

趣味小游戏帮助矫正

双眼失调在生活细节上造成不便，从而带来更大的影响。在课业上孩子会因为跟不上老师的节奏、抄写困难、视读障碍及理解能力问题而影响课业。由于眼力追踪问题，孩子对空间感掌握度不好，在球类运动上表现可能也不佳，这些都会导致孩子缺乏自信。

田统杰说：「治疗双眼失调没有黄金时期，但越早治疗对孩子的影响越少。」

一般上，视觉发展治疗师会透过一些棱镜及特殊镜片来改善患者的视觉焦点。有些患者则需以视觉治疗（Vision Therapy）配合调整，趣味性的游戏，如：让小朋友的双眼追

踪移动的物体、抛接球等可用来训练双眼协调。视觉治疗成效视情况而定，患者一般需要3至6个月方有改善。

他也强调，1至6岁的孩子，在发育时期要多到户外活动，切勿过早接触电子产品。「我们的视觉功能是在生活中建立的，到户外玩耍时需要用到聚焦点、视觉追踪能力和双眼协调，从望著父母、抛接球等等日常活动学习。太早接触电子产品，让孩子的视线长时间固定在同一个位置，眼球没有移动和放松，久而久之就会影响视觉动能。」视读障碍可能是视觉功能所引起的，要阅读得好就要从双眼协调著手改善。

自我检测

儿童或青少年（小于21岁），若测试结果达16分或以上；成人达21分或以上，很大的机率有双眼失调问题，建议可到专业眼科进行更完整的视觉能力检测。

分数：不会-0 很少-1 有时-2 时常-3 频密发生-4

当阅读时...	分数
1. 你会感到头痛。	
2. 字体移动或模糊不清。	
3. 速度较慢。	
4. 容易疲倦。	
5. 视线会转移到文章的其他位置。	
6. 会漏看一些细微的部分。	
7. 要把一行文字重复阅读才能明其意思。	
8. 会把头倾斜或把书贴近眼睛。	
9. 很难集中精神。	
10. 很难把内容记下。	
此外，你...	
11. 对抄写文字感到困难（从黑板或书本）。	
12. 不喜欢阅读或抄写，对文字感到抗拒。	
13. 默读时感到困难。	
14. 对在直线上写字感到困难。	
15. 眼睛会感到灼热、痒或流眼泪。	
16. 不能长时间专注。	
17. 容易忘记新学的生字。	
18. 做事容易放弃（经常感到应付不来）。	
19. 经常碰撞到或打翻东西。	
20. 做功课时间较长。	
21. 常发白日梦。	
22. 未能在预定时间内完成习作。	
总分	

通讯站：Suntime Vision Specialist

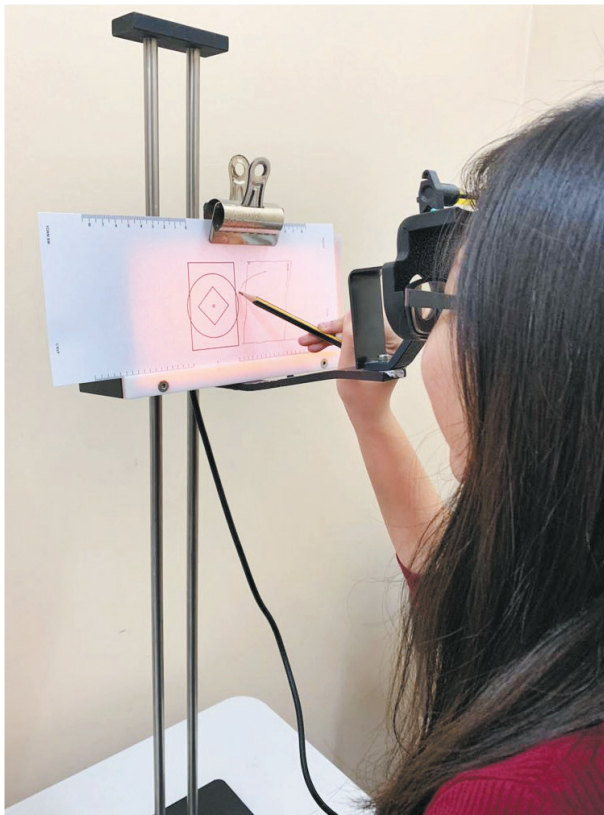
▶ 面子书：@suntimevision

▶ 官网：www.suntime.com.my / www.visiontherapy.com.my



▲ 双眼失调的孩子除了可配戴特殊镜片调整，也可透过视觉治疗（Vision Therapy），即是趣味活动来增强他们的视觉能力及手脚与眼睛的协调。

▶ 双眼协调测试中，受试者需用铅笔分别在纸上描绘图像。若双眼无法好好配合，则会出现图像模糊和视觉混淆的状况，无法完整描图。



小运动放松双眼

无论是大人或小孩，我们的双眼每天接收的信息太多，看太多文字或电子产品都会导致眼睛疲劳。建议当感到双眼不适、视力模糊或泛红泛泪时，适时地做一些眼部运动，可放松双眼肌肉，舒缓症状。

- 1. 摘下眼镜（若有），用双手掌心盖著眼睛，不要让光线进入眼睛（眼睛呈张开状态）。
- 2. 将眼睛望向远处，想像自己在看著远处的物品或建筑物。
- 3. 再试著想像自己越望越远，仿佛可以看到百里之外的建筑物。
- 4. 大约两分钟后，慢慢打开双手，让光线慢慢地进入眼睛。

若小孩不愿安静地配合上述的眼部运动，可采用以下方式进行。

- 1. 摘掉眼镜（若有），双眼张开。
- 2. 将房间里的灯和门窗关掉，不让光线进来。
- 3. 将眼睛望向远处，想像自己在看著远处的物品或建筑物。
- 4. 再试著想像自己越望越远，仿佛可以看到百里之外的建筑物。
- 5. 大约两分钟后，不直接开灯，慢慢地打开门窗，让光线透进来，再开灯。