



## 戴眼鏡的秘密 一起來一探究鏡

何浚捷 報導

2018/12/23

「眼鏡」在你腦海浮現的第一個想法是什麼？從前，可能有人會回答是視力問題的救星。如今，更有人將其視為時尚單品，彷彿戴上了它就可以引領潮流。那對你而言，戴眼鏡又象徵了什麼意義呢？眼鏡除了是以上功能，它還隱含了什麼秘密？

### 面試要輕鬆 眼鏡為你助攻

如果現在的你正忙著找工作，或者正在為考研究所或申請交換做準備。除了為備審資料而煩惱，想必也為當天面試的服裝而困擾吧？究竟什麼樣的服裝可以讓人對你印象深刻？甚至在第一眼就讓對方留下好印象？這聽起來也許過於膚淺，但為求得好工作、好機會，外觀打扮確實是面試前需要用心準備的項目之一。而根據研究顯示，只要戴上眼鏡，或許上述的問題都能迎刃而解。

如何讓面試官有好印象？莫過於把自己打扮成一個專業、聰明的人，而眼鏡就有此功用。《行為暗示心理學》提到，戴眼鏡是一種受過教育的象徵，有助於營造出聰明、勤奮、誠懇等正面形象。英國眼光師協會 ( College Of Optometrists ) 在2011年的研究也顯示，43%的人認為戴眼鏡看起來比較聰明、36%的人認為戴眼鏡能使人看起來更專業。此外，更有40%的人認為，縱然自己沒有近視問題，也會選擇戴眼鏡提升工作錄取機會。

眼鏡不只在職場上能塑造好形象，對兒童而言，也是塑造印象的管道之一。根據《每日科學》 ( Science Daily ) 的文章顯示，6至10歲兒童在受測後的結果顯示，他們會比較傾向與有戴眼鏡的兒童一起玩耍，原因是戴眼鏡的兒童比起沒有戴眼鏡的兒童來得誠實與聰明。

### 戴眼鏡的人 真的比較聰明

戴眼鏡讓人看起來很聰明，形象也較為正面。如今更有研究顯示，戴眼鏡的人不僅「看起來很聰明」，事實上，他們或許真的「比一般人更聰明」。《自然通訊期刊》 ( Nature Communication ) 在今年5月發表了一篇文章，顯示原來近視與智力有密切的關係。這個研究是由愛丁堡大學統計學家Gail Davies發起的。此研究的樣本共有近30萬人，皆取自「英國生物樣本庫」中年齡介於16至102歲的基因數據。本項研究採用了DNA測試、問卷調查及一般智力測驗。值得  
國立交通大學機構典藏系統版權所有 Produced by IR@NCTU

102歲的基因數據，本次研究採用了DNA測試、問卷調查及「眼力測驗」值得一提的是，比起十年前3000多個數據樣本，此研究是近十年來獲得數據最多以及收穫最多的一次。

研究結果發現，一般的認知能力、反應時間相關的基因，與健康問題如視力、血壓等基因有重疊關係。在這些樣本中，智力比較高的人，佩戴眼鏡的機率相較於常人多了28%，罹患近視的機率也高了32%。除此之外，研究還顯示戴眼鏡的人患上健康問題（如心血管疾病及肺癌等）的機率較小，罹患憂鬱症的機率更是少了30%。

這樣看來，只要戴上眼鏡就能讓人變得更聰明、更健康嗎？當然並非如此。此研究所採用的基因樣本均來自歐洲，因此研究結果並不能完全適用於亞洲國家。況且，此研究只強調「智力」與「視力」的相關性，並非「因果關係」。我們只能把它詮釋為視力與智力有關係，並不是有視力問題的人，就一定是聰明人。



戴眼鏡的人不只看起來聰明，研究顯示，他們或許真的比較聰明。（圖片來源 / [Unsplash](#)）

## 擔心戴眼鏡 戶外活動是好選擇

雖然前面的篇幅讓我們了解戴眼鏡能為生活帶來些許好處或便利，但眼鏡始終是為了解決視力問題的產物，能夠避免自己患上視力問題是最好不過。根據衛生部國民健康署的調查顯示，2011年，18至23歲近視的人口將近77.4%。國小的近視人口也從2009年的47.8%，在2011年上升至48.8%。《眼科學》期刊（Ophthalmology）也預測在2050年，全球將有近一半的人口需要戴眼鏡。

隨著近年來戴眼鏡的人口持續攀升，預防近視已成為許多人關心的議題之一。在近視的人口當中，學童是最容易罹患近視與視力惡化的族群。因此，一旦發現視

國立交通大學機構典藏系統版權所有 Produced by IR@NCTU

線變得模糊不清，就應該及早就醫，避免近視問題惡化成高度近視。相較於一般人，高度近視患者有更高的機率在未來面臨青光眼、視網膜剝落、黃斑部病變等問題，甚至大大提升失明的可能性。究竟有什麼方法可以有效的減低患上視力問題呢？澳洲國立大學開出了一個有效的藥方——參加戶外活動。

澳洲國立大學近視研究院摩根（Morgan）和團隊同仁在2010年到中國廣州進行一項研究。研究內容是強制兒童進行戶外活動長達40分鐘。研究進行了三年，直到2013年的十月。研究結果顯示，有參與戶外活動的兒童比沒有進行戶外活動的兒童患上近視的機率低了23%。



研究顯示，戶外活動有助於減低近視風險。（圖片來源 / [Unsplash](#)）

而在台灣也有類似的研究，其結果更讓人驚訝。高雄長庚醫院眼科醫生吳佩昌過去曾接下衛生部國民健康署的校園近視預防介入計劃，研究對象為國內小學一年級的學生。該計劃規定實驗組每個星期至少要進行長達11小時的戶外活動。活動內容包括升旗典禮、晨間運動以及體育課。一年後發現，只要每週在戶外活動至少11小時，近視同學的近視度數可以減低11度，也可減低5成5的近視機率。研究也指出，倘若每天的戶外活動增加至80分鐘，患上近視的風險可以降低超過50%。

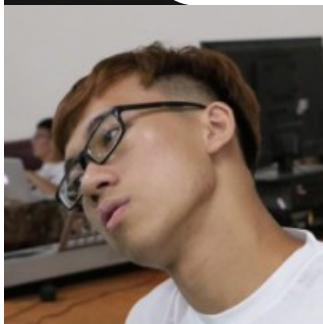
## 眼睛比外貌更重要

戴眼鏡與否在這個時代好像不只是一道選擇題，更是一道兩難題。隨著媒體的影響，人們能輕易的從網路或者報章上，看到許多明星們為了展現時尚而佩戴眼鏡；而上述的研究也提到，戴上眼鏡能讓人看起來更聰明、更專業。但是，倘若

國立交通大學機構典藏系統版權所有 Produced by IR@NCTU

因視力問題而必須佩戴眼鏡，對生活而言其實是一種負擔，必須定期檢查避免近視度數加深。因此，與其羨慕配戴眼鏡，好好保護眼睛才是最重要的根本之道。

縮圖來源：何浚捷攝



記者 何浚捷



編輯 鄒典儒