

双眼失调 影响学习



A26-27

「我的孩子常常写错字，b和d、p和q都搞不清，真是太笨了！」
「我大儿子很粗心，每次抄东西会抄漏几个字，配戴了眼镜还是没改善。」
很多家长发现自己的孩子正面对课业上的状况，
认为孩子在读书上没有天份、粗心大意、懒散和注意力不集中。
然而这些问题可能与孩子的性格无关，
而是视觉功能和双眼失调所引起的。

眼睛是灵魂之窗，多数人每天都会透过双眼接收大量的信息。双眼失调（Binocular Vision Dysfunction）是指两只眼睛无法配合及协调，其中一只眼睛所看到的事物与另一只眼睛有些偏差，大脑在处理这些信息时会有所混乱，因此视觉受到影响，比方说视力模糊、对焦能力下降、眼睛容易疲劳等。

视觉发展治疗师田统杰形容，双眼协调主要是看三大视觉功能：双眼配合度（Eye teaming）、聚焦点（Focusing）及眼力追踪

（Eye movement）。「假设一只蝴蝶飞过我们的眼前，我们需要确保两只眼睛都能够同时看到这个物品（双眼配合度），其次就是确认能不能看得清楚（聚焦点）；当它在移动时，我的双眼是否能追踪它（眼力追踪）。这些影像经过大脑分析后，从形状、颜色、距离感等来分辨事物。」

他续道：「在双眼协调的情况下，我们可以接收到100%的信息再透过大脑分析。反之若双眼失调，就代表著没有完整地接收信息，因

此阅读或看东西的时候就会有障碍——视读障碍。」根据美国调查显示，有20%的小朋友面对双眼失调的困扰，而其中的1/4人未发现该问题。

「很多家长看到孩子注意力不集中，常粗心大意或相当排斥做课时，误以为孩子态度懒散或是过动儿。当孩子抄写不到黑板上的字，又误以为孩子近视加深。其实很多时候都跟眼睛的功能有关，建议找专业的视觉发展中心谘询，找出原因。」田统杰说。

每当谈起视觉功能，很多人第一个想到的就是测试自己是否近视的视力表；实际上，我们的视觉功能多达16项，如：双眼追踪能力、空间感、聚焦能力、双眼协调及配合度等，视力只是其中一环。近视远视、老花、斜视等是很容易被察觉的，而双眼失调则需要透过专业的检测和观察才能判断。

视觉发展治疗师田统杰指，双眼失调看似小问题，但从生活细节上来看是有一定的影响力，尤其是小朋友。有些人由于有眼力追踪问题，在阅读时需要反覆看同一行字才能读懂内容，有者觉得阅读让双眼疲劳，因此容易放弃或排斥阅读。一部分的人则因为聚焦点的问题，过于用力地调整视线，因此在阅读时头会不自觉向下倾斜，让眼睛能够对焦文字。「另一些症状则是望近物后再看远处，发现视力一下子变模糊再转为清晰，就像是照相机在找对焦一样；还有一种症状即是近视加深。」

戴眼镜无法解决问题

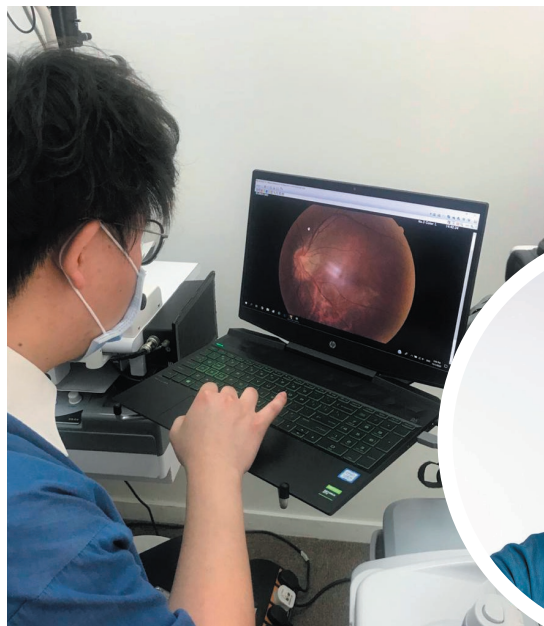
另外，双眼失调也会引起其他症状，如：眼睛容易疲劳、在阅读或专注一段时间后会感到头晕及头痛等。「在孩子身上最常见的就是课业表现不佳，有时候并不是孩子的智力有问题，而是视觉功能影响了他们的表现。」田统杰说。「你可能会发现孩子在写作业时，头部一直往下倾、或是把书挪近眼睛。无论是抄写黑板上或是书本的字，总是漏了几个字或几行也可能是双眼协调问题而引起的视读障碍。为了解决『视力』问题，家长就会给孩子佩戴近视眼镜，并且误以为孩子视力模糊而一直增加眼镜度数，孩子就会更容易眼睛疲劳。」

