

視力保健

■專訪 / 書田診所眼科主任 王司宏
撰寫 / 精華光學



近視族群的年齡層有逐漸降低的現象，家長們也擔心家中的小孩變成眼鏡一族，我們應該如何保護孩子的眼睛呢？

在學校，小朋友有規律的下課時間，可以定時到教室外走動放鬆眼睛，但是放學後，小朋友馬上就被家中的電視、電腦、作業給包圍，家長們苦惱著該如何落實小朋友的視力保健？

視力保健問答題：

Q1：家長們可以從哪些舉動察覺小朋友有疑似近視的現象？

A1：最常見的就是小朋友會眯眼睛，尤其在光線不足或是陰天的狀況中，因視線不良會出現歪頭、斜看的現象。小朋友進行近距離活動時，較不易發現，若以遠距離活動：看電視、上課等戶外活動時，小朋友會因視線模糊出現眯眼、歪頭、斜看等情況，家長們就應察覺是否須帶小朋友到眼科專科診所檢查，以確定是否有近視。

Q2：小朋友幾歲需開始做兒童視力檢查

A2：因每位小朋友的發展狀況不同，以小朋友會判別視力檢查表為主，年齡層約為3歲以後。可以請家長們先教導小朋友視力檢查的判讀方式，例如：英文字母C及英文字母E的開口方向，讓小朋友知道如何進行視力檢查。

Q3：看書時，應注意事項有哪些？

A3：小朋友看書或寫作業時應保持35公分以上的閱讀距離。建議閱讀時可使用

書架，讓眼睛以垂直角度閱讀書本，不會因書本有反光現象，而造成眼睛容易疲累。以閱讀時間而言，小學生約30至40分鐘需休息5~10分鐘；國中以上的學生約1小時休息5~10分鐘，於休息時間讓眼睛眺望遠方，讓眼睛達到放鬆狀況。

Q4：看電視時，應注意事項有哪些？

A4：看電視的安全距離，以電視螢幕的對角線3~5倍為計算標準。正確位置應坐在電視正中間，不要坐在角落，避免躺著、靠著的方式觀看，室內光線要充足，避免明暗對比太大，造成眼睛疲累等問題。



Q5：飲食營養方面，哪些營養素可預防近視？

A5：多吃蔬菜水果、魚類，補充維他命A、維他命C、維他命E，不可偏食，適當攝取五大營養，含糖高的食物少吃。

Q6：若小朋友已有近視現象時，應如何處理？

A6：以眼球發育而言，約14至16歲發育比較完整，近視度數增加會趨於緩慢，配合前往眼科診所定期治療追蹤，注意眼睛休息及正確閱讀姿勢，另可搭配短效散瞳劑(效用約八小時)，讓小朋友於睡前點滴，在睡眠時讓小朋友的眼睛睫狀肌達到完全放鬆的狀況，此方式會讓小朋友眼睛有畏光的現象，若小朋友不適狀況明顯，仍須停止此方式。

Q7：造成假性近視的原因？

A7：因小朋友聚焦及調節能力強，長時間看近物會造成睫狀肌持續收縮，而產生近視度數。眼科醫師可透過點散瞳劑，確認是否為假性近視，若為假性近視，當眼睛達到放鬆狀態時，度數即可舒緩；若仍保有度數，即為真的近視。

Q8：若給小朋友補充葉黃素營養食品，是否就可預防近視？

A8：近視的原因是眼睛長度變長，造成影像投影在眼球前方而無法聚焦，所以葉黃素等營養食品可補充視網膜功能發育健全，對眼睛有幫助，但是不能預防近視，有近視仍需配戴鏡片矯正。

Q9：眼科醫師通常會給小朋友點睫狀肌鬆弛劑(俗稱散瞳劑)，以判斷是否為假性近視，請問睫狀肌鬆弛劑要點多久才能知道是否為假性近視？

A9：散瞳劑分為短效(約8小時)、中效(約12小時)、長效(約24小時)，點過散瞳劑，休息約半小時後，即可先進行初步檢驗，經檢驗後仍有度數，醫生可提供散瞳劑，進行一週的追蹤期，若是回診後仍有度數，即可確認是近視。

Q10：如果屬於假性近視，是否不點就會近視？

A10：有些小朋友追蹤到後續仍會變成真的近視，只是有點散瞳劑可以讓睫狀肌放鬆，達到延緩變成真的近視的時間，且仍需注意眼睛保健，若是不注意仍然會造成度數的增加。

Q11：要持續點到幾歲呢？

A11：約14至16歲，若是小朋友無法適應不適感，仍不建議持續點散瞳劑。當近視度數已經影響到了日常生活及上課，還是應該給小朋友配戴合適的眼鏡，進行視力矯正。

透過上述問答中，視力保健除了從飲食營養、閱讀方式預防外，別忘了家中的燈具照明也很重要，光源除了要足夠外，還需要兼顧柔和和不刺眼，讓眼睛處於光線充足的環境中，不僅可以減少眼睛疲勞、視力減退的危險，是可以保護眼睛的作用喔！

