

我家小孩

沒電玩！

文：陳文詩

兩則小故事

每逢周末，若不用工作或值班，我便會約父母到咖啡室吃早餐；今星期仍舊如是，但稍有不同的是，鄰桌的老人家嚷著：“你哋兩個唔好再玩啦！食啦！”可是兩位小朋友卻沒理會地繼續喧嘩著如何戰勝手中iPad的遊戲，坐在阿嬤對面的男士，我猜應是兩位小孩的父親吧！？就入神地玩弄著手機。仔細地觀察，父親與兩位小孩都是配戴眼鏡呢！我心想：“有其父也必有其子啊！”。

在剛過去的星期六，和大仔到澳門文化中心參加一個音樂表演前的導賞活動。在等候時，一位爸爸帶著兒子到接待員處報到後便走了，留下的兒子戴著厚厚的眼鏡，很悠然自得地坐在沙發上，並在褲袋內取出一手機打起電玩來。我和大仔也坐在“他”對面的沙發上，期間他目不轉睛地自娛自樂……

我家小孩無電玩

以上兩個“遇見”，雖然在時間、空間和人物上都沒有聯繫，但可總結出有類同之處：同是配戴眼鏡的小孩子、玩著電子遊戲！只要我們在日常生活中稍加留意，這樣的遇見應比比皆是！坦誠地說，咱家有兩位“公子”，大仔是將近九歲的小學生，細仔是將近五歲的幼稚園學生；大仔在家除了每天花約半小時做“網上作業”外，我們基本是不允許他隨意長時間地瀏覽互聯網頁的；雖然他也有自己的手機，但僅具基本的通話功能，不是智能型的，更勿論用手機玩電玩了！細仔呢？他仍樂於“推車仔”和讀故事書。除了手機和電腦外，每晚的電視娛樂……算一算也基本只有半個小時。可能有家長認為這樣是嚴苛的生活呵！但這是源於我的專業知識，和一份曾參與的研究，也是為了他們的將來，而不單是健康上的著想。

源於我的專業與一份研究

我原是一名臨床醫生，現在從事疾病的監測與防控工作，所以對健康科學尚算了解。兒童的健康問題有很多，但常見的主要有三個：近視、營養失衡（既有肥胖，也有營養不良）和齲齒^[1-5]。

就以我們的主題相關內容來說，兒童的視覺問題主要是近視的患病率很高，尤其在中國；2008年中國小學生近視率約為25.3至28.0%，僅次於日本，為全世界的第二位^[3,4]。澳門呢？據我曾參與的2005年一項較大型的全澳小學生視力狀況調查結果得悉，當年的小學生粗近視率約為60.4%*；即使經校正後，相信澳門小學生的近視率亦不會低於30%，與香港相約（約為36%）^[6,7]。

我們不禁就要提出問題了：為何中國的兒童，尤其是港澳的，近視率如此之高？其實兒童近視的主要成因有三個：遺傳因素、營養體質因素及環境因素；其中環境因素是導致兒童青少年近視大幅增加的主要原因^[8]。

這樣又要問第二個問題：環境因素中，又是

那些原因引起近視眼呢？對的，因為現今的科技對遺傳性近視只能作後天的矯正，不能預防和治療；對於預防近視，應重點抓著環境因素中的主要成因及可預防因素；這裡說的環境因素是“廣義”的，包括：

- 1.長時間視近工作：閱讀距離過近和時間過長、字體不清或過小、握筆與坐姿不良、躺著或俯著看書、電視、電腦、玩電子遊戲、上網、與教室書寫板距離等。
- 2.外在因素：照明不足、車上或走路時看書、陽光下看書等。
- 3.其它：地域、睡眠、壓力、眼保健操、體育鍛煉、智商、心理等。

其中，因地域、文化及生活等因素的差異，很難說這些廣義的環境因素在某一族群中，哪一個是主因，哪一個是次因。要結合當地的情況，再作分析及思考，才能有針對性地了解及預防。



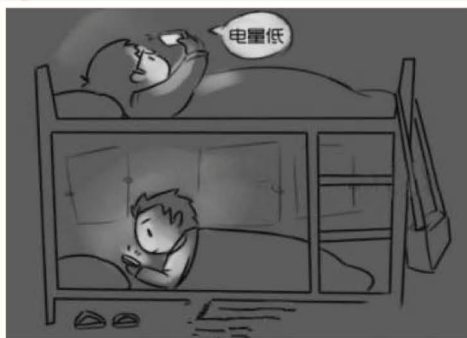
*不要太驚訝，因為在澳門進行小學生的視力研究，礙於研究的倫理因素，未能向作為研究對象的小學生使用眼睛的擴瞳孔藥，所以這個近視率是包含了“真性近視”和“假性近視”。何謂真性近視？簡單來說就是真正的近視度數。如此相反的，假性近視是因如長時間近距離閱讀、不正確用眼所引起的視覺疲勞等；兒童經眼部休息或鍛鍊後，假性近視可部份緩解，但長期有假性近視就可轉為真性的！

電玩對視力的影響

從2005年的調查，可見澳門整體小學生的近視情況與看電視、使用電腦及電子遊戲機娛樂的關係。看電視和電子遊戲機娛樂並未與患近視有明顯的相關性。原因是現代的家庭基本都有電視機，所以生活中完全沒有看電視的兒童很少，且依據文獻的資料，看電視與近視的研究中還涉及到許多中介因素，如兒童坐的位置、兒童與電視機的距離等。而電子遊戲機娛樂上，當年仍以接駁到電視的電子遊戲機娛樂為主，如PSP遊戲等；兒童平均每日只玩0.6小時（約36分鐘），且坐的位置與距離常超

