



專業對談

為了讓大家更了解電子產品所發出的藍光，對眼睛的傷害，以及如何選擇合適的濾藍光鏡片保護雙眼，我們特別訪問了眼科專科醫生龐朝輝醫生(左)、瑞士寶技術總監陸永祥先生(右)及專業視光師盧迪富先生(中)作專業對談。

發佈會上由瑞士寶技術總監陸永祥先生詳細介紹了全新產品StressFree高清濾藍光鏡片的功能，場內更展示了鏡片產品讓大眾親身體驗。



瑞士寶一直致力於提供創新且高品質的光學眼鏡片，新產品發佈會當晚邀請了不少業界專業人士出席，台上出席嘉賓最後一齊舉行祝酒儀式。

眼科專科醫生龐朝輝醫生

Q: 長時間使用注視智能電話或平板電腦等電子產品的屏幕，對雙眼視力會有什麼影響？

A: 使用這些電子產品看動態影像時，如果屏幕距離太近，眼球要不斷轉動及改變調節力度，先可以把影像清晰對焦到完整畫面，加上長時間看者過亮或過暗的電子屏幕，會增加眼睛疲勞感。

Q: 坊間普遍認為只要將屏幕的光度調暗便能減低對眼睛損害，這正確嗎？

A: 每個人對「過光」的感受都有所不同，對於舒適的亮度亦有差異，事實上不論屏幕的光暗度，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散射，令眼睛觀看屏幕時必需更用力聚焦，造成睫狀肌緊繃，無法放鬆；對視網膜細胞亦構成潛在風險，有可能增加患上黃斑病變的機會。

Q: 對於要經常使用電子屏幕的人士，你有什麼建議的護眼方法？

A: 事實上，藍光在生活上無處不在，不單是電子產品，還有燈飾，而適量的藍光是可幫助保持頭腦清醒；對於兩歲前的小朋友，應盡量不要讓他們接觸電子產品。至於經常使用電子屏幕的人士，可以選擇配戴合適的濾藍光鏡片，除了有助減少視網膜傷害，亦可提升影像對比度，舒緩眼睛疲勞。另外亦可注意生活上的護眼小細節，如長時間使用電子屏幕，每20分鐘眼睛應眺望20尺以外的景物休息片刻；並應避免在黑暗環境中或睡眠前玩電子產品，因為在黑暗環境中，眼睛瞳孔會放大，令更多高能量藍光入眼傷害眼睛。

Q: 市面上有各種濾藍光鏡片種類繁多，一般來說怎樣分類？

A: 濾藍光鏡片主要分為鍍膜反射式和濾色吸收兩種，是以其技術和效能作區分。其中，反射式鏡片以透明無色的鏡片為主，可應用於任何的鏡片材質之上，靈活性較大，但缺點是濾藍光效能最多只有百分之二十，且鏡片從正面觀看會有明顯的藍色反光，鏡片後方產生的藍色反射眩光對於部份配戴者有可能造成干擾不適。至於濾色吸收的濾藍光鏡片，鏡片採用偏淡的茶色或黃色，吸收光線中過量的藍光，其濾藍光效能愈高，鏡色便會相應愈深，此技術具有較佳的濾藍光效果；同時，此類鏡片的鏡面反光度明顯較反射式鏡片為低，配戴時更舒適。

Q: 當中有這些濾藍光鏡片的底色會否太深色，又哪一款的濾藍光鏡片適合亞洲人的膚色？

A: 事實上考慮到配戴者對於鏡片底色太深的顧慮，為平衡濾藍光效能及美觀因素，我們特意利用專利高清晰度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StressFree高清濾藍光鏡片；鏡片配戴在臉上時猶如高清晰鏡的效果，不論是濾藍光功能或外觀上，更勝一般的反射式藍光鏡。

Q: 選擇合適的濾藍光鏡片，大家還要注意什麼事項？

A: 首要考慮當然是品質的保證，選購時最好隨鏡片附上產品保證卡，列明如OM, SO等安全認證，有數據認證，濾藍光比率是否切合個人需要。另外還要考慮配戴後是否影響視野清晰度，鏡片顏色會否造成影像色差，確保不會影響判斷，並要考慮言稱濾藍光比率及對應波段是否匹配。

