眼睛／視力健康—太陽眼鏡與你（https://www.studenthealth.gov.hk/tc\_chi/health/health\_ev/health\_ev\_sgn.html）

我們的眼睛可以適應不同光暗的環境。長時間暴露於猛烈的陽光下，又或需要作戶外活動，不但會增加眼睛的勞累，而且進入眼睛的有害光線（尤其是紫外光）更會對眼睛造成損害。在這些情況下，佩戴品質良好的太陽眼鏡是保護眼睛的最佳方法。

選擇太陽眼鏡須知

A. 眼鏡架的認識

1. 鏡架的大小︰鏡架應和臉形及頭部大小配合。太細的太陽眼鏡架不能有效地遮擋從上面及側面照射的陽光；太大的又比較重及不美觀

2. 眼鏡臂的闊度︰眼鏡臂不應太闊，以免阻礙側面視野

3. 鼻托︰鼻樑較扁平的同學，最好選擇有鼻托的鏡架，因鼻托可以固定鏡架的位置，防止它向下滑落，又令鏡架不會太過貼臉，可減少引起臉部皮膚敏感或不適的機會

4. 收藏︰如非使用時，太陽眼鏡應收藏於眼鏡盒內，因長期暴露於猛烈的陽光或高溫之下，會令眼鏡架變形及鏡片褪色

5. 眼鏡架的質料：

金屬架

X鏡架較幼，容易拗彎

X金屬表面容易被汗水侵蝕，因而與皮膚產生敏感反應

V鏡架與臉部距離較遠，較為舒適

V多數附有鼻托，可按鼻樑的高低位置調較

塑膠架

V比較不易彎曲

V很少與皮膚產生敏感反應，比較適合大汗的同學

X如果沒有鼻托，鏡架比較貼近臉部

X多數沒有鼻托，令鼻樑直接承托鏡架，可調較幅度比較少

B. 眼鏡片的認識︰

1. 因太陽眼鏡的主要功用是遮擋太陽，所以鏡片的選擇較鏡架更為重要

2. 太陽眼鏡片必須能過濾所有紫外光，製造商會有標籤註明“UV400nm”或“100% UV absorption”，意思都是指鏡片能遮擋所有紫外光

3. 一般的太陽眼鏡應能夠阻隔70% - 90%的光線。陽光愈猛烈或使用時間愈久，透光度要愈低。但要緊記的是顏色的深淺與過濾紫外光的能力並無關係

4. 灰色、墨綠色或茶色的太陽鏡片的遮擋陽光能力較強，故為首選

5. 原裝的太陽眼鏡片是沒有度數的。患有近視、遠視或散光的人士若需要佩戴太陽眼鏡，可選擇配帶穩形眼鏡，或者把原裝的太陽鏡片換上有度數的太陽眼鏡片

6. 眼鏡片的分類

鏡片分類（一）：纖維片、玻璃片

纖維片

V不易碎，較適合同學使用

V較輕，比較舒適

X鏡面較易刮花

V可染成各種顏色深淺程度不同的鏡片

V可加上防紫外光膜以過濾紫外光

玻璃片

X容易打碎

X較重，但鏡片邊緣較薄，較為美觀

V鏡面不易刮花，較為耐用

X只可鍍上不同深淺程度的茶色鏡片

X不能加上防紫外光膜，所以過濾紫外光的能力較弱，只適合於不很猛烈陽光下使用

鏡片分類（二）︰太陽鏡片分不同顏色，適合在不同的環境下使用

用途：烈日、猛烈陽光下

顏色：灰色、茶色、灰綠色

用途：密雲、陰天

顏色：黃色

用途：單車、日間駕駛

顏色：灰色、茶色、灰綠色

用途：游水、風帆及海釣

顏色：灰色

用途：高爾夫球

顏色：茶色

鏡片分類（三）︰單色鏡片、雙色鏡片、變色鏡片、偏光鏡片、金屬鍍膜鏡片

單色鏡片

‧鏡片每個位置都有相同的透光度

‧是最常用的太陽眼鏡片

雙色鏡片

‧可分兩種：

- 一種是鏡片顏色從上而下漸漸地變淺，適合駕駛時在車廂內看表板

- 另一種雙色鏡片是上下深色，中間部分較淺，適合滑雪、滑水及駕駛風帆時用，因上下較深色部分能遮擋從雪面或水面反射的陽光

變色鏡片

‧當受到太陽光中的紫外光照射時，鏡片便慢慢變深色

‧不大適合在強光下長期使用，因鏡片在最深色時也只能阻隔大約50%的陽光

‧在室內時，鏡片顏色會慢慢變淺至透明。

偏光鏡片

‧能選擇性地過濾從雪面、水面及沙灘面反射的陽光

‧適合滑雪及水上活動時使用

金屬鍍膜鏡片

‧在太陽眼鏡片上加上一層金屬鍍膜，以增加反射陽光的能力

‧適合在非常猛烈陽光下使用

‧金屬鍍膜較容易磨損而脫離鏡片

（二零二二年六月修訂）