如果孩子的视觉辨别能力比较弱，就容易错误地捕捉视觉信息，在阅读或理解时容易出错。双眼失调的孩子比一般孩子容易混淆形近汉字，如：「王」和「玉」二字，或是将文字看反，如：「b」和「d」、「p」和「q」等，造成拼写错误。在阅读时，可能会容易漏字、漏词或看错字词、读错结尾或开头等，如：把「增加到」错看成「增加了」，影响了对文字内容的准确理解。

田统杰表示：「有些孩子很聪明，懂得自我调整，比方说在写作业中途让自己跑跑跳跳，暂时将视线远离书本，但家长可能会认为是孩子不专心。而另一种小朋友知道自己的专注力就像电池一样，所以在电量耗尽前抓紧时间把功课做完，眼睛才不容易感觉到疲劳。不过有更多小朋友会因眼睛疲劳或头痛等症状，直接放弃阅读和做功课，或长时间发呆舒缓眼睛不适。」

双眼失调症状需细察 及早治疗改善生活

孩子成绩不佳往往被冠上「没有读书的天份」、「懒散」、「粗心」等标签，有时并非他们的个性或智力问题，而是视觉功能出现障碍，影响了他们的读写能力，从而造成他们在课业、体育及生活多方面受到影响。



视觉发展治疗师田统杰表示，视力只是视觉功能的其中一环，双眼失调是一般视力表无法被检测出来的；建议父母发现孩子长期有注意力不集中、无法完整抄写文字、需长时间才能了解课文内容、难以辨识文字等症状，在测验视力的同时也要检测他们的双眼协调、眼力追踪和聚焦点功能。

友人说，农历新年就是要过足15天，过了年十五元宵节，才算过完年，因此放假也是放足15天。

多么羡慕啊，但我也不错啦，在经历了农历新年之暴饮暴食、熬夜到处拜年的洗礼后，身体的负荷也几乎达到顶点，顶着撑著的肚子在初十一开工。

上班了一周多，肚子还是胀胀的，友人来看病还问肚子是否又变大了。想要减肚子减脂，运动是必须的，但饮食的控制也很关键，30%靠运动锻炼，

70%靠饮食调理。运动靠自己的坚持，这里就说说关于消脂的中药——焦三仙。

焦三仙，不是一种中药，而是由3种中药组成，即焦神曲、焦山楂、焦麦芽配伍的合称。为什么都有个「焦」字在前头，因为都是经过炒制、炮制之品，好让消食导滞的效果更佳。焦三仙各有特长，三者合用为消积导滞之品，有明显的增强消化功能。

焦神曲主要针对面食类，假如吃多了淀粉类的食物导致消化不良，效果不错。焦山楂主要针对肉类或肥甘厚腻之品导致的食滞，尤其是新年间吃多了，可以多泡点焦山楂水来喝。至于焦麦芽则针对小儿腹胀积食，胃口不好，吃少少又容易有积滞的，能行气消积，还能健脾开胃。

不少人减肥都用含焦三仙之品，但凡事不要太过，中病即止，不宜久服，以免伤了自己的正气。东方

焦三仙 ● 作者/林江豪医师 专栏/江湖豪医

趣味小游戏帮助矫正

双眼失调在生活细节上造成不便，从而带来更大的影响。在课上孩子会因为跟不上老师的节奏、抄写困难、视读障碍及理解能力问题而影响课业。由于眼力追踪问题，孩子对空间感掌握度不好，在球类运动上表现可能也不佳，这些都会导致孩子缺乏自信。

田统杰说：「治疗双眼失调没有黄金时期，但越早治疗对孩子的影响越少。」

一般上，视觉发展治疗师会透过一些棱镜及特殊镜片来改善患者的视觉焦点。有些患者则需以视觉治疗（Vision Therapy）配合调整，趣味性的游戏，如：让小朋友的双眼追

踪移动的物体、抛接球等可用来训练双眼协调。视觉治疗成效视情况而定，患者一般需要3至6个月方有改善。

他也强调，1至6岁的孩子在发育时期要多到户外活动，切勿过早接触电子产品。「我们的视觉功能是在生活中建立的，到户外玩耍时需要用到聚焦点、视觉追踪能力和双眼协调，从望著父母、抛接球等等日常活动学习。太早接触电子产品，让孩子的视线长时间固定在同一个位置，眼球没有移动和放松，久而久之就会影响视觉动能。」视读障碍可能是视觉功能所引起的，要阅读得好就要从双眼协调著手改善。 **東方**



