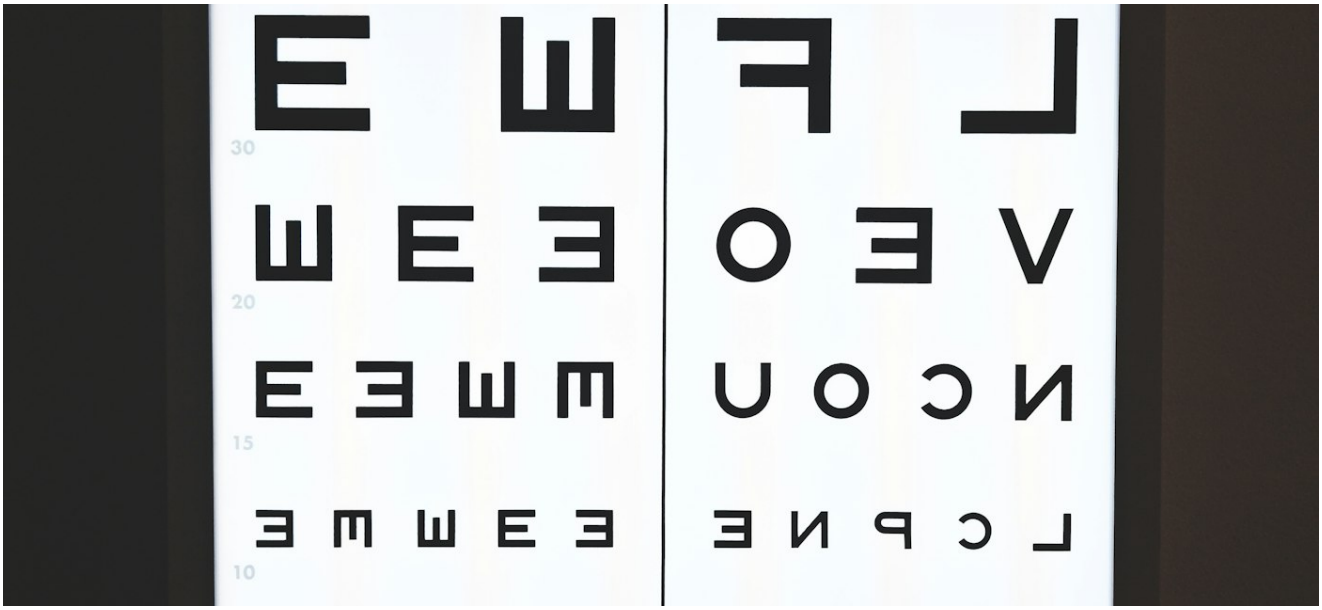
手機應用程式能準確測視力嗎？

手機視力檢查可以篩檢遠距視力，但無法診斷。20 英尺臨床視力表究竟量什麼，以及距離為何決定你的結果。

作者：Lubor Šimůnek • 發佈日期：October 6, 2026 • 健康與健身
線上版本：https://appstoryo.com/zh-hant/blog/can-a-phone-app-test-your-eyesight-accurately



Sight Check: Eye Chart Game 是一款給 iPhone 與 Android 使用的免費視力表軟體，它在你自己的螢幕上顯示逐列縮小的字母，讓你檢查遠距視力有多清楚。它做篩檢，不做診斷。診間的視力表要站在 20 英尺外閱讀，沒有任何手機能達到那個條件。

免責聲明：*AppStoryo 由開發 Sight Check: Eye Chart Game 的工作室經營。以下比較採用可公開查核的標準，並指名真實存在的替代軟體。*

篩檢與診斷之間的這段落差就是本文的主題：手機視力檢查給你的是可重複的數值，而不是原因。App Store 上的 Sight Check: Eye Chart Game 與 Google Play 上的 Sight check game 都是免費的。

跟診間的視力表相比，手機視力檢查有多準？

比多數人以為的更接近，但仍然不是替代品。美國國家醫學圖書館面向大眾的服務 MedlinePlus 指出，在家進行的視力檢查 — 紙本的、手機應用程式上的或網頁上的 — ″已被發現幾乎與在專業人員診間所做的檢查一樣準確″。這句話只談視力，也就是你能辨認的最小一列，對眼壓、視網膜狀況以及某一列為何看起來模糊，全都沒有交代。

臨床上的參照一點也不華麗。依據美國眼科學會的說明，標準史耐倫視力表有 11 列大寫字母，你站在 20 英尺外，一次讀一隻眼。赫爾曼・史耐倫在 1860 年代設計了它，此後幾何結構幾乎沒有改動。

