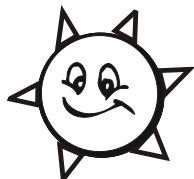


我們的眼睛可以適應不同光暗的環境。長時間暴露於猛烈的陽光下，又或需要作戶外活動，不但會增加眼睛的勞累，而且進入眼睛的有害光線（尤其是紫外光）更會對眼睛造成損害。在這些情況下，佩戴品質良好的太陽眼鏡是保護眼睛的最佳方法。

選擇太陽眼鏡須知

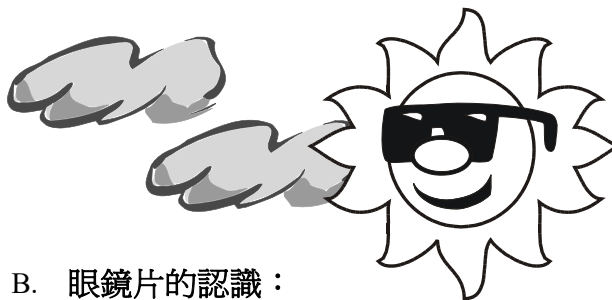


A. 眼鏡架的認識

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	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	☹️ 如果沒有鼻托，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。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	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

太陽眼鏡與你

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 \ 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"> 鏡片每個位置都有相同的透光度 是最常用的太陽眼鏡片 	<ul style="list-style-type: none"> 可分兩種： <ul style="list-style-type: none"> 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 	<ul style="list-style-type: none"> 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。 	<ul style="list-style-type: none"> 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 	<ul style="list-style-type: none"> 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

