

戴太陽眼鏡一定可以護眼？醫生破除都市謬誤 奧比斯「愛眼小特工」教你正確護眼法

3 至 5 歲是兒童發展的重點期，戶外活動少不得，可是烈日當空下，兒童眼睛對紫外線卻是特別脆弱並容易受到傷害，為此，國際防盲組織奧比斯在全港幼稚園舉辦首屆「愛眼小特工」的校園活動，致力提升本港家長和幼童的護眼意識，並倡導學童戴上能阻隔紫外線的太陽眼鏡進行戶外活動，避免紫外線影響視力。

大家都知道紫外線是有益健康，這是產生維生素 D 所必需的。然而，過度「曬太陽」可能引致多種眼病問題。根據世界衛生組織(WHO)數字指出，現時全球有 1,800 萬人因白內障導致失去視力，當中 5% 的病情，有可能由紫外線輻射造成。紫外線的影響還包括其他嚴重眼病——如角膜炎、視網膜破壞、黃斑退化等。紫外線對眼睛的傷害最可怕的是不容易覺被察覺，要經過一段時間才會在曝曬下感覺到眼睛不適，幼童如能養成戶外戴太陽眼鏡的習慣，將於成年期減少紫外線誘發眼病的潛在危機。

奧比斯義務眼科醫生劉裕珊指出：「雖然過度暴露於紫外線會對眼睛會造成傷害，但是適量的攝取卻有助眼睛的健康。研究顯示，戶外活動可以減低近視的發生或有助近視加深的速度，所以我們建議兒童每天應有一個小時的戶外活動時間，但要避免在陽光猛烈下進行，以及配戴合適的太陽眼鏡防護眼睛，減低紫外線對眼球造成傷害。」

奧比斯「愛眼小特工」校園活動現已於全港幼稚園推行，參與學童每人可獲《愛眼小特工訓練手冊》乙本，透過為期 14 天的護眼特訓，一步步學會日常生活的護眼方法，並了解戶外活動戴上太陽眼鏡的重要，減少雙眼受到傷害。奧比斯寄望全港學童能夠懂得保護自己眼睛之餘，也一起協力支持奧比斯掃除盲疾，將愛心傳給地球上患有眼疾的小病人。

奧比斯「愛眼小特工」活動詳情：

活動對象： 全港幼稚園學生

活動程序：

1. 學校報名參加活動，並鼓勵幼童從小成為奧比斯愛眼小特工
2. 學童可獲得《愛眼小特工訓練手冊》乙本，透過為期兩星期的特訓，一步步讓小朋友在日常生活中學習護眼知識，成功完成訓練的同學更會收到奧比斯發出的愛眼小特工嘉許狀！
3. 學童凡愛心捐款 50 元以上推動全球救盲活動，均獲贈合格防紫外線兒童太陽眼鏡乙副*

**太陽眼鏡由 [瞳視一家] 贊助*

截止報名： 2017 年 3 月 29 日

報名及查詢： 2508 7026 / student.hk@orbis.org



奧比斯在全港幼稚園舉辦首屆「愛眼小特工」的校園活動，致力提升本港家長和幼童的護眼意識，並倡導學童戴上能阻隔紫外線的太陽眼鏡進行戶外活動，避免紫外線影響視力。

成為奧比斯愛眼小特工均可獲得《Cinnamoroll 愛眼小特工訓練手冊》乙本，內有為期 14 天的護眼特訓活動及遊戲。愛心捐款 50 元以上的小特工，更可獲贈合格防紫外線兒童太陽眼鏡乙副*。

**太陽眼鏡由 [瞳視一家] 贊助*



傳媒查詢

香港奧比斯傳訊部

黃祉琦 Sandy Wong

電話：2508 7087 | 傳真：2877 1297 | 電郵 sandy.wong@orbis.org