為什麼閱讀距離比你安裝哪一款軟體更重要？

因為距離佔了測量的一半。MedlinePlus 說明，20/40 這個結果代表你在 20 英尺（6 公尺）處讀到的那一列，視力正常的人可以在 40 英尺（12 公尺）處讀出。第一個數字一改，這個分數就失去意義。沒有

20 英尺空間的診間改用鏡子，學會指出用不用鏡子結果都相同：發揮作用的是光程，不是地板面積。

手機兩樣都沒有，所以螢幕上的每一張視力表都會把字母縮小以配合更短的距離，正如 MedlinePlus 就紙本所述：″在短於 20 英尺（6 公尺）的距離檢查時，會使用專門的視力表″。在為兩公尺設計的檢查裡偏了 30 公分，結果就已經整整移動一列。這是居家檢查裡出現荒謬數值的最大來源，而它完全在你的掌握之中：定下軟體要求的距離，在地板做記號，每次都用同一個記號。

為什麼同一款軟體在兩支手機上字母大小不同？

像素不是長度單位。Android 開發者文件講得很直接：″一台裝置可能每英寸有 160 個像素，另一台卻在同樣的空間裡塞進 480 個像素″。畫成 100 像素高的字母，在密度較高的螢幕上實際尺寸只有三分之一。Android 的答案是與密度無關的像素，換算式為 px = dp * (dpi / 160)，以 160dpi 為基準。

蘋果的螢幕遠遠高於這個基準：iPhone 15 的規格頁列出一塊460ppi 的 2556×1179 像素螢幕。一款按像素而非按公釐計算的軟體，會在那裡把字母畫成將近三分之一大小。任何值得一用的手機視力檢查都會先換算成實際尺寸，這也正是平板與手機不能互換當作檢查螢幕的原因。

Sight Check: Eye Chart Game 實際上做什麼？

這取決於你讀的是哪個商店的頁面。App Store 上的是 1.0 版，2026 年 7 月 14 日發布：54.8 MB 的下載，需要 iOS 14.0 或更新版本，列出 130 款相容裝置，分級 12+，歸在遊戲、解謎與工具類。它對自己的限制講得很坦白：

> Sight Check 純粹是為了娛樂與輕鬆的挑戰而設計。它不是醫療器材，不診斷任何病症，也不能取代專業的眼科檢查。

這是軟體自己在 App Store 上的介紹，不是評論者的摘要。2026 年 7 月 20 日更新、分級 PEGI 3 的 Google Play 頁面，則描述了一整套範圍更廣的本機檢查：視力、蘭道環與史耐倫 E 視標、生成的色板、散光症狀篩檢、阿姆斯勒方格、對比以及周邊感知。它的資料安全欄位聲明不收集任何資料，也不與第三方分享。兩個頁面的名稱也不一樣，所以在 Android 上要找的是 ″Sight check game″ — 目前描述多項檢查版本的正是這一個。

你實際上該用哪一款？

如果你要最站得住腳的篩檢工具，選 WHOeyes

- 由世界衛生組織發布，免費，2.6.5 版，2026 年 8 月 18 日更新。
- 當你打算把結果拿給醫療人員看時很有用。
- 功能最少、範圍最窄，而這是刻意的設計。

如果你要打磨過的消費者流程，選 Virtual Vision Test

- 來自 Warby Parker Inc，免費，52.0.0 版，2026 年 6 月 8 日更新，美國區 18,977 則評分。
- 它屬於一項商業配鏡服務，所以流程會導向購買眼鏡。
- 如果你已經懷疑自己需要配度數，它最合適。

如果你要非營利機構的視力工具，選 OcularCheck: Acuity Exam

- 來自 Project ORBIS International Inc，免費，2.2.0 版，最後更新於 2024 年 10 月 8 日。

- 只量視力，背後是一家專注視覺的非營利機構。
- 誠實的缺點就是那個日期：較新的手機都晚於最後一次建置。

如果你想不用帳號反覆練習，選 Sight Check: Eye Chart Game

- 兩個商店都免費，不必註冊，結果保存在裝置上。
- Android 頁面涵蓋的檢查種類比這裡提到的任何一款都多。
- 明確聲明不是醫療器材，而且是四款裡最新的一款。

什麼時候手機視力檢查是用錯了工具？

每當問題變成"為什麼"而不是"多少"的時候。突然視力下降、閃光感、飛蚊症、疼痛、看東西重影，或只有一隻眼睛出現變化，都是當天就該聯絡眼科專業人員的理由。視力表也看不出青光眼：學會把眼壓測量與視野檢查列為獨立的檢查項目。

