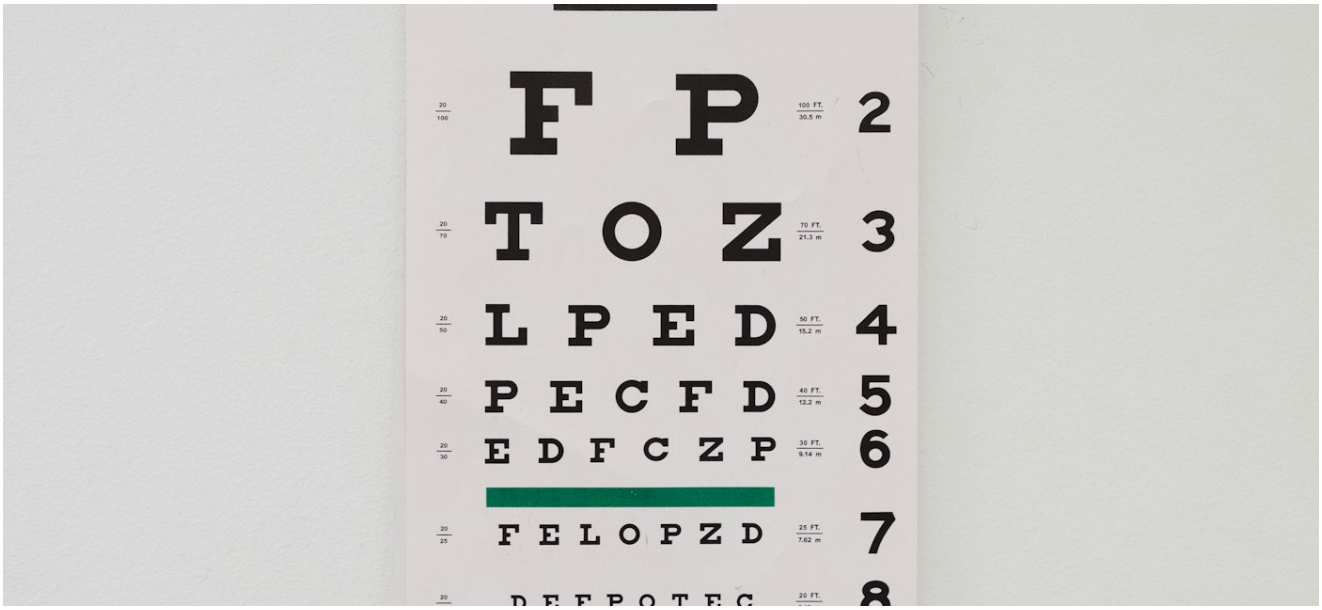
眼睛檢查應該多久做一次？

決定間隔的年齡與風險門檻、一次完整檢查實際包含什麼，以及手機應用程式真正幫得上忙的地方。

作者：Lubor Šimůnek • 發佈日期：November 8, 2026 • 生產力

線上版本：https://appstoryo.com/zh-hant/blog/how-often-should-you-get-your-eyes-checked



眼睛檢查應該多久做一次，取決於年齡與風險。美國眼科醫學會把眼睛健康、未滿40歲的成年人放在每5到10年一次的完整檢查上，把65歲以上的人放在每一到兩年一次的檢查上。Sight Check: Eye Chart Game是一款給iPhone與Android的免費應用程式，專為兩次就診之間的那些年而做。

聲明：*AppStoryo*由開發*Sight Check: Eye Chart Game*的工作室營運。下面的比較採用任何人都能公開查證的標準，並指名真實的替代應用程式。

這些間隔是臨床上的答案。真正的難題是在兩次就診之間的歲月裡察覺變化，Sight Check: Eye Chart Game在App Store上正是為此而存在，Google Play上還有Sight check game。

眼睛檢查應該多久做一次？

三個數字就涵蓋了多數成年人。美國眼科醫學會建議眼睛健康、未滿40歲的成年人每5到10年做一次完整眼科檢查，戴隱形眼鏡的人每年看一次專科醫師，65歲以上的人每一到兩年檢查一次。其餘的一切，都只是對這三個數字的微調。

醫學會還訂了一個固定的節點而非間隔：即使沒有任何症狀，也要在40歲之前做一次眼疾初步篩檢，因為疾病最早的徵兆與視力變化常常從這個年齡開始。那份發布於2026年4月30日的頁面，把這一步比作45歲時的乳房攝影或大腸篩檢。

