

如何利用視力表？

視力表（斯內倫視力表）可當作一個回饋工具，讓你檢查自己的進步。我們的目標，就是讓你看到越下行越好。以下是我對使用視力表來練習的建議：

- 1 把視力表貼在一面有良好採光的牆上。
- 2 然後請站到離視力表三米遠的地方，輕輕鬆鬆的讀出表上的英文字母。在每一行字的邊邊，都有一個小數字，表示距離。舉例來說，最大的字母 E 的旁邊，數字是 20/400。這表示如果你的視力是正常的，就可以在四百呎（122 米）外的距離，看到這樣大小的字母。同樣的，你也可在三米遠的地方，看清楚倒數第二行的字。
- 3 現在，假設你可以看到第五行的最後一個字是個 N。請用手掌覆蓋眼睛，同時記住剛剛那個 N。這個心智的圖像會幫助你張開眼睛後，看到 N 正下方的那個字母，也就是 D。請接著這樣一行一行往下做。
- 4 現在短暫閉一下眼睛，然後馬上張開，看向第一個字母。接著每眨一下眼，就張開看向下一個字母。這樣逐漸掃過那一行的所有字母。在看每一個字母之前，都要稍微閉上眼睛，這樣你就能認出所有的字母。

視力表練習對只有一或兩個屈光度（100 或 200 度近視）的人尤其有用，因為超過五個屈光度（500 度），你就連第一個字母都看不見了。剛開始使用視力表來練習時，你站的位置要能夠看見視力表的下半部。當你可以看清楚越來越多行時，你就可漸漸的向後退。最後，你就能在三米遠的地方看到視力表了。

