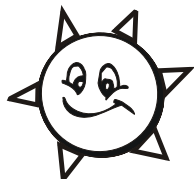


我們的眼睛可以適應不同光暗的環境。長時間暴露於猛烈的陽光下，又或須要作戶外活動，不但會增加眼睛的勞累，而且進入眼睛的有害光線（尤其是紫外光）更會對眼睛造成損害。在這些情況下，佩戴品質良好的太陽眼鏡是保護眼睛的最佳方法。

## 選擇太陽眼鏡須知

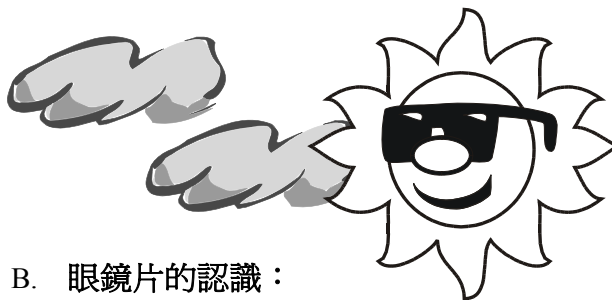


### A. 眼鏡架的認識

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下，會令眼鏡架變形及褪色

### 5. 眼鏡架的質料：

金屬架	塑膠架
☹️ 鏡架較幼，容易拗彎	😊 比較不易彎曲
☹️ 金屬表面容易被汗水侵蝕，因而與皮膚產生敏感反應	😊 很少與皮膚產生敏感反應，比較適合大汗的同學
😊 鏡架與臉部距離較遠，較為舒適	☹️ 鏡架比較貼近臉部
😊 多數附有鼻托，可按鼻樑的高低位置調較	☹️ 多數沒有鼻托，令鼻樑直接承托鏡架，可調較幅度亦比較少



### 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 UV 400 nm 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% 的光線為適合。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須要佩戴太陽眼鏡，則必須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	玻璃片
😊 不易碎，較適合同學使用	☹️ 容易打碎
😊 較輕，比較舒適	☹️ 較重，但鏡片邊緣較薄，較為美觀
☹️ 鏡面較易刮花	😊 鏡面不易刮花，較為耐用
😊 可染成各種顏色深淺程度不同的鏡片	☹️ 只可鍍上不同深淺程度的茶色鏡片
😊 可加上防紫外光膜以過濾紫外光	☹️ 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

鏡片顏色選用建議：

用途 \ 顏色	灰色	茶色	灰綠色	黃色
烈日、猛烈陽光下	✓	✓	✓	
密雲、陰天				✓
單車、日間駕駛	✓	✓	✓	
游泳、風帆及海釣	✓			
高爾夫球		✓		

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	雙色鏡片	變色鏡片	偏光鏡片	金屬鍍膜鏡片
<ul style="list-style-type: none"> <li>鏡片每個位置都有相同的透光度</li> <li>是最常用的太陽眼鏡片</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>可分兩種</li> <li>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</li> <li>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</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>當受到太陽光中的紫外光照射時，鏡片便慢慢變深色</li> <li>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</li> <li>在室內時，鏡片顏色會慢慢變淺，但鏡片最淺色時仍是有淡淡的黃色</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>能選擇性地過濾從雪面、水面及沙灘面反射的陽光</li> <li>適合滑雪及水上活動時使用</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>在太陽眼鏡片上加上一層銀色的金屬鍍膜，以增加反射陽光的能力</li> <li>適合在非常猛烈陽光下使用</li> <li>金屬鍍膜較容易磨損而脫離鏡片</li> </ul>

# 太陽眼鏡與你