為什麼建議的間隔會隨年齡縮短？

因為奪走視力的疾病與年齡相關，而且安靜地推進。美國國家眼科研究院建議60歲以上的人、40歲以上的非裔美國人，以及家族有青光眼病史的人，每一到兩年做一次散瞳檢查，因為散瞳檢查是及早發現眼疾的

唯一途徑。

安靜是這裡的關鍵詞。青光眼、糖尿病視網膜病變與老年性巨斑部病變，都可能在你察覺不到任何症狀的情況下推進，而它們最先奪走的往往是周邊視野，大腦會悄悄把它補上。等到缺損變得明顯，治療能保住最多視力的那段時間通常已經過去。

哪些風險因子會縮短間隔？

主要有四項，而且它們不是微調年齡表，而是直接作廢。糖尿病或高血壓：美國國家眼科研究院指出，罹患其中任一種的多數人每年至少需要一次散瞳檢查。眼部感染、外傷、眼痛，或突然出現的飛蚊與閃光：醫學會的指示是現在就打電話給眼科醫師。

最常被忽略的因子是隱形眼鏡。鏡片整天貼在角膜上，所以醫學會為配戴者訂了不分年齡的每年專科回診，5到10年的間隔對他們根本不適用。家族眼疾病史的作用方式相同；而若已有正在治療的疾病，你的眼科醫師所給的時程會取代上面的每一條規則。

一次完整眼科檢查實際上會做什麼？

遠遠不只是讀字母，而這正是沒有任何應用程式能取代它的真正原因。美國視光學會列出的項目包括本人與家族病史、遠距與近距視力、量測角膜曲率的角膜弧度檢查、以綜合驗光儀進行的屈光檢查、雙眼協調功能檢查，以及在散瞳狀態下的眼睛健康評估。醫學會把整次就診估為45到90分鐘。

美國國家眼科研究院補上了大家白白害怕的那一段：眼壓量測只是一股氣流或輕輕一觸，並不會痛；而點眼藥水會讓視力模糊、眼睛怕光好幾個小時，所以它建議帶上太陽眼鏡，並讓別人送你回家。

應用程式能告訴你什麼時候該掛號嗎？

它能提示一次變化，而這是真正有用的事。iOS版的Sight Check: Eye Chart Game是2026年7月15日的1.0版，54.8 MB，需要iOS 14.0或更新版本，免費，歸在Games、Puzzle與Utilities類別，分級為12歲以上：一款視力表形態的遊戲，玩法是退離螢幕，把一行行越來越小的字母念出聲。至於這一切誠實的上限，由一個沒有東西要賣的機構公布：

> The app does not replace the need for regular eye checks by an eye care professional, even if your vision is good.

這句話出自世界衛生組織自己為WHOeyes發布的App Store說明，它適用於本頁提到的每一款應用程式。Google Play上於2026年7月20日更新的Sight check game比iOS版走得更遠：設有分別包含3項、5項與8項檢查的Quick、Standard與Comprehensive流程，涵蓋視力、Landolt環與Snellen的E字、色覺圖版、散光、Amsler方格表與對比敏感度，而結果留在裝置上。

到底該用哪一款視力檢查應用程式？

若看重機構出身，選WHOeyes

- 世界衛生組織，免費，2026年8月18日的2.6.5版，18.1 MB，需要iOS 15.6或更新版本，在App Store上提供32種語言。
- 其說明稱該應用程式適合8歲以上的任何人，且準確度在兩項研究中受過檢驗，這是本頁任何消費級應用程式都拿不出來的。

若需要一張誰都背不起來的視力表，選Eye Chart HD

- Dok LLC，免費，額外視力表需每月2.99美元訂閱，2024年11月15日的3.0版，30.5 MB，需要iOS 12.0或更新版本，自2010年7月起上架。
- 可隨機重排的Snellen表與Snellen的E字表，是為病人分流而做，不是為在家自我檢測而做。

若你在眼科這一行工作，選Eye Handbook

- Cloud Nine Development LLC，免費，2026年10月15日的10.4.3版，480.4 MB，需要iOS 16.0或更新版本，在美國獲1,159則評分，平均4.80。
- 一本附視力換算工具的臨床參考資料；480 MB的體積就是這種廣度的代價。

