

單眼眼罩的使用

若想要改善視力，在此慎重、強烈的建議，每位學員應該具備有單眼眼罩（**Eye Patch**）的輔助小工具，並經常善用到它。

怎樣的眼罩才適合用於改善視力呢？（**What?**）

I：舒服

必需能輕易的戴上或拿下的，且戴起來不會感覺得極端的不舒服（初期，剛戴上它若感覺彀扭的情況不算在內，戴上幾次後，大多的人就會感到習慣的）。

若不然的話，將會懶得戴它的，當然也會降低兩眼輪流掃描大**E**字的意願。



II：

結構

它的結構不應是平面的，中間必需是突起來（圓錐形）的才合適，眼皮與眼罩之間要存著空間，以便被罩住的眼睛，隨時可輕易的活動。所以，一般醫療用的平面眼罩不應考慮在內，因它會貼在眼皮上，致使眼皮、眼睛會有來自眼罩的壓力、逼迫感，更重要的是因被罩住的眼睛，也需跟平常用雙眼時一樣的睜開著。唯一不同的，這被罩住的眼睛並不能看透眼罩，所以無法參與對焦而已，但卻能跟著另一個眼睛隨時保持放鬆

與移動。

Ⅲ：顏色選擇

顏色採用黑色的最為合適。眼罩周邊是否會漏光並不太重要，重要的是被罩住的眼睛不能直接看到景像就可達成目的了。

為什麼要用眼罩？（Why？）

也有人常問 改善視力的目的是想使兩眼都改善，兩眼一起練不是很自然嗎？為何需要分開練呢？就算需遮一眼分開練，用手遮住一眼不就得了嗎？

為何需那麼麻煩的戴個眼罩呢？

I：收視清晰度

當兩眼收視的清晰度不同時，大腦的解讀會自動的挑選較好的取像來處理、接納。視力較差那眼所看到，就會被大腦排除，久而久之，視力較差那個眼睛的視覺，在惡性循環下，極可能造成後天性的弱視。所以有弱視、斜視或兩眼視差嚴重問題的人，最好經常戴眼罩蓋住視力較好的眼睛，迫使另一眼啟用、提昇它的視覺功能。

Ⅱ：視差

兩眼視力衰退深度類同的人，當然在大多用的用眼好習慣上的學習，是兩眼同時進行的，但也需分別練習單眼的匯視，這時當然就需戴上單眼眼罩。練習單眼匯視

最有效的方法之一就是掃描大 E 字。

Ⅲ：正確用法

為什麼不可就用一手摀眼呢？

不是不可以，而是效果不彰、為何？舉起手來摀眼，多了一項與用眼無直接關聯的肢體動作，手摀容易累，支撐不久的！因此也會懶得經常操作單眼匯視的學習

一旦手臂勞累，肩膀也受遷連，跟著頸背會更加繃緊，偏偏與視力有關聯的經絡，是通過第二節的頸椎。因此奉勸真的想以自然療法改善視力

的人，千萬不要便宜行事，買個或做個眼罩來用吧！用手摀眼會是事倍功半的！

如何、何時、何處戴用單眼眼罩？（How？When？Where？）

如何戴它？很簡單啦！就是戴上它吧！什麼時候戴它？單眼掃描大 E 字時，當然要戴它；平常的日常活動裏，只要沒牽扯到安全顧慮的情況下，隨時隨地都可試著戴它的，當然開車、騎車時，千萬可別冒險的！

I：視覺功能

不必太在意周邊若略有漏光的情況，戴眼罩最主要的用意，只是讓被蓋上的單眼，暫時不直接用上它的視覺功能而已。

II：不受影響

被蓋住的那眼也需睜開著，不但要經常眨眼，也要跟著另一個眼睛不停的移動；也就是說，兩眼中雖有一眼被遮蓋住，但是仍要盡可能的模擬兩眼最自然、

最平衡的看法。切記！這種單眼罩住的操作與「摀眼掌療」是完全不同的！這被罩住的眼睛（只是一眼，不是雙眼），若特意去閉上它的話，兩眼用力則不自然、也不平衡；為了維持一個睜開，另一個（緊）閉著的話，會像迷眼一般的特別用力、用勁，那結果會是適得其反的效應。

III：掃描大 E 字時

在掃描大 E 字時，若有弱視、斜視或兩眼視差嚴重問題的人，遮蓋住視力較好的那個眼睛，時間上應比另一眼至少多一倍以上，或更多些，

如此可以迫使較弱的眼睛提昇它的視覺功能，直到有天，兩眼視力較平衡時，兩眼分別的操練時間，就可以拉近。

IV：平常活動

在平常的活動裏，只要不影響安全的情況下，也鼓勵有弱視、斜視或兩眼視差嚴重問題的人，也可盡量遮蓋住視力較好的那個眼睛，偶而只短暫的戴在弱視的那眼，如此可稍稍達到些平衡的作用。

據一份研究報告，配戴單眼眼罩以平衡弱視的操作，一天裏總共時間不必超過兩小時，因為那是最佳（**Optimum**）的時限，若戴更久的時間也不會增加果效，只會徒增不便而已。剛剛第一次戴上它外出走路的話，可能會覺得很彆扭、不習慣，沒關係！一兩分鐘就夠了，就可拿下它啦！隨後的幾次裏，慢慢增長戴的時間，幾次後就會習以為常了。

開車、割草、廚房裏絕不戴它！切記！千萬不要開自身安全的玩笑！

室內或外出戴單眼眼罩，首先必需考量安全！

資料來自網路