

2015 發佈會暨週年聯歡晚宴



現時各式各樣的電子設備已融入日常生活中各個環節，大部分個人隨身用品如智能電話、平板電腦、手提遊戲機、以及近年興起的智能大電視皆已成為生活必備之電子產品。然而，普通市民可能沒有意識到這些方便的電子設備會發出短波長的高能藍光，長時間接觸會令眼睛容易疲倦，損害眼睛健康。瑞士寶為一間經驗豐富的光學眼鏡片生產公司，一直致力於提供新穎且高品質的光學眼鏡片。今晚舉行的瑞士寶鏡片新產品發佈會，邀請到眼科專科醫生龐朝輝醫生、瑞士寶技術總監陸永祥先生及專業視光師盧迪富先生，以眼科醫生、鏡片生產商及視光師三個角度，全面解構藍光對視力之影響，剖析坊間對濾藍光之誤解，三人於席上分享日常護眼資訊，以專業角度為市民大眾提供選購鏡片的注意事項。

「屏幕時代」眼疾隱憂恐成都市病

長時間注視屏幕 藍光可使視力下降

長時間注視屏幕 視力容易惡化

眼科專科醫生龐朝輝醫生表示，在使用智能電話或平板電腦觀看動態影像時，若屏幕距離太近，眼球要不斷轉動及改變調節力度，才能把影像清晰對焦看到完整畫面，加上長時間觀看過亮或過暗的電子屏幕，會增加眼睛疲勞感。

由於每個人對於何謂「過光」的感受程度有所不同，認為舒適的亮度亦有差異，坊間普遍誤以為將屏幕調暗便能減低對眼睛損害，其實不論屏幕光暗，所發出的藍光能量都相對較高。另外，高能量藍光在空氣中較易放射，令眼睛觀看屏幕時必需用力聚光，造成睫狀肌緊張，無法放鬆；對視網膜細胞亦構成潛在風險，增加患上黃斑病變的機會。配戴合適的濾藍光鏡片，並有助減少視網膜傷害，亦可提升影像對比度，舒緩因放射引致的眼睛疲勞。

多方面入手 減低藍光對眼睛傷害

龐醫生同時提醒大家，生活中藍光其實無處不在，但我們不能不與之完全隔絕，因為適量的藍光可幫助保持頭腦清醒，以及保持心情愉快。經常使用電子屏幕人士，除了可配戴濾藍光鏡片，更要維持良好的生活習慣，注意休息時間。如需長時間使用電子屏幕，每二十分鐘眼睛便應眺望二十尺以外的景物休息片刻；並應避免在暗黑環境中或睡眠前玩手機或平板電腦，因為在黑暗環境中，眼睛瞳孔會放大，容許更多高能藍光入眼傷害眼睛；飲食方面，可以透過進食深色蔬果攝取維他命E、黃素等抗氧化營養，維護眼睛健康，並建議定期作全面眼睛檢查，確保鏡片度數合適及視覺功能正常。

藍光鏡片種類繁多 應切合個人需要

市場的濾藍光鏡片種類繁多，但質量參差。瑞士寶鏡片技術總監陸永祥先生指，濾藍光鏡片主要根據技術和效能作區分，分成鏡面反射式和濾色吸收兩種。其中，反射式鏡片以鏡片透明無色取勝，可應用於任何的鏡片材質之上，靈活性十分高，但其缺點在於濾藍光效能最多只有約百分之二十，且從鏡片正面來看，會發現上面有明顯的藍色反光，鏡片後方產生的藍色反射眩光對於某些配戴者有可能造成干擾不適。至於濾色吸收的濾藍光鏡片，則利用鏡片偏淡的茶色或黃色，吸收光線中過量的藍光，其濾藍光效能愈高，顏色便會相應愈深，所以採用濾色吸收技術的鏡片，通常可達至較佳濾藍光效果。同時，鏡片鏡面的反光度明顯較反射式鏡片為低，不易產生眩光或反光，大大提高配戴者的舒適度。陸總監補充有部分鏡片制造商亦考慮到客戶對鏡片底



▲當晚邀請Bob擔任司儀，更有張鑑聰光臨擔任神秘嘉賓。

色太深的關注，為平衡濾藍光效能及美觀因素，特意利用專利高清晰鍍膜配合獨有濾色技術，經反覆測試及德國獨立光學實驗室驗證，調製出配合一般亞洲人偏黃膚色的高清晰濾藍光鏡片。鏡片配戴在臉上時有如高清晰無瑕的效果，是一般反射式濾藍鏡不能比擬的。

陸總監提醒選取一副合適的濾藍光鏡片，有以下幾個要點，包括考慮濾藍光比率是否足夠，有沒有任何數據認證，最好鏡片附上產品保證卡，列明如CE、ISO 等安全認證，確保產品質量，考慮配戴後會否影響視野清晰度，鏡片顏色會否造成影像色差，影響判斷，甚至危及安全，並考慮查閱名稱濾藍光比率及對應波段是否匹配。

定期作視力檢查 確保眼睛健康

專業視光師盧迪富先生表示檢查度數只是視光師的其中一項工作，為市民介紹最合適的光學產品，提供護眼資訊亦不可或缺。一般市民除了透過媒體接收產品訊息外，眼鏡店和提供視光服務的地方是最容易讓大眾接觸並了解視光產品，所以正確的說法是，作為一名視光師的責任將保障視力和視覺的最新產品資訊介紹予市民，為顧客介紹合適的視光產品；首要是清楚使用者的生活習慣和工作需要，是否需要全天候配戴眼鏡，上班需否長時間盯著電子屏幕，按著顧客提供的不同的條件，為他們推介最能配合他們日常需要的產品。

由於坊間對藍光的認識不多，有時向顧客介紹這種新產品時也會遇上困難，但只要向他們清楚講解為何要使用過濾藍光產品，大部分市民都會選用。當中對濾藍光產品最常見的誤解有兩類，第一是「有好過無」，雖然仍然有質疑藍光對視覺的損害，但亦有很多科學研究證明藍光對視覺有損害，就好像八十年代推出紫外線保護鏡片時亦曾受質疑，但現時已經成為鏡片的基本元素。第二「越可而止」，市民通常會問鏡片顏色是否越黃越好，但其實並非如此，鏡片呈現黃色是因為濾藍光，過濾比例越高，鏡片越偏黃色，適可而止即是選用足夠應付工作或生活需要的鏡片便可以了。



▲眼科專科醫生龐朝輝醫生表示，在使用智能電話或平板電腦觀看動態影像時，若屏幕距離太近，會增加眼睛疲勞感。

▲專業視光師盧迪富先生表示亦檢查度數只是視光師的其中一項工作，為市民介紹最合適的光學產品，提供護眼資訊亦不可或缺。

▲瑞士寶鏡片技術總監陸永祥先生指，濾藍光鏡片主要根據技術和效能作區分，分成鏡面反射式和濾色吸收兩種。



▲瑞士寶鏡片技術總監陸永祥先生指，濾藍光鏡片主要根據技術和效能作區分，分成鏡面反射式和濾色吸收兩種。