若想要一個兩次檢查之間全家都能用的提醒，選Sight Check: Eye Chart Game

- 在兩個商店都免費，沒有帳號，沒有廣告或分析用的軟體開發套件，每一筆結果都存在手機本機。
- 本頁唯一先被當成遊戲來設計的一款，Android版還有語音引導的流程與每個人各自獨立的設定檔。

手機在什麼時候是不合適的工具？

每當一個決定取決於那個數字的時候。美國視光學會2016年6月16日的立場聲明提出了結構性的反駁：面向消費者的視力測試只替換了檢查中的一個環節，也就是屈光檢查，而單獨的屈光檢查並不帶有足以開立眼鏡或隱形眼鏡處方的資訊。聲明用的類比，是在自助機器上量一次血壓。

三種情形讓這一點變得具體。正在變化的屈光本身，可能就是任何字母表都查不出來的眼疾或全身疾病的症狀。一張處方需要實際量測的配適，而不是一個分數。而駕照或就業的視力標準，要在量定的距離上用經過認證的視力表來符合。請把Sight check game和它的iOS版本，當成那個推你去掛號的東西。

眼睛檢查頻率：常見問題

成年人多久該做一次眼睛檢查？

如果眼睛健康而且未滿40歲，美國眼科醫學會認為每5到10年做一次完整檢查就夠了。從65歲起，它建議每一到兩年一次。戴隱形眼鏡的人不分年齡每年看一次專科醫師；有糖尿病或家族眼疾病史的人，照自己醫師訂的時程走。

如果覺得視力還不錯，還需要做檢查嗎？

需要，40歲那次初步篩檢的全部意義正在於此。醫學會即使在沒有症狀時也建議做，因為眼疾最早的徵兆常常就在那個階段出現；美國國家眼科研究院也提醒，許多眼疾完全沒有症狀或預警訊號。看得清楚並不能證明眼睛是健康的。

小孩的眼睛該多久檢查一次？

照時程走，而不是照間隔走。醫學會把家長引向它與美國小兒眼科及斜視學會共同訂定的兒童視覺篩檢指引，其中規定了從出生到青少年期的篩檢時點，並指出篩檢在什麼時候應該變成一次完整檢查。

一次完整眼科檢查要多久，會痛嗎？

醫學會說不應超過45到90分鐘，其中一部分可以由診所人員執行。美國國家眼科研究院稱這次檢查簡單而且不會痛，眼壓量測也是；但它提醒，散瞳之後視力還會模糊、怕光好幾個小時。

應用程式能取代我的眼科檢查嗎？

不能，而且是應用程式自己這麼說的。世界衛生組織關於WHOeyes的說明寫明，即使視力良好，該應用程式也不能取代由眼科專業人員進行的定期檢查；Sight Check: Eye Chart Game在Google Play上的說明也把自己定位為篩檢與自我察覺的工具，而不是醫療診斷或經認證的臨床視力表。

有糖尿病的人多久需要一次眼睛檢查？

至少每年一次。美國國家眼科研究院指出，多數罹患糖尿病或高血壓的人每年至少需要一次散瞳檢查，並要他們向自己的醫師確認具體間隔。糖尿病視網膜病變正是這項檢查存在的目的之一，在它影響到視力之前就把它抓住。

Sight Check: Eye Chart Game會把我的結果存在什麼地方嗎？

不會。它在App Store上的說明說結果留在你的裝置上；Android版在Google Play上的資料安全卡聲明不收集任何資料，也不與第三方分享。既沒有帳號，也沒有廣告或分析用的軟體開發套件，所以結果是一筆本機紀錄，而不是一份個人檔案。

如果在家量出來的結果比上次差怎麼辦？

把它當成一個提示，而不是一次量測。兩次之間的下降，可能來自螢幕亮度、距離、反光或單純的疲倦，和來自眼睛的可能性一樣大。若出現突然的飛蚊、閃光、疼痛或急遽變化，醫學會的指示是不要等，現在就打電話給眼科醫師。

引用格式: Lubor Šimůnek (2026). 眼睛檢查應該多久做一次？. AppStoryo, lapnito.cz s.r.o..
https://appstoryo.com/zh-hant/blog/how-often-should-you-get-your-eyes-checked
© 2026 lapnito.cz s.r.o.