



## 长寿保健

孩子有近视,家长十分焦急烦恼,但往往不知从何开始,感到力不从心? 试过许多方法,孩子总是会有那麽一点点的抗拒,今天就来听听看看新庄大学眼科麦佩怡医师分享,帮助孩子控制近视的过程!

常见的三大儿童近视控制治疗方式,选择适合的方式帮助孩子减缓近视。新庄大学眼科麦佩怡医师表示,当发现孩子开始有近视的状况,目前常见的控制近视的治疗方式有三种:长效散瞳剂(搭配眼镜)、角膜塑型片,以及学童近视专用日抛。

长效散瞳剂主要可以

放松眼睛的睫状肌,看清楚时不需搭配眼镜使用;角膜塑型片是透过夜间睡眠时间配戴,让硬式镜片改变角膜的弧度,睡醒后取下镜片不用再戴眼镜也可以看得清楚,不过初期配戴异物感较明显,需要时间适应。

学童近视专用日抛是近年出现,属于白天戴的治疗型软式隐形眼镜,因为是软式镜片,异物感相对较低,增加配戴舒适度,也能提高孩子的接受度;免清洗用完即丢,不用担心清洁问题;日常白天配戴不影响睡眠作息、白天外出不畏光更方便活动。为达到良好的

# 让眼科医师妈妈也认同的方式

效果,建议每日于白天配戴至少10~12个小时,不超过15小时,一星期要配戴6天。当然也要记得定期回诊,遵医嘱矫正。

**“学童近视专用日抛”能让近视控制,变成一件简单舒适的事!**

蛮多家长会询问为什麽这种日抛小孩戴了会有效,原理到底是什麽? 学童近视专用日抛也是“周边离焦”的方式来达到减缓近视的效果,隐形眼镜区分两区,中央的矫正区与周边的控制区,中央的矫正区则是让影像看得清楚,而周边的控制区会让周边影像聚焦于视网膜前,在控制区做出离焦的效果,达到减缓近视增加的目的。少了镜框与镜片的束缚,可自由探索世界,多了轻松自在与自信光彩。

**要如何配戴“学童近视专用日抛”? 五步骤轻松上手**

首先,孩子需要到眼科



诊所先进行评估,确认视力及适合配戴“学童近视专用日抛”后,诊所的验光师会教学如何配戴,配戴方式如下,简单快速:

第一,在配戴隐形眼镜前,彻底洗净双手,并且一定要完全擦干,如果手湿湿的,镜片易黏在手指上。

第二,打开包装铝箔,并以指腹顺著竞争弧度取出镜片,避免使用指甲取出镜片,因易刮伤镜片。

第三,确认镜片正反面,镜片形状要是碗状向内弯曲才是正确的。

第四,两手中指轻压上下眼皮靠近睫毛处,将眼皮撑开。

第五,眼睛保持往前看,将镜片轻轻覆盖在黑眼珠上,之后转动或紧闭眼睛让镜片自然定位贴合眼睛。

**眼科医师也帮女儿选择学童近视专用日抛**

麦医师分享自己的女儿一开始也是使用长效散瞳剂,但近视度数依然持续上升,因此麦医师与女儿讨论更换其他近视控制方式,孩子希望夜晚可以好好安心入睡,故舍弃需夜晚入睡

配戴的角膜塑型片,而决定使用学童近视专用日抛。配戴至今超过1年,近视度数几乎没怎麽增加,对于效果颇满意。

麦医师女儿分享自己使用学童近视专用日抛时,运动或写作业时,不会因为眼镜下滑而一直用手去扶镜框,道致专注力受干扰,再者,之前点长效型散瞳剂期间,一到户外,眼睛畏光而常常眯成一条线,很困扰也会影响美观,且和家人外出旅游多日,只要每天更换一副新的,不需要烦恼清洁问题,真的十分方便。

**麦医师的贴心叮咛:**

由于现在孩童接触3C产品时间较早较多,建议孩童3岁左右,会比视力表之后,就应及时带孩子到眼科做视力检查,若发现近视,应该与眼科医师好好讨论哪一种视力矫正方式适合自己的孩子,视力控制期间也要定期回眼科做追踪,以达到良好的矫正效果。

# 爸爸,发挥你的影响力

◎简朱素英



在 Channels 乐队成立35周年感恩演唱会上,出现了两幕动人的情景:一是 Channels Kids 的表演,从每个孩子身上,都看到他们深受父亲在音乐造诣方面的影响,功力与表现也极具父亲们的风范。除了为孩子们感恩,也为 Channels 每位父亲的努力付上而鼓掌。另一幕是乐队成员赵善忠牧师与大家的一席话。赵牧师患有脑癌第三期,开始接受为期33次的化疗。他对上帝充满信心、信靠和顺服,以勇敢、坚毅的精神,应付困境,好一副全然依靠上帝、还有什么可惧怕的心态。赵牧师感谢大家为他祷告,并说已将自己的生命交给上帝。听完这一番话,在场的观众为他喝彩,除了给他的家人带来鼓舞,也为孩子立下“信靠顺服”的好榜样,深信当他的孩子日后遇到困境时,也会有勇气面对。