配戴隱形眼鏡有任何問題，歡迎您撥打帝康消費者服務專線0800-212735
帝康客服專員非常樂意為您服務 帝康官方網站www.ticon.com.tw

民權國小課後活動 種類與比較

精彩豐富的課外社團活動，已經成為民權國小校園經營的特色之一。除了學區內家庭可以充分利用課後活動資源，讓孩子可以在學校內安親或是培養技藝，許多學區外的家長更是慕名而來，參與特定社團培養孩子的多元能力。

不過您有沒有發現，雖然都是課後活動，但是類別各有不同，各個班別的報名時間和對象也都不一樣。本期「親潮」特別將課後活動做一整理，讓家長更加了解學校資源，清楚課後活動的種類、活動時間和內容，讓民權國小的家庭能根據需求把握報名時間，趁早規劃孩子的小學生活，讓校園學習更加多姿。



■家長會行政組 / 魏如君

班別	課後照顧班	課後學藝活動	課外社團活動
處室	教務處	教務處	訓導處
對象	一至六年級 依照實際需要編班	一至六年級 依各班指定年級報名	幼稚園以上，依各社團 招生條件報名
目的	課業指導、加強體能、 倡導健康生活	提供學習各項技藝及 參與團體活動的機會	長期培育學生多元能力或 興趣，並發展學校特色
主軸	課業指導	技藝學習	技藝訓練
時間	週一至週五放學後 12:00—16:00或 12:00—17:50 並可延長至19:00	週一至週五放學後 16:30—17:50	晨光時間 課後時間
師資	外聘	校內教師、外聘	校內教師、外聘
人數	每班人數以20人為原則， 至多不超過35人。	每班以20人~25人為原則， 若人數未滿20人， 得併班上課	依照各社團招生人數
報名	學期末報名，次學期開課	學期初報名， 達開班人數後上課	依照各社團招生辦法
收費	依照年級和參加時段	依照報名班別	依照各社團收費標準
班別	一、二年級 三、四年級 五、六年級	電腦、太鼓、美術創作 網球、籃球、巧手縫紉 嘻哈街舞、空手道	游泳、羽球、網球、桌球 管樂、弦樂、國樂、直笛 合唱、天文、幼女童軍 幼童軍

民權國小課外社團練習時間

資料來源 / 訓導處

社團名稱	練習時間	負責老師	對象
游泳社	週一至週五早上07:00-08:30 (星期三除外) 週六早上07:30-10:00 週一、五下午04:30-06:30 • 週三下午01:30-03:30	溫宇捷老師	小一以上
羽球社	每天07:30-08:40 (三至六年級) 每天16:00-18:00 (一至六年級)	陳耀奎老師	小一以上
網球社	每週一、三、四 16:00-18:00	盧立仁老師 張玉欣老師	小三以上
桌球社	星期一 07:30-8:30 (中高年級) • 14:00-16:00 (低年級) 16:00-18:30 (中高年級) 星期二 07:30-8:30 (中高年級) 16:00-18:30 (低中高年級) 星期三 14:00-16:00 (低中高年級) 16:00-18:30 (中高年級) 星期四 07:30-8:30 (中高年級) • 14:00-16:00 (低年級) 16:00-18:30 (中高年級) 星期五 07:30-8:30 (中高年級) • 14:00-16:00 (低年級) 16:00-18:30 (中高年級) 星期六 08:30-11:30 (低中高年級)	洪子健老師	小一以上
直笛團	A團：每週一、四07:50-08:40 分組活動 每週三12:30-14:30 B、C團：每週二07:50-08:40 分組活動 每週三12:30-14:30 每週五12:30-14:30	鄭皓芸老師	小三以上
管樂社	星期二 團體活動課 BC團合奏 星期三 12:30-14:30 A團合奏 星期四 晨光時間 A團合奏、BC團合奏 團體活動課 A團分部 星期五 13:00-14:30 B團合奏、C團分部 14:30-16:00 B團分部、C團合奏	盧幼娟老師	小三以上
弦樂社	週一07:30-08:40 A團合奏 週二07:30-08:40 管弦樂合奏 08:40-10:10 中年級分部練習 週三12:30-02:30 A團 C團合奏 週四07:30-08:40 A團、B團、C團合奏 08:40-10:10 高年級分部練習 週五12:30-02:30 B團	賴宜佳老師	小三以上
國樂社	高年級班 (5, 6年級及部份的4年級) 週一、二、四、五 07:40-08:40 週四 08:45-10:15 中生班和新生班—中年級班 (四年級) 週二 08:45-10:15 ; 週四 07:40-08:40 週五 13:00-16:00	陳昭宇老師	小三以上
合唱團	星期一 07:50-08:40 合唱A團 星期二 07:50-08:40 合唱A團 08:45-10:10 合唱B團 星期四 07:50-08:40 合唱B團 08:45-10:10 合唱A團 星期五 07:50-08:40 合唱A團	麥佩綺老師	小三以上
天文社	每週一 16:20-18:20 (早班) • 18:40-20:40 (晚班)	李 璿老師	小三以上
幼童軍團	星期日 09:00-11:30 (隔週)	孔憲雲老師	小二以上
幼女團軍團	星期日 09:00-11:30 (隔週)	許偉如老師	小二以上

