

正確配鏡 3 步驟， 輕鬆守護視力

眼鏡不只是視力矯正工具，更是每日生活不可或缺的醫療器材。即使度數正確，如果使用不當或保養不佳，也可能影響視覺品質與眼睛健康。本篇整理了配鏡三步驟以及日常清潔保養方法，讓你掌握正確使用眼鏡的技巧，輕鬆維持清晰舒適的視界。

配鏡三步驟，輕鬆掌握視界安全

1 定期驗光不可少

建議每1~2年進行完整眼睛檢查，特別是兒童和青少年，由於眼球尚在發育，更建議定期追蹤。驗光應由持有專業證照的驗光師或眼科醫師進行，以確保度數正確。

2 選擇合法店家配鏡

建議至合法聘有醫療專業人員的眼鏡行或醫療院所配鏡，享有專業驗配流程，避免配戴後出現頭暈、眼睛酸澀或無法對焦等情況。

3 考量生活需求選鏡片

除了度數選配外，可根據個人生活習慣和需求選擇鏡片，例如長時間使用電腦、戶外活動或開車需求等。專業人員可提供合適的鏡片種類及材質選擇建議，提升日常佩戴舒適度。

別讓髒鏡片影響視力！ 日常保養超簡單

戴久了的眼鏡容易沾灰、起霧，不僅影響視線，也可能縮短鏡片壽命！以下小撇步，讓眼鏡天天亮晶晶：

● 冷水輕沖洗：

建議每天以冷水沖洗鏡片，避免高溫水，以免鏡片變形。

● 使用清潔劑擦拭：

可使用少量中性清潔劑清洗，避免殘留。清洗完後用細纖維布（如：眼鏡布）或面紙輕輕擦乾。

● 避免高溫潮濕：

眼鏡應存放於乾燥、避光處，防止高溫或潮濕導致鏡片變形或鏡框金屬氧化。

靈魂之窗值得最好的照顧！

眼鏡不只是時尚配件，更是與我們眼睛健康息息相關，屬於醫療器材的一環。千萬別因方便或省錢而忽略配鏡的重要性！配鏡時，可遵循「醫材安心三步驟：一認、二看、三會用」口訣選購，讓眼睛享受最清晰、最安心的「視界」！