

今年夏天，天文台的紫外線指數經常都達11或者12，各位家長一定要注意為孩子做足防曬工夫。很多人都忽略眼睛和頭髮都要防曬，兒童的眼睛更容易受紫外線影響，因此太陽眼鏡十分重要。

消委會上月發布一項兒童太陽眼鏡測試，發現全部12款樣本都符合相關標準要求，價錢與整體表現沒有直接關係，今期《兒童健康》會教各位家長選購兒童太陽眼鏡攻略。

教育佳記者 張凱晴整理

# 阻擋紫外線 貴價未必佳

## 保護兒「瞳」 慎選太陽眼鏡

獲消委會最高評分  
兒童太陽眼鏡



BEABA Sunglasses 930315  
售價：299元  
標示適合年齡：4至6歲



Zara 0475/693/615/97  
售價：128元  
標示適合年齡：4至5歲



Chicco Sunglasses 36M+  
Boy 101671  
售價：228元  
標示適合年齡：3歲或以上



Ki ET LA RoZZ Sun  
FO010221  
售價：349元  
標示適合年齡：4至6歲



QUECHUA MH K100 Blue  
售價：49元  
標示適合年齡：2至6歲



Ray-Ban RJ9069SF  
售價：700元

H&M FROZEN II Sunglasses  
1051056 1486889  
售價：60元



### 鏡片顏色選用建議

灰色 茶色 綠色 黃色

烈日下活動	✓	✓	✓
踩單車	✓	✓	✓
水上活動	✓		
網球		✓	✓
高爾夫球		✓	✓

香港眼科醫學院代表說，過強的紫外線會刺激眼部，長期暴露於紫外線下更可能引起視網膜病變。由於兒童的晶狀體更透亮，紫外線引發的眼部症狀會更明顯。兒童經常接觸過量紫外線，又沒有適當保護，會增加長大後患上白內障、黃斑病變甚至失明的風險。

因此，根據美國兒科學會建議，6個月以上的兒童，除了戴太陽帽外，在陽光下亦需戴上99-100%隔濾紫外線的太陽眼鏡。

### 選購鏡片4大要點

#### 1 完全遮蓋眼睛

鏡片要能全面遮蓋眼睛範圍及盡量貼臉，由於眼睛四周的皮膚亦很薄，因此可以保護眼睛四周亦很重要。

#### 2 100%UV保護、UV400優先

本港的太陽輻射一般處於較高水平，為了保護小孩的眼睛健康，挑選太陽眼鏡時，家長宜優先考慮可隔濾所有紫外線的款式。消費者一般可從產品上標註或標籤得知鏡片的防紫外線程度，例如100% UV保護、UV400等表示鏡片能遮擋所有紫外線。

#### 3 鏡片顏色供不同用途

家長要注意並不是鏡片愈深色就代表阻隔紫外線的效能愈高。鏡片顏色以灰、棕、綠色為首選，同時不同顏色適合選用的活動都不同。小孩或會喜歡用紅、藍的鮮艷顏色鏡片，不過會較易導致眼睛疲勞，亦要注意鏡片顏色會否影響兒童辨識交通燈號的能力。

#### 4 注意鏡片質素

鏡片質素相當重要，除鏡片本身質素外，還要注意有沒有刮痕及氣泡。長時間佩戴不合適的鏡片會使眼睛疲勞，影響視覺。

### 49元眼鏡媲美700元名牌

消委會發現12款兒童太陽眼鏡中，全部樣本均能有效阻擋陽光，測試結果顯示，樣本鏡片的透光率由9.67%-18.05%。只有Vision Plus的CT11026 C6 49型號的兒童太陽眼鏡未能隔濾所有紫外線以達到全效保護。

價錢上，消委會發現有49元的運動品牌太陽眼鏡，與700元同獲最高評分的5分，因此關注性價比的家長可以安心。

### 太陽眼鏡保養

Q & A

#### Q：鏡片如何清潔？

A：酒精濃度過高或會致鏡片塗層受損，可用清水清洗後再以45-50%酒精濃度的濕紙巾清潔。

#### Q：清潔切忌什麼？

A：不可以用衣服直接擦拭鏡片，因為衣服上的灰塵及細沙是會容易刮花表面。

#### Q：太陽眼鏡能否耐熱？

A：如果是塑膠鏡架會容易遇熱變形，因此長期放置汽車內暴曬及用熱水清洗亦不可。

