

# “澳門小學生視力狀況及 相關因素調查”

## 報告摘要

文：教育暨青年局社會暨教育輔助處高級技術員 余嘉恩

為了搜集本澳學生的視力情況，以制定有關預防各種眼疾及護眼保健的策略措施，教育暨青年局於2005年9月委託澳門鏡湖護理學院開展“澳門小學生視力狀況及相關因素調查”之研究工作。研究對象是澳門小學一年級至六年級學生，被選出的學生共2,381名，佔全澳小學生的6.8%。調查內容包括視力檢查、影響視力的相關因素，以及學生家長問卷調查及班主任問卷調查。

### 本澳小學生視力狀況

2,381名小學生在視力檢查中，有45.9%的學生被檢出裸眼視力低於正常標準1.0。屈光檢查結果：正視眼佔64.3%，屈光不正佔35.7%（其中近視32.8%，遠視2.9%）。調查結果顯示年級越高、年齡越大的學生，近視檢出率越多。在2,381名學生視力的檢查中，發現406名學生（17.1%）有配戴眼鏡，但只有172名學生（42.4%）的眼鏡可矯正視力至1.0，即有半數以上（57.6%）的眼鏡未達正常視力要求；79.7%的小學生沒有作定期視力檢查，這顯示學生一般不注意用眼衛生情況，視力保健知識較薄弱，情況值得關注。

專家指出，視力下降不僅影響青少年的日常生活和學習，也將影響將來對職業的選擇，縮小了不少特殊職業人材的選取範圍。而深度近視人士較易患上視網膜脫落、慢性青光眼、白內障等併發症，可能導致視力永久損傷以至失明。世界衛生組織在VISION 2020中呼籲全球要重視兒童的視力，特別是屈光不正引致視力低下的兒童，要積極發展兒童眼保健服務，防止視力減退（WHO, 2006）。

### 影響視力的相關因素

研究結果發現，小學生的屈光狀況與年齡、班級、血統、用眼習慣、睡眠、閱讀休息、使用電腦、握筆姿勢、學校的體育及課外活動、護眼宣傳教育、定期視力檢查、課室亮度、黑板亮度、教學書寫板等因素有不同程度之相關；其中不良用眼衛生習慣是學生近視發生的重要因素，調查發現患近視小學生與不良用眼習慣有相關，結果顯示37.2%的小學生有躺著看書的習慣，26.2%在光源不足下閱讀，16%在行走或乘車時看書。

另一方面，結果亦顯示99.7%的小學生有看電視習慣，每週時間最多長達49小時，平均16小時，也就是相當於每天看2.3小時；65.5%的學生有玩電腦習慣，每週最多達42小時，平均為5小時；53.6%有玩電子遊戲機，每週多達35小時，平均4.1小時。分析結果顯示，屈光狀況與玩電腦差異有極顯著關係。中山大學中山眼科中心楊智寬教授指出，遊戲機螢幕閃爍，對眼睛傷害大，長時間過度用眼易導致近視。（華僑報2005年6月7日）



## 生活習慣與健康行為

是次調查發現小學生的屈光不正與睡眠、用電腦、閱讀休息等有相關，調查結果顯示近四成（39.8%）學生有晚睡習慣（晚上11時後，有部分最遲睡覺的是凌晨2時），有101名（4.2%）學生的睡眠不足8小時。學生視力減退與睡眠時間不足相關性大。此外，60.9%的小學生有偏食習慣，39.7%的學生沒有閱讀休息習慣，這些結果都顯示我們的下一代缺乏自我保健意識，慢慢地養成了不良的日常生活行為，導致眼疾的產生。

視力健康問題極須正視，小學階段是青少年健康成長的關鍵時期，定期進行視力檢查，以及教育學生養成良好的用眼衛生習慣，是保護視力、預防近視發生的主要而有效的措施。是次進行的調查及研究的結果具相當重要的意義，希望學校、家長、老師、醫務人員及社會人士等共同關注我們的孩子，教導及培養他們提高自我保護視力的意識，建立良好的生活習慣及健康行為，預防近視的發生。

