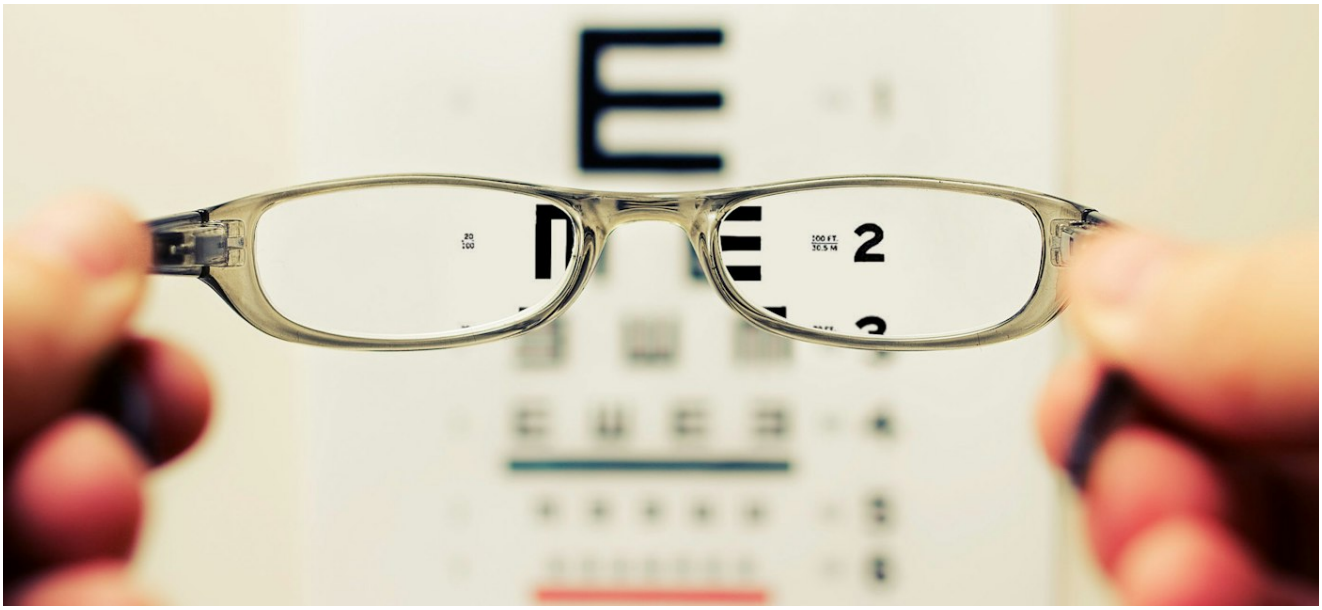
20/20 視力究竟代表什麼？

20/20 視力是正常視力，不是完美視力，公制寫法為 6/6。這個分數究竟量什麼，以及 20/40 與 20/20 在哪些場合是法定門檻。

作者：Lubor Šimůnek • 發佈日期：November 3, 2026 • 生產力

線上版本：https://appstoryo.com/zh-hant/blog/what-does-20-20-vision-actually-mean



20/20 視力的意思是，正常視力的人在 20 英尺處讀得出的那一行，你也在 20 英尺處讀得出來。這是正常視力，不是完美視力，公制寫法為 6/6。Sight Check: Eye Chart Game 是一款 iOS 與 Android 的免費視力表遊戲，容量 54.8 MB，可以在家裡練習那些越來越小的字行。

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，並且指名真實存在的替代軟體。

你可以在 App Store 的 Sight Check: Eye Chart Game 裡試這些字行，也可以到 Google Play，那裡的名稱是 Sight check game。

20/20 這個分數究竟量的是什麼？

它是兩段距離的比值，既不是百分比，也不是分數等級。美國眼科醫學會說明，上面的數字是你站在視力表前的距離，以英尺計；下面的數字是正常視力的人讀得出你剛才那一行的距離。兩個數字相等，只表示你的遠距視力與參考值相同，並不表示別的。

MedlinePlus把同樣的算法倒過來講：20/40 的意思是，你在 20 英尺處讀出的那一行，一般的眼睛在 40 英尺處就讀得出來。所以下面的數字說明一般眼睛原本可以站多遠：20/60 是你距離的三倍，20/200 是十倍。視力只量一件很窄的事，就是你在遠處能分辨多細的細節。

