

**視力表** 可以當作是視力練習 一項輔助工具 讓自己做檢查

我們的目標 就是希望你看到越下行越好

以下是我們對使用視力表來練習的建議

### 1.把視力表 貼在光線良好的地方

### 2.距離

站在離視力表 3 米遠的地方

輕鬆讀出表上英文字母 (在每一行字的旁都有一個小數字 表示距離 )

例如大字母 C 旁邊 20/400 這表示如果您的視力正常 就可以在 400 呎(122 米)外的距離看到這樣大的字  
同樣你也可以在 3 米遠的地方 看清楚倒數第二行的字

### 3.練習

假設你現在看到第 5 行最後是 D

請用手掌遮蓋眼睛同時記住剛剛那個 D 這時心智圖像會幫助你

當張開眼睛後看到 D 正下方的字母也就是 N

請接著這動作一行一行往下練習

#### 1. 眨眼法

短暫閉眼然後馬上張開向下看第一字母

接著每眨一下眼 就張開往下一個字母

逐漸掃過那一行字母

再看每一字母前都要稍微眨眨眼

#### 2. 近視者:

視力練習表 只對兩眼(100-200 度近視)者有效果

如果近視 500 度連第一字母都看不見

#### 3. 位置

剛開始使用視力表練習 你站的位置要能夠見到視力表的下半部

當你可以清楚見到越多行時 你就可以往後退

你就能在 3 米遠的地方見到視力表了

#### 4. 請告訴您的親朋家友踴躍參加機會難得 5. 如果此次無法參加者請發送電郵下次有課程通知

**有機會** [www.organicclub.hk](http://www.organicclub.hk)

TEL: 28922823 24826484

電郵: [service@organicclub.hk](mailto:service@organicclub.hk) [owenchow@bestset.org](mailto:owenchow@bestset.org)