專業視光師盧迪富先生

Q: 作為專業的視光師，你會建議什麼人士適合配戴濾藍光鏡片？

A: 對於要經常使用注視手機、平板電腦、遊戲機等電子產品使用的人士都適合。我們視光師會為客人選擇合適的藍光產品，首要是清楚用家的生活習慣和工作需要，是否需配戴全天候配鏡眼鏡，上班需否長時間盯著電子屏幕，按著不同的條件，為他們推介最能切合他們實際需要的產品。

Q: 一般用家通常對濾藍光產品有什麼誤解？

A: 最常見的誤解是仍然有部份人低估藍光對視力的損害，但已經有很多科學研究證明藍光對視力有損害，情況如80年代推出紫外線保護鏡片時亦備受質疑，但今時今日已經成為鏡片的基本保護元素。另外一般人通常會問鏡片顏色是否越黃越好，但事實並非如此，鏡片呈現黃色是因為濾藍光，過濾比例越高，鏡片越偏黃色，而選用時只要足夠應付工作或生活需要的鏡片便可以了。

Q: 有什麼健康護眼的貼士可以和大家分享？

A: 切忌太近距離對著電子屏幕，愈近是愈危險，最好是保持在屏幕的斜角45度距離，而最隱晦當然是定期作全面眼睛檢查，確保鏡片度數合適及視覺功能正常。

Q: 在護理濾藍光鏡片方面有什麼需要注意？

A: 基本上和護理一般鏡片無異，避免刮花鏡片，簡單用清水洗即可，然後再用眼鏡布抹乾淨。

全新產品 StressFree 高清濾藍光鏡片

香港眼科視光師學會建議經常接觸電子屏幕人士可配戴濾藍光鏡片。由瑞士寶生產研發的StressFree濾藍光鏡片系列，採用創新的鍍膜技術，有效減少高能量藍光入眼，並減少眩光、舒緩雙眼疲勞及提高影像對比度。StressFree提供不同度數，迎合不同配戴者的需要，並可應用於大多數鏡片的類型，方便你打造更多不同風格的造型。

查詢熱線：3575 4821



SF32 特殊功能鏡片，超強過濾藍光鏡片，適合經常使用屏幕的人士，特別是經常要晚間或整天使用電腦的人士。

SF 有淺藍色反射鍍膜，為輕/中量的屏幕使用者提供中量藍光過濾。

SF noflex 高清晰的極低反光鏡片，適合日常配戴。能夠提高色彩對比度，並能過濾過量的藍光，特別適合亞洲人膚色配戴。

SWISSCOAT 瑞士寶最新產品發佈會 STRESSFREE 高清濾藍光鏡片

text★JLo@creativeteam photo★keung design★MASAYA

近年智能電話或平板電腦等各式電子產品均大行其道，基本上已成為都市人的隨身用品，真是「機」不離身，「芒」不離眼！但原來普遍很多人還沒意識到這些電子產品所發出的高能量藍光，長時間接觸很容易令眼睛疲倦，甚至會帶來不良影響。最近大家有留意電視廣告的話，相信一定有看過由張繼聰化身為藍光戰士，作為Swisscoat瑞士寶擔任鏡片代言人，為全新產品StressFree高清濾藍光鏡片拍攝新一輯廣告；而上星期瑞士寶便為這個全新產品舉行發佈會，並邀請到專業眼科醫生、瑞士寶技術總監及專業視光師，為大家全面解構藍光對視力之影響，並剖析坊間對濾藍光之誤解，當晚品牌代言人張繼聰亦現身作嘉賓，加上更邀請了阿BOB擔任主持，場面相當熱鬧！



最近人氣急升的張繼聰及阿BOB齊現身瑞士寶的發佈會，同樣身為父親，他們均大談如何教導小朋友保護雙眼，自言以身作則，在家中盡量減少使用電子產品。