電視、電腦及電子遊戲機娛樂與近視的關係(n=2379)

因素	水平	有近視(個, %)	總數	χ^2 值	P值
看電視	無	5(71.4)	7	0.36	0.550
	有	1432(60.4)	2372		
使用電腦	無	458(55.8)	821	11.18	0.001
	有	979(62.8)	1558		
玩電子遊戲	無	671(60.7)	1105	0.09	0.766
	有	766(60.1)	1274		



在晚上或黑暗處玩電玩，更易形成近視(網絡圖片^[10])

過1米遠等。然而，使用電腦對近視之間有較大的關係，經分析使用電腦的多數兒童中，其近視率為62.8%，較無使用電腦的兒童近視率55.8%，高出約7%，在統計上是有顯著差異的(見上表)；即：使用電腦的兒童其患近視的風險較高！高多少呢？約為1.3倍(1.1倍-1.6倍)啊！而且隨使用的時間越長，近視度數越深！^[9]後來仔細地思考後，可能的原因是人們在使用電腦時，眼睛常距離電腦屏幕很近；加上常常目不轉睛地看著屏幕。這樣就較易引起眼的視疲勞，假性近視越深，形成真性近視的速度越快、深度越嚴重。

第三個問題是：*iPad*、手機等小屏幕電玩，更容易形成近視嗎？這答案更是顯然易見！這些小屏幕電玩在使用時，常為獲得更好的視覺和聽覺效果，它與眼睛的距離較電腦屏幕更近；另外，因它的便攜性，使用時間會更長，無論在黑暗地方或晚上、坐車或走路時也在玩，使視疲勞更嚴重呢！

近視對孩子的影響

雖然近視眼在現今的社會是俯拾皆是，但對於兒童無論在健康、將來職業規劃等都有深遠的影響。首先在健康上，兒童越早近視，近視度數越深，不單影響視力，將來患視網膜脫落或出血、青光眼及白內障等嚴重眼疾的機率都會較常人高。而患中高度近視的人，則應避免選擇以下職業：

- 1.需長時間專注於精細操作或面對熒光幕的工作，如：電子儀器操作、程序設計等；
- 2.需較大運動量的工作，如：警察、消防員及運動員和教練等；
- 3.運輸業，如：飛機師等。

然而有人提出：現在可進行角膜激光矯正近視手術嘛！？是的！該類手術在某程度上可減輕或矯正近視。但是，兒童近視是不宜進行該類手術的，因兒童的眼球仍未發育成熟，甚至他們的近視度數仍未固定的；這樣就難以估計需要矯正的近視度數，可能出現“矯枉過正”而出現遠視等。該類手術因技術仍未很成熟，效果仍須評估，所以近年對其矯正的效果亦提出了質疑。



最近聽到一則電視廣告：“放低指尖世界，重拾身邊關懷。”為了孩子的健康和將來，讓孩子放低指尖的屏幕世界，重拾在身邊的互動、欣賞美麗的世界和感受溫暖的關懷。

參考文獻：

- [1] 錢萍. 兒童齲齒的危害與預防[J]. 中國中醫藥現代遠端教育, 2009(11): 239—240.
- [2] 王志瑾, 沈彥民. 廣東省6~14歲兒童齲齒情況分析[EB/OL]. 中國校醫, [2015-02-03]. <http://www.cnki.com.cn/Article/CJFDTOTAL-XIYI199103022.htm>.
- [3] 孫軍, 孫燕. 小學生近視的成因及預防策略[J]. 牡丹江教育學院學報, 2012(6): 101—102.
- [4] 尹瑞芳, 郭二虎. 兒童青少年近視影響因素及預防措施--《內蒙古醫學雜誌》2012年S5期[EB/OL]. [2015-02-03]. <http://www.cnki.com.cn/Article/CJFDTOTAL-NMYZ2012S5012.htm>.
- [5] 梅建. 青少年兒童1985-2005年體質健康發展狀況和對策研究[J]. 中國青年研究, 2007(11): 22—28.
- [6] 調查稱香港12歲學童逾六成近視 高比率令人擔憂- 新聞 - 國際線上[EB/OL]. [2015-02-03]. <http://big5.cri.cn/gate/big5/gb.cri.cn/42071/2014/07/22/7211s4624905.htm>.
- [7] 兆奕. 香港青少年近視比率全球最高[J]. 中國青年研究, 2001(6): 76—77.
- [8] 郭向明, 易奇. 少兒近視三大成因[J]. 健康管理, 2012(6): 64—65.
- [9] 陳文詩, 陳青山, 林漢生等. 澳門2005年小學生近視現況及影響因素分析--《中國學校衛生》2009年01期[EB/OL]. [2015-02-03]. <http://www.cnki.com.cn/Article/CJFDTOTAL-XIWS200901027.htm>.
- [10] 玩手机毀眼睛：玩20分鐘iPhone視力變假性近視狀態-仙林7788，仙林最大的門戶網站，南京大學生活服務、同城交友平臺網站[EB/OL]. [2015-02-06]. http://www.xl7788.com/news/2014-3/20140301143453_1617.html.

（陳文詩：中國廣州南方醫科大學公共衛生與熱帶醫學院流行病系博士）