視力表為什麼從 20 英尺處讀，6/6 又是什麼？

荷蘭眼科醫師赫爾曼・斯內倫在 1860 年代應同事法蘭西斯庫斯・唐德斯之請做出這張視力表。20 英尺已經夠接近光學無窮遠，眼睛可以放鬆而不必調節。MedlinePlus 把這個距離寫作 20 英尺，也就是 6 公尺，

而 6/6 這種寫法的全部解釋就在這裡，美國以外的診所用的正是這種寫法。6/6 就是 20/20，6/12 就是 20/40。房間不夠長就用一面鏡子，結果一樣。

哪些職業以法規訂出視力下限？

到這裡，20/20 不再是民間說法，而成了法規。依照 49 CFR 391.41(b)(10)，美國的商用駕駛人每隻眼睛的遠距視力不得低於 20/40，戴不戴鏡片都算；雙眼視力不得低於 20/40；每隻眼睛在水平經線上的視野不得小於 70 度；並且要能辨認紅、綠、黃三色標準交通號誌。

航空嚴格得多。14 CFR 67.103 要求甲類航空人員體檢證明的申請人，分別量測時每隻眼睛的遠距視力達到 20/20 或更好，並且在 16 英寸處的近距視力達到 20/40；年滿 50 歲的申請人還要在 32 英寸處達到 20/40。只有在這些法規裡，20/20 才是一條及格線，而不是一句描述。

20/20 和完美視力是同一回事嗎？

不是，這正是最常見的誤讀。20/20 是正常值，是量程中段的參考點，而不是上限，因為不少人量得到 20/15 或 20/10。它也完全沒有談到色覺、深度知覺、周邊視野、對比敏感度和眼壓，所以一次檢查要量好幾項，而一張視力表只量一項。

世界衛生組織報告，至少有 22 億人存在近距或遠距視力損害，其中至少 10 億例原本可以預防或至今尚未處理：老花眼 8.26 億人，白內障 9,400 萬人，未矯正的屈光不正 8,840 萬人。美國國家眼科研究所估計有超過 1.5 億美國人存在屈光不正，其中許多人並不知道自己可以看得更清楚。

Sight Check: Eye Chart Game 實際上做什麼？

它是一款遊戲，它自己的商店頁面就這麼寫。Sight Check: Eye Chart Game 顯示一行行越來越小的字母，讓你從房間另一頭大聲唸出來，把成績與個人最佳紀錄比對後存下，並且把結果留在裝置上。它免費，容量 54.8 MB，分級 12+，版本 1.0 於 2026 年 7 月 15 日發布，沒有廣告，商店頁面只有英文。這段說明同時就是誠實的界線，是開發者本人寫在 App Store 上的話：

> Sight Check 純粹為娛樂與輕鬆挑戰而設計。它不是醫療器材，不診斷任何疾病，也不能取代專業的眼科檢查。

請把這句話當成它的適用範圍聲明來讀。它能讓你發現第五行今年變模糊了，而去年還不模糊，這是去預約就診的好理由。它說不出你的度數。

你實際上該用哪一款？

想要一張處方，就選 Virtual Vision Test

- Warby Parker 的這項檢查是 2026 年 6 月 8 日更新的 52.0.0 版，是這幾款裡唯一接上臨床流程的：它用來換發既有的眼鏡或隱形眼鏡處方。
- 免費，70.5 MB，需要 iOS 16.0 或更新版本，19,080 則評分的平均為 4.76，真實使用量遠超本文列出的其他幾款。
- 如果你要的是一份文件而不是一個分數，它毫無疑問勝出。

想要一件篩檢工具，就選 OcularCheck: Acuity Exam

- 由眼睛健康非營利機構 Project ORBIS International 發行；2.2.0 版，日期為 2024 年 10 月 8

日，免費，容量只有 2.3 MB，是這裡最小的下載，差距很大。

- 需要 iOS 17.0 或更新版本，3.8 的平均只建立在 15 則評分上，樣本很薄，但來源是臨床的。
- 在頻寬很窄的場合做篩檢，它勝出。

要替幼兒檢查，就選 Kay iSight Test Professional

- Kay Pictures Ltd 做圖形視標已有數十年；7.1 版，日期為 2026 年 2 月 2 日，免費，22.2 MB，10 則評分的平均為 4.4。
- 它需要 iOS 18.6 或更新版本，舊裝置用不了，但圖形視標對還不會讀字母的孩子有效，這是任何字母視力表都做不到的。
- 對還沒識字的孩子，它毫無疑問勝出。

