



幼兒視力保健

一、前言

人類的視力發育，並非一生下來就能擁有如大人般 1.0 之視力，而必須藉由有清晰之影像落在視網膜上，視力才能漸漸發育。在 0 歲到 6 歲之間，幼兒的視力不斷發育成長，在這段過程中倘若發生重大眼疾，導致視線模糊或雙眼不協調，那麼視覺功能的發育將會受到影響。如果等到七、八歲才發現有問題，錯過了弱視的黃金治療期，視力恢復正常的機會就會大幅降低。

全人智慧 醫療典範
愛心 品質 創新 當責

經眼科醫師或護理專家檢視
臺中榮民總醫院護理部編印

二、幼兒視覺發展

(一)人類視力的發育有階段性，隨著年齡應該表現出越來越精準的視力和協調能力。

- 1.懷孕期：從母親懷孕第四周起，胎兒的視覺就開始發育。到懷孕滿六個月時，胎兒的眼球結構已大致成形。
- 2.新生兒：正常新生兒的眼球結構雖已完備，但視力並未完全發育。出生一週內的嬰兒只能看見眼前 1 公尺內的粗略影像。出生到 3 個月之間，嬰兒可能還不會「固視」（將視線固定在某物體上），但會被臉孔、明亮或運動的物體所吸引。
- 3.三個月大：這個年齡的嬰兒應該能夠將視線固定在某物體上，並將視線平穩的「追視」運動的物體。家長可以提供色彩豐富或運動的物體吸引嬰兒的注意，這也可以促進視覺發展。
- 4.四到六個月大：在這段時期，嬰兒已經有良好的調視能力，可以看遠又看近，清楚辨認物體的細微部位。四個月時，立體感開始發育，對距離及深度的判斷力逐漸發展。
- 5.一歲時：此時的平均視力約為 0.1 至 0.3，手、眼及身體更加協調。一歲以前的視力為「可塑期」，非常容

易受內在及外在因素影響，一旦視線被遮住，視力不但無法發育，甚至可能快速退化。

- 6.二至四歲：此時的幼兒喜歡看圖畫，帶有圖片的故事書常能吸引幼兒的專注。三歲時，立體感發育已接近完成，若是錯過這段發育期，可能終生都無法獲得精密的立體感視覺。
- 7.五至七歲：此時期正常視力應為 1.0。若無法達到正常視力必須儘快查明原因。弱視兒童在此時加強訓練尚有補救機會。
- 8.八歲以後：此時期之視力發育已經完成。如果這時才發現弱視或缺乏立體感，矯正成功的機會就很不樂觀了。

(二)人類正常視力之發育：

年 齡	平均視力
出生~一星期	0.01~0.02
一星期~一個月	0.05~0.1
一個月~一歲	0.1~0.3
一歲~三歲	0.4~0.8
三歲~五歲	0.8~1.0
五歲~七歲	1.0

三、如何早期發現幼兒視力問題

由於幼兒對視覺功能異常沒有自覺，很難自行發現他們的

眼部問題，所以要靠父母的警覺。當您發現幼兒有以下徵候時，可能是視力不良的現象，請帶給眼科醫師做進一步的檢查。

(一)眼睛外觀異常：眼位不正，歪頭斜頸，眼皮下垂，視線搖擺不定，兩眼瞳孔大小不等或有異常反光。

(二)用手指或物品在寶寶眼前逗引時，不會注視手指或物品。

(三)經常眯眼或側著頭看東西。

(四)對物體抓不準距離感，易跌倒。

(五)眼睛會怕光、流眼淚、常眨眼、揉眼睛或長期眼紅。

(六)強光下會閉一隻眼。

(七)閱讀時常看錯行，或小學二年級後，看書寫字時仍有相反或倒置的現象。

(八)不喜歡需用眼力專注的工作，或視力專注後，易感浮燥不安、易怒、緊張、或常抱怨頭痛、噁心。

(九)心不在焉、常做白日夢、行動笨拙、或眼和手的協調能力較差。

四、結論

幼兒如有上述症狀時，應馬上接受眼科醫師詳細檢查。若不覺得有問題，亦應在三、四歲時，先教孩子認識視力表和幾何圖形後，接受視力檢查及亂點立體圖篩檢。檢查結果若無異

狀，仍需每半年做一次定期視力檢查，以確保幼兒視覺功能發育完全。

三歲至六歲是弱視的黃金治療期，若能及早發現弱視原因並加以治療，則視力可望繼續發育而恢復正常。希望透過教育宣導，讓所有家長都能了解幼兒視力保健的重要性，讓寶貝們都能擁有健康明亮的靈魂之窗。

五、參考資料

林子瑜（2021）·兒童視力保健及近視控制·台北市醫師公會會刊，65（9），60-62。 [https://doi.org/ 10.29739/JTMA.201204.0018](https://doi.org/10.29739/JTMA.201204.0018)

讓我們來進行測驗，以確認您已充分了解

1. 三歲至六歲是弱視的黃金治療期。

是 否 不知道

2. 在三、四歲時，先教孩子認識視力表和幾何圖形。

是 否 不知道

3. 等小朋友上國小 7-8 歲再來治療弱視還來得及。

是 否 不知道

4. 小朋友不喜歡需用眼專注的工作、抓不準距離感常常跌倒，就應該進一步檢查。

是 否 不知道

5. 如眼睛外觀異常：眼位不正、歪頭斜頸、兩眼瞳孔大小不等狀況建議找眼科醫師檢查。

是 否 不知道