

# 挑選合適鏡片須知

撰文：黃敬華 攝影：楊耀文 設計：林彥博



養和醫院註冊視光師(第一部分)  
許穎思

一般人配眼鏡時，往往只着重鏡框的美觀，而忽略了鏡片的重要性。對於配戴眼鏡人士來說，一副眼鏡是每日配戴最長時間的隨身物品，因此，選擇鏡片絕不能「馬虎」，要依照不同度數及個人需求，而作出選擇。



## 如何挑選合適鏡片

大部分人在選擇鏡片時，都不清楚自己的需要，只着重外觀設計，其實選鏡片時有很多功能性的細節需要考慮。養和醫院註冊視光師（第一部分）許穎思說：「挑選鏡框及鏡片前，視光師會先為求診者進行視力及屈光檢查，確定近視、遠視、散光或老花度數，然後按每位求診者的需要而選擇合適鏡片。」

視光師除因應求診者的度數深淺外，還會根據以下各種不同需要而挑選鏡片：

- 1 是否第一次配戴眼鏡，或之前所配戴的鏡片類型；
- 2 年紀：兒童通常會選用纖維鏡片，就算碰撞也不容易碎裂。老花人士一般會因視力需求、習慣及喜好，而選擇老花鏡片或不同設計的漸進鏡片；
- 3 運動型：經常運動人士，應選擇不易碎裂的鏡片。如經常進行室外活動，亦可選用防UV染色鏡或變色鏡片，避免紫外光照射，保護眼睛。

▶ 視光師會因應求診者的度數深淺，及不同需要而挑選鏡片。



## 慎選鏡片物質種類

市面上的鏡片五花八門，不一定是愈貴愈好，應按自己需要挑選，鏡片的材質及安全性亦是考慮因素之一。



▲ 鏡片的材質和安全性是挑選鏡片的考慮因素之一。

**纖維鏡片：**俗稱「膠鏡片」，不易碎裂及較為安全。小朋友及運動人士可考慮配戴太空纖維鏡，因為若鏡片受到碰撞都不容易爛，保護性較強。纖維鏡片的好處是有不同的折射率，提供不同厚薄的鏡片選擇，近視、遠視及散光也可選用，此外可選擇加上防刮花及防紫外線等不同的塗層，更能有效保護雙眼。

**玻璃鏡片：**雖然玻璃鏡片透光度較好，看出來影像清晰，但有一定重量，長時間配戴較不舒適，而玻璃物料亦容易碎裂，碎片容易導致雙眼受傷，所以不建議配戴。

**變色鏡片：**適合經常進出室外人士使用，當鏡片接觸紫外光後，會由透明轉為灰色或茶色，但駕駛人士要注意，因為車輛擋風玻璃已阻隔紫外線，因此變色鏡片在車廂內遇光後並不一定變色。

**漸進鏡片：**適合患老花人士使用，鏡片上半部用作看遠距離，下半部適合近距離閱讀。但初次配戴長者或行動不便人士，需小心在配戴初期因不適應而造成意外跌倒。市面上有很多不同漸進鏡片設計，視光師或光學人員會視乎配戴者需要作出合適建議。

## ◡ 折射率、瞳距顯厚薄

配眼鏡時經常聽到人說要配超薄鏡片，究竟怎樣才算超薄？許穎思說，鏡片的厚薄跟折射率及瞳距有莫大關係。折射率可分為1.5、1.56、1.6、1.67、1.74及1.76不等，通常折射率愈大，鏡片便會愈薄，以近視鏡片為例，近視度數只有一百多度，折射率1.56與1.67的鏡片厚薄度不會有很大差異，但如近視度數較深，便應選擇折射率較大的鏡片。另外，鏡框大小亦會直接影響鏡片厚薄，度數較深人士應避免挑選過大的鏡框，

否則鏡片會又厚又重。

此外，兩眼瞳孔的距離，簡稱瞳距（Pupillary Distance）亦十分重要，光學鏡片的中央焦點（Optical Centre）必須與配戴者的瞳距一致，光線才能準確聚焦在視網膜中央位置，提供清晰的視力。如果鏡片焦點有偏差，會導致稜鏡效果，以致視力模糊，令配戴者不適，甚至眼痛或頭痛。

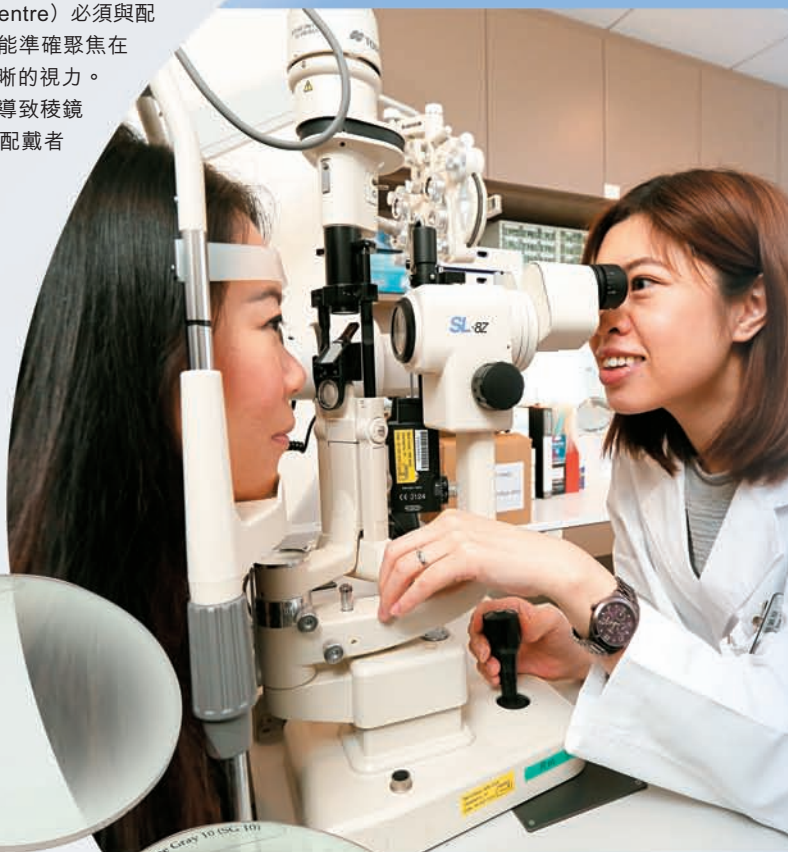
▼ 挑選鏡片前，視光師會先為求診者進行視力及屈光檢查，確定近視、遠視、散光或老花度數。



◀ 視光師為求診者量度瞳距，讓光學鏡片的中央焦點與配戴者瞳距一致。



▲ 圖片顯示不同折射率的近視鏡片厚薄程度。



## ◡ 保護鏡片 防刮花

大部分人在鏡片污糟時都會隨手用紙巾拭擦，許穎思說，以毛巾或紙巾拭擦鏡片都有可能刮花鏡片，正確步驟應先使用清水沖走鏡片上的塵埃或油漬，再用稀釋的肥皂清洗，沖洗乾淨後才使用眼鏡布拭抹。📖

► 應使用清水沖走鏡片上塵埃後，才用眼鏡布拭抹鏡片。

