

6月2日阻断措施期将结束，政府开始“解封”，第一阶段称为“安全重开”，预计长达数周，主要允许更多关键且较低风险的经济活动重启，

学生将分年级轮流返校上课。除小六、中四和中五毕业班学生每周回校上课，其他年级学生则隔周回校上课。

居家学习如何保护视力？



text: 林弘谕
limhj@sph.com.sg



方齐扬医生



▲ 光线明暗对视力影响很大。

从4月7日阻断措施实行后，儿童和青少年每天几乎面对着电脑好几个小时，缺乏运动导致的肥胖问题外，更诱发视力问题，这是师长和家长所担心的。这保护儿童与青少年视力健康，俨然成为新挑战。

新加坡全国眼科中心白内障和综合眼科主任兼高级顾问医生方齐扬指出，本地从来没有发生

过必须居家隔离这么长的一段时间。平日孩童长时间使用电脑，容易导致近视问题。过去近两个月，加上复课后仍有许多学生居家学习，可能造成的视力问题必须谨慎对待。

他说，学生上课方式已改变，居家学习可能成为“常态”，更必须晓得何保护视力。

至于视力如何因居家学习受

影响而加深？所谓近视，即是长期看近的结果，增加使用电脑时间，学生用眼时间增加，也为学生近视率的发生增添了不确定性。

方医生举例说，以前，一些学生在准备大考后，在这短期内的近视可加深100至200度，这次的疫情之后，相信更多儿童和年轻人的近视会加深。

**保健
百分百**

怎样选择电子产品？如何让眼睛得到有效休息？

· 荧屏光线

一般上，市面上几乎所有电子产品入眼的光强度都会超过纸质版书籍等的光线反射强度，同时存在光线刺激的问题。电脑、iPad或手机的发光频率跟自然光线不同，会对眼球的发育带来不良影响。

电脑荧屏不应该受到阳光反射而太刺眼。

· 荧屏大小

研究显示，屏幕距离越

远，越接近于平行光线进入眼睛，对眼内的调节要求是最低的，这样可以降低视疲劳，也可以降低眼球内部的调节，减少近视风险。

因此，荧屏大小应适中，太大或太小都不利于眼睛健康，也对眼球带来压力。

· 双重给光

为孩子创造一个好的光线条件，学生阅读时，建议要双重给光，例如房间只有一个天

花板灯的光线，写字时右侧手和笔可能会产生阴影，这时可在左前方再放置一个台灯。这样从纸上反射的光线较均匀，无明显阴影，光线明暗反差不会太大。

· 户外活动

外国调查显示，澳大利亚孩童和亚洲孩童每天接触电脑荧屏的时间类似，但是前者每天到户外一两小时，因此较少面对近视问题。如果情况允

许，可以到户外作短期活动，这有助于减轻近视问题。

· 眺望

这期间，鼓励14岁以下的孩子（近视加深速度较快者）尽量把使用电脑的时间错开（线上上课无法迁就之外），定时把视线转向窗外远处，让眼睛的睫状肌得以减轻压力。

另外，眼睛保健操也是非常好的放松方式。