心理学家认为,教养孩子的过程中,父亲的参与非常重要。现在有越来越多的科学研究显示,参与亲子互动的父亲,尤其是那些能为孩子提供情绪慰藉的父亲,

对孩子的幸福有其独特的贡献。对孩子来说,父亲能发挥母亲所没有的影响力,尤其在孩子与同侪的交往以及校内的成绩方面。研究结果都显示,父亲的影响有着持久的效力。

上一代的父亲有一种观念,父亲的责任就是在外面挣钱养家,家事一概不问,也不关心孩子的成长。当孩子出了问题,惹上麻烦,就只会责打孩子或埋怨太太。其实,孩子的成长极需要父亲和母亲一同配合,双管齐下的管教和爱护,令他们的身心健康成长,管教才有效。现代的双职父母流行分工合作,爸爸负责教功课,妈妈管理生活作息需要;又或者妈妈教功课,爸爸管康乐。儿子通常都需要一个常在身边的男性长辈,爸爸可以单独和儿子谈谈自己的童年、自己的玩伴、如何处理问题和自己的读书方法、学校对他们生命中的使命,以及未来人生的目标。

“灵命日粮”的一篇灵修文章说:儿女对父亲的需要,远不只在金钱援助上。《帖撒罗尼迦前书》二章10-12节谈到教会

通常夫妇愿意一同分担教养孩子责任的家庭,孩子的问题都不会太难解决。反观父亲或母亲任何一方不予管教,或放纵,或严谨,或对抗,受害的往往是孩子。有时妻子会吐出肺腑之言,宁可丈夫不管,也不要唱反调。原因是,孩子很容易受父亲影响,当孩子有父亲作挡箭牌,父亲又不尊重母亲时,这类孩子就比一般孩子难教。做父亲的真是不可不知,你自己的言行对孩子的影响极其深远。

做一个好爸爸未必一定要放弃工作、放弃事业,关键是要“称职”。当你觉得和孩子在一起是一种享受,当你把孩子的快乐成长看作是一种成就,你就有做一个称职爸爸的动力。称职的爸爸是孩子成长路上的引导者,孩子小的时候,他会经常拥抱、亲吻和鼓励孩子。孩子长大了,他会给予孩子尊重、肯定、鼓励和明智的指导。称职的爸爸通常都是他人的榜样,所以他要上进、自律、博爱、对人有善心、对工作有责任心。总之,称职的爸爸,伴随孩子每一个成长阶段,无私地付出全部的爱,在孩子眼里,他永远是最好的爸爸。

“灵命日粮”的一篇灵修文章说:儿女对父亲的需要,远不只在金钱援助上。《帖撒罗尼迦前书》二章10-12节谈到教会

的领袖的时候,保罗说教会领袖的角色,其实跟父亲的角色很相似。他说道:“你们也晓得我们怎样劝勉你们,安慰你们,嘱咐你们各人,好像父亲待自己的儿女一样。”

“劝勉”是在身旁加以劝戒。父亲总觉得赚钱养家是他们唯一的本分,但是孩子需要父亲亲密的鼓励;“安慰”是给予同情抚慰。对一个孩子来说,没有什么会比父亲肯花时间倾听与交谈更得珍贵。没有彼此的交通联系,一段关系会变得冷淡;

“嘱咐”是申明、确认。父亲以身作则活出上帝的话语,确认其中的真理,并挑战孩子也要如此行。即便在错误中,父亲可透过祈求原谅,申明什么是正确的。对于愿意帮助孩子,使他们“行事对得起……上帝”(12节)的父亲,是多么值得我们感恩!

做妻子的也要委婉地劝戒和提醒丈夫做父亲的重要性,了解丈夫原生家庭的背景,除了包容、接纳,也尽量帮助他们,从辅导层面和与天父建立关系作开始,改变并重塑

父亲的形象。好父亲能反映出天父的形象,有好些事情,母亲是不能代替父亲在子女心中所发挥的影响,但妻子可以用心去感染丈夫如何做一个好父亲,帮助丈夫成为孩子心目中的英雄,成为孩子心目中的导师(Mentor),帮助他们在成长中得到良好的滋养和造就,并能茁壮成长,造福人群。盼望在主里的父母,无论在家中或事奉上,都能成为子女的榜样;靠着主的恩典,养育出敬虔的后裔。

来源:真理报



## 温馨晨语

当你幸福时,那幸福是否令人羡慕,要看你的幸福建于何处;  
 当你快乐时,那快乐是否令人赞叹,要看你的快乐能否永久;  
 当你富有时,那富有是否令人尊重,要看你的财富源于何处;  
 当你自感聪明时,那聪明是否令人敬仰,要看你的聪明用于何处。

表面上的成功不值得炫耀,

成功源于何方,将来会导致什么才是关键。

幸福其实很简单,就在你眼中只要用心就能捕捉;

就在你掌心,只要合手就能把握;

就在你脚上,只要移步就能到达……

智慧者言:

“耶和華所賜的福,使人富足。并不加上忧虑。”

~箴言10:22~

愿以感恩的心进入新的一天

