

親子More天倫

家文

- 小學副校長
- 拒絕做虎媽，做關心女兒的媽媽

眼睛災難

限聚令放寬至容許四人一枱，上周末，四個老朋友終於可以來一次久違了的High Tea。

消毒變傷肺？

「終於全面開課了！」祖安說。
「毋須再困獸鬥，終於鬆一口氣。」歌妮說。

「大家似乎對這次悠長假期滿腹牢騷。」我說，「孩子們返學，有沒有扭計？」

「倒沒有。」祖安說，「其實之前安安呆在家裏發悶。」

「波比也很興奮，他很掛住同學仔。」歌妮說。

「大家都安心吧！」我笑說。

「疫情一天未完，一天都有擔心。」歌妮說。

「學校都加強了防疫措施，各位緊張媽媽，不必太擔憂吧！」我說。

「正是那些防疫措施令人擔心。」祖安說，「例如學校門口裝的噴霧，有專家說，孩子吸入太多，可能會導致肺纖維化。」

「這個最好問問積茜意見。」我說。歌妮和祖安都把視線轉向醫生老友，期待答案。

「吸太多當然不好。」積茜呷了一口伯爵茶說，「關鍵在用太多，只是噴一噴消毒，影響就不大。」

「有些自動噴灑會噴勻全身，算不算太多？」歌妮緊張的問。

「孩子有戴口罩嗎？」積茜解說，「若果快快經過，噴一噴，吸的有限吧！當然，勤洗手比噴什麼都好。」

近視速加深

「我反而更擔心孩子的眼睛。」我說，「最近理工大學有個調查，發現不少學童轉上網課後，近視加深速度快了。」

「我也讀過這篇報道，好像說平均加深了16%。」祖安說完，嘆了一口氣。

「小小更正。」積茜說，「是加深的現象較一般情況下增加16%，平均加深度數是87度。」

「一年平均加深87度？」我問，「對初小孩子來說，太快了！」

「停課期間，孩子日日對住電腦幾個鐘，好傷眼！」輪到歌妮嘆氣。

「不止上網課，就算課後，孩子繼續上網玩遊戲。」祖安說。

「又不能不上網課，怎樣才可以保護孩子的眼睛呢？」歌妮問。

「視光師給了一些護眼貼士，提議每節網課以20分鐘為限，中間設小息，讓孩子望望窗外風景，鬆一鬆。」我說。

「如果發現孩子要眯起眼睛看東西，就要盡快找視光師為他們檢驗。」積茜補充。

「我不想波比做四眼仔，他的眼睛又大又明亮。」歌妮說。



「若然要戴眼鏡也沒法子，眼鏡才可控制近視。」祖安說。

「科學進步，現在控制近視的方法多了，我的睛睛高小時也突然快速加深，及時找視光師驗眼，配矯視鏡，之後效果不錯。」我說。

「放假時帶小朋友外出走走，多看戶外遠景，據說也有護眼作用。」歌妮說完，大家齊點頭。

「總之，若發現不妥，就要盡快帶孩子找視光師檢驗。」積茜說。

抗藍光護眼？

「市面上賣的抗藍光眼鏡，有用嗎？」祖安問。

「我也準備買給波比試試，大家有什麼好推薦？」歌妮問。

「你們知道藍光是什麼？」積茜反問。

「老友，詳細解說吧！」我說。

「藍光存在於所有光源，電子屏幕的確產生較多，但藍光並非全部有害。」積茜說，「而且，目前還沒有科學證據證明藍光與加深近視有直接關係。」

「不過安安爸爸戴過抗藍光鏡，看電腦時覺得舒服些。」祖安說。

「的確會！抗藍光鏡會過濾藍光，令影像偏黃，簡單說是柔和了，眼睛感覺可能舒服一點，不過就減低了清晰度。」積茜說。

「即是說這些產品沒有用？」祖安問。

「因人而異，你丈夫不是說戴了後覺得舒服一點嗎？」積茜說，「不過，可以肯定的是，未有實證證明這類產品可以有效阻止近視加深。」

「還是那句，若發現孩子眼睛有不妥，就要盡快找視光師檢驗。」我說。

爸媽想一想

- 1 制訂使用電子產品的時間表，可行嗎？
- 2 孩子迷上打手機，有什麼辦法可勸導？
- 3 疫情未完結，到戶外活動要注意什麼？

親子話

要子女適時放下手機，爸爸媽媽應該以身作則，做得到嗎？

貓爸與小貓

貓爸

佛系抗疫

貓爸：小貓，知唔知特朗普染上新冠肺炎？

小貓：頭條大新聞，點可能唔知先！美國確診人數全球最多。

貓爸：咁小貓又知唔知美國至今有幾多人確診？

小貓：一百萬？二百萬？

貓爸：已經超過七百六十萬了。

小貓：嘩！咪等於全港人口總數。

貓爸：所以大家仍然要高度戒備，千萬不要鬆懈。

小貓：唉！上網睇片，見到外國有唔少地方都繼續

「佛系抗疫」，很多人出街時，依然唔肯戴口罩。

貓爸：今年初，英國就提出過「佛系抗疫」政策，不做檢測，不停課，輕症不治療。

小貓：咁都得？好危險嘍！

貓爸：世界衛生組織當時立即提出質疑。

小貓：結果英國首相約翰遜都中埋招啦！

貓爸：講完「佛系抗疫」，又講下「佛國防疫」。

小貓：佛國？爸B講印度？都好嚴重嘍！

貓爸：唔係講印度，係講小貓去過好多次嘅泰國。三、四月時，泰國疫情都好嚴重，好多隱形患者，於是乎係五月時，佢哋就推出一個抗疫App，入商場前要掃掃QR Code，方便做追蹤。

小貓：聽落有啲似健康碼。

貓爸：其實亞洲很多國家都推出了類似防疫措施，新加坡仲派埋隨身追蹤器。

小貓：唉！香港睇呢方面，又落後了！