想把視力表當遊戲玩，就選 Sight Check: Eye Chart Game

- 免費，54.8 MB，沒有廣告，結果留在裝置上，iOS 與 Android 都有，而上面三款只支援 iPhone 與 iPad。
- 四款裡只有它明確自稱是一款休閒遊戲，這讓它適合全家一起玩，也讓它不適合任何臨床用途。

手機上的視力表什麼時候是錯的工具？

有三種情況。第一，如果出現突然的變化：一隻眼睛視力喪失、新出現的閃光或飛蚊、疼痛、看東西有疊影。量視力的軟體量的是一個穩定狀態，對急性事件是盲的。第二，如果你需要一個算得上數的數字：駕駛的 20/40 下限與航空人員的 20/20 標準，都由檢查人員在受控條件下量測。第三，替孩子量時，未經校正的螢幕加上沒有控制的距離，得出的數字意義很小。

明白這層界線之後，Sight Check: Eye Chart Game 就是在兩次就診之間觀察自己遠距視力的合理辦法：在 App Store 上，也在 Google Play 上以 Sight check game 的名稱提供，免費，結果留在你的手機裡。

關於 20/20 視力的常見問題

用最簡單的話說，20/20 視力是什麼意思？

就是正常視力的人在 20 英尺處讀得出的一行，你也在 20 英尺處讀得出來。上面的數字是你到視力表的距離，下面的數字是一般眼睛讀出那一行的距離。兩個數字相等，表示遠距視力處於平均水準。

20/20 視力算完美嗎？

不算。它是正常而不是完美，位於量程中段，20/15 與 20/10 都更好。視力還忽略色覺、深度、周邊視野與眼壓，所以一個 20/20 的結果並不是眼睛健康的證明書。

20/20 的公制寫法是什麼？

是 6/6，因為 20 英尺約等於 6 公尺。MedlinePlus 把標準距離寫作 20 英尺，也就是 6 公尺，並且把 20/20 與 6/6 當成同一個正常結果。按同樣的換算，20/40 寫作 6/12。

20/40 視力是什麼意思？

你在 20 英尺處讀得出的最小一行，一般眼睛在 40 英尺處就讀得出來，所以要看同樣的細節，你得站近一半。MedlinePlus 直接這麼寫，而 20/40 也是美國商用駕駛人的法定下限。

視力表為什麼在 20 英尺處檢查？

在 20 英尺處眼睛會放鬆而不是調節，所以這項檢查接近遠距視力。斯內倫在 1860 年代就是圍繞這個距離設計視力表的。房間較短的診所用鏡子，結果一樣。

開卡車需要多少視力？

依照 49 CFR 391.41(b)(10)，商用駕駛人每隻眼睛至少 20/40，雙眼 20/40，每隻眼睛在水平經線上至少 70 度視野，並且要能辨認紅、綠、黃三色號誌。

飛行員需要 20/20 視力嗎？

申請甲類航空人員體檢證明需要。14 CFR 67.103 要求分別量測時每隻眼睛達到 20/20 或更好，並且在 16 英寸處近距視力達到 20/40。年滿 50 歲的申請人還要在 32 英寸處達到 20/40。

手機軟體能準確量出我的視力嗎？

做不到可靠。視力取決於觀看距離、螢幕尺寸與亮度，手機把這三樣都交給你，而診所會把它們固定下來。它能顯示一段時間裡的變化，但它給出的數字不是臨床量測值。

唸錯一個字母會改變結果嗎？

通常不會。MedlinePlus 指出，如果你在讀得出的最小一行裡錯了一兩個字母，仍然算作視力等於那一行。計分容許少量錯誤，所以同一隻眼睛量兩次可能略有差別。

Sight Check: Eye Chart Game 是醫療器材嗎？

不是。它在 App Store 的說明寫明，它純粹為娛樂與輕鬆挑戰而設計，不是醫療器材，不診斷任何疾病，也不能取代專業的眼科檢查。請把成績當成遊戲結果。

引用格式: Lubor Šimůnek (2026). 20/20 視力究竟代表什麼？. AppStoryo, lapnito.cz s.r.o..
https://appstoryo.com/zh-hant/blog/what-does-20-20-vision-actually-mean
© 2026 lapnito.cz s.r.o.