自我检测

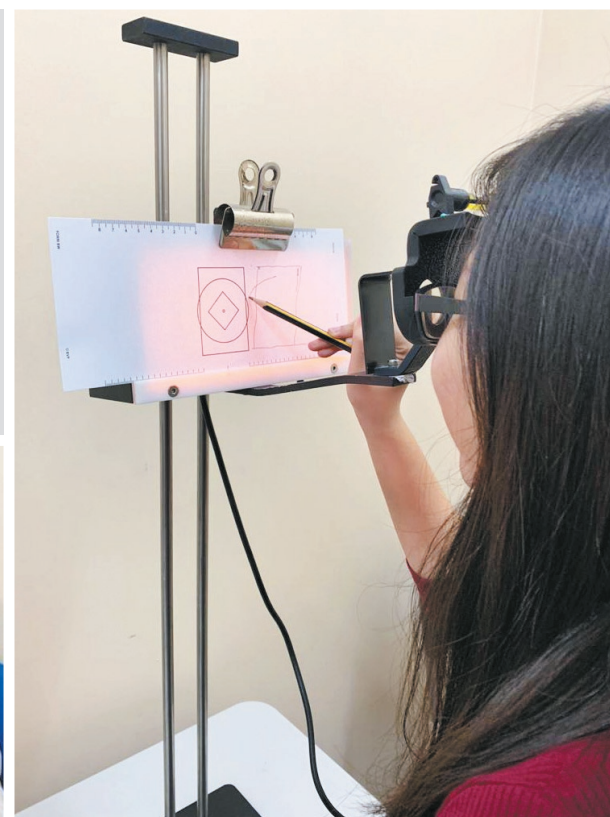
儿童或青少年（小于21岁），若测试结果达16分或以上；成人达21分或以上，很大的机率有双眼失调问题，建议可到专业眼科进行更完整的视觉能力检测。

分数：不会-0 很少-1 有时-2 时常-3 频密发生-4

当阅读时…	分数
1. 你会感到头痛。	
2. 字体会移动或模糊不清。	
3. 速度较慢。	
4. 容易疲倦。	
5. 视线会转移到文章的其他位置。	
6. 会漏看一些细微的部分。	
7. 要把一行文字重复阅读才能明其意思。	
8. 会把头倾斜或把书贴近眼睛。	
9. 很难集中精神。	
10. 很难把内容记下。	
此外，你…	
11. 对抄写文字感到困难（从黑板或书本）。	
12. 不喜欢阅读或抄写，对文字感到抗拒。	
13. 默读时感到困难。	
14. 对在直线上写字感到困难。	
15. 眼睛会感到灼热、痒或流眼泪。	
16. 不能长时间专注。	
17. 容易忘记新学的生字。	
18. 做事容易放弃（经常感到应付不来）。	
19. 经常碰撞到或打翻东西。	
20. 做功课时间较长。	
21. 常发白日梦。	
22. 未能在预定时间内完成习作。	
总分	

▲ 双眼失调的孩子除了可配戴特殊镜片调整，也可透过视觉治疗（Vision Therapy），即是趣味活动来增强他们的视觉能力及手脚与眼睛的协调。

▶ 双眼协调测试中，受测试者需用铅笔分别在纸上描绘图像。若双眼无法好好配合，则会出现图像模糊和视觉混淆的状况，无法完整描图。



小运动放松双眼

无论是大人或小孩，我们的双眼每天接收的信息太多，看太多文字或电子产品都会导致眼睛疲劳。建议当感到双眼不适、视力模糊或泛红泛泪时，适时地做一些眼部运动，可放松双眼肌肉，舒缓症状。

1. 摘下眼镜（若有），用双手掌心盖著眼睛，不要让光线进入眼睛（眼睛呈张开状态）。
2. 将眼睛望向远处，想像自己在看著远处的物品或建筑物。
3. 再试著想像自己越望越远，仿佛可以看到百里之外的建筑物。
4. 大约两分钟后，慢慢打开双手，让光线慢慢地进入眼睛。

若小孩不愿安静地配合上述的眼部运动，可采用以下方式进行。

1. 摘掉眼镜（若有），双眼张开。
2. 将房间里的灯和门窗关掉，不让光线进来。
3. 将眼睛望向远处，想像自己在看著远处的物品或建筑物。
4. 再试著想像自己越望越远，仿佛可以看到百里之外的建筑物。
5. 大约两分钟后，不直接开灯，慢慢地打开门窗，让光线透进来，再开灯。

通讯站：Suntime Vision Specialist

▶ 面子书：@suntimevision

▶ 官网：www.suntime.com.my / www.visiontherapy.com.my