規模能說明篩檢為何依然重要。世界衛生組織報告，至少 22 億人生活在近距或遠距視力損害之中，其中至少 10 億例本來可以預防或仍未得到處理，僅屈光不正一項就造成 8,840 萬例遠距視力損害或失明，另有 8.26 億人受老花影響。一張免費的視力表解決不了其中任何一項，但它能讓人注意到兩隻眼睛之間的差異，去掛那個一直拖著的門診。

在家要怎麼從手機視力檢查得到有用的結果？

把它當成一次測量，而不是遊戲分數。使用軟體指定的確切距離，並在地板標出來。固定亮度，別讓自動亮度在兩次之間改變它。讓房間光線均勻，避免反光落在玻璃上。依 MedlinePlus 的說明用手掌或紙板遮住一隻眼，而不是把它瞇起來。戴著你平常的眼鏡或隱形眼鏡記一次，再取下來記一次。

接著在完全相同的條件下重複。一次讀數只是軼事；三週後得到同樣的讀數才是趨勢，而只有一隻眼睛掉一列，就值得帶去給專業人員看。也記住學會的計分慣例：在你讀到的最小一列裡錯一兩個字母，仍然算讀出了那一列。若想用免費、離線、不必帳號的方式養成這個習慣，iOS 版 Sight Check: Eye Chart Game 是個合理的起點。

關於手機視力檢查的常見問題

手機軟體能取代眼科檢查嗎？

不能。視力表只量一件事：你能辨認的最小一列字母。完整的檢查還包括眼壓、視網膜與視野，美國眼科學會把它們列為各自獨立的檢查。用軟體去察覺變化，然後去掛真正的檢查。

做檢查時我該離手機多遠？

就是軟體告訴你的那個距離。臨床視力表在 20 英尺也就是 6 公尺處閱讀，手機視力表則把字母縮小以配合短得多的距離。距離隨手一定，結果就沒有意義，所以認真量一次，並在地板標出位置。

Sight Check: Eye Chart Game 免費嗎？

免費，兩個商店都是。App Store 把它列為免費，54.8 MB 的下載，需要 iOS 14.0 或更新版本；Google Play 也把它列為免費，分級 PEGI 3。沒有要建立的帳號，Play 的資料安全欄位聲明不收集任何資料。

為什麼我在手機和平板上的分數不一樣？

因為像素密度不同。Android 文件指出一塊螢幕每英寸可能是 160 個像素，另一塊在同樣空間裡放進 480 個，所以相同的像素尺寸會得到不同的實際字母大小。再加上你拿兩台裝置的距離不同，兩次讀數就無法比較。

手機視力檢查能查出青光眼嗎？

不能，這是最重要的限制。青光眼通常透過眼壓測量與視野檢查發現，學會把這兩項都當作與視力表不同的檢查。早期青光眼往往不影響中心視力，所以你可能讀出最小一列，同時損害已經在進展。

檢查時該戴眼鏡還是不戴？

兩種都做，並把兩個結果都記下來。MedlinePlus 區分不戴眼鏡或隱形眼鏡量得的"裸視"視力，以及戴上之後量得的"最佳矯正"視力。這一對數字能告訴你現在的度數是否還在發揮作用，單看任何一個都說明不了。

我的結果會被傳送到什麼地方嗎？

依 Play 頁面的說法不會。頁面聲明結果保存在本機，其資料安全聲明也報告不收集任何資料、不與第三方分享。兩個商店頁面都把它描述成不必帳號即可使用的軟體。開發者可以更新這些聲明，所以請自己在頁面上查核。

這幾款裡哪一款的外部評價最多？

Virtual Vision Test 遙遙領先：2026 年 9 月 26 日 App Store 上的美國區評分為 18,977 則，WHOeyes 為 3 則，OcularCheck: Acuity Exam 為 15 則。評價數量衡量的是觸及範圍而不是臨床效力，所以要把它當作做工的證據，而不是準確度的證據。

在哪裡可以下載 Sight Check: Eye Chart Game？

在 iPhone 上是 App Store 上的 Sight Check: Eye Chart Game，在 Android 上它以另一個名字出現，也就是 Google Play 上的 Sight check game。兩者都免費，目前描述更廣檢查項目的是 Android 頁面。

引用格式: Lubor Šimůnek (2026). 手機應用程式能準確測視力嗎？. AppStoryo, lapnito.cz s.r.o..
https://appstoryo.com/zh-hant/blog/can-a-phone-app-test-your-eyesight-accurately
© 2026 lapnito.cz s.r.o.