你不知道的事 大隊接力

體會團隊精神 302周思寬

運動會快來臨了，我們班加緊練習大隊接力，林淑苓老師說：「接完棒子時，不能停下來，要直接衝，而且還要換手。」我們照著老師的話練習幾次後，果然在預賽時得到第一名，順利進入決賽。

運動會當天，「呼！」比賽開始了！前幾棒都沒問題，但中間有一棒卻因為勾到別人的腳，所以跌倒、還好沒有受傷，但我們班卻落後了，後面的棒次都很緊張，但每一個人還是拼命的跑，因為我們都想得到第一名。

比賽結果公佈出來了，而我們得到第五名，雖然我們都很失望，但是我們有體會到團隊的精神，而且我們班都努力、認真的跑，沒有人偷懶，我想，這應該就是學校舉辦大隊接力的目的吧！希望明年的大隊接力，我們班不要再有任何“小小”差錯，也希望我們可以前進三名！302、302、302，加油！加油！加油！



不可思議的冠軍！ 303梁維珊

這是我第一次參加大隊接力，我的心情就像小鳥學飛一樣，班上同學也是既興奮、又期待，但卻怕失敗。經過不斷的練習與努力，在運動會前一天，體育老師對我們說：「這次校慶運動會，大家都要盡心盡力為班上爭光。而且，大隊接力比賽有分：淘汰賽、預賽，還有決賽。」為了鼓舞士氣，彩雲老師說，要請客幫全班打氣與鼓勵。有一次在練習時不小心扭傷了腳，但我並未告訴老師。因為如果休息了就比別人少練習一段，所以忍痛繼續一拐一拐的練習。回家途中，媽媽知道以後又

哭又笑的對我說：「妳的精神值得誇讚，但身體還是要顧好，如果有大礙的話就不能參加競賽了。」我當時心急如焚像熱鍋上的螞蟻，連忙請媽媽幫我冰、熱敷。

競賽終於到了，我緊張到差點抽筋呢！「比賽開始」裁判一聲令下第一棒開始跑了…輪到了我這一棒，我接完棒後回頭馬上就衝刺，當時我心裡沒想什麼只想著快跑。比賽結束啦！大會公佈名次「冠軍是：3年3班！」「耶~~」大家的尖叫聲、驚訝聲此起彼落都不敢相信自己的耳朵。會到教室，老師說：「聽體育老師說我們班的速度原本比其他班都慢，3年3班會得到冠軍真是太不可思議了。」我覺得我們會得冠軍是因為大家都是『飛毛腿』啊！回到教室後我氣喘如牛，接著和冠軍獎狀拍照做紀念。

關鍵的一剎那 411葉穎琦

說起校慶最精彩的節目，毫無疑問，就是大隊接力！因為大隊接力最能表現全班的運動實力和團結合作的精神，但要成為校慶當天萬眾矚目的焦點可不容易，要先通過競爭激烈的預賽！為了這場比賽，我們全班每天都很賣力的練習，想要拿到決賽的參賽權！

終於預賽開始了！當槍聲響起，第一棒開跑時，四面八方傳來激動的加油聲，大家都很努力叫喊，為自己班助長聲勢！我們班怎可輸人，叫得驚天動地，讓選手們熱血沸騰，能夠一馬當先！在這種氣勢之下，本班一開始遙遙領先，可是跑到中間棒次時，竟被別班追上了！雖然如此，大家仍不灰心，繼續努力向前跑，啦啦隊也拼命喊加油，在大家同心協力之下，和別班的距離愈來愈



近，到了第21棒，是本班的飛毛腿，他邁開大步，咬緊牙，賣力直追，使原本和第二名的八班差很遠的我們，到最後，兩班不相上下，此時，氣氛緊張到最高點！大家的心都像被隻手緊緊的捏住，心跳慢了，呼吸停了，睜大眼睛看看能不能超前，拿到決賽的參賽權。

當21棒選手奮力跑到終點時，此時空氣好像凝結住了，時間似乎也靜止了，喊加油的嘴張的大大的，不敢相信最後的結果，八班竟然快了我們班一步！很遺憾的，我們沒進入決賽，雖然大家都很傷心，可是仍然保持「運動家精神」；不抱怨，不氣餒，因為我們都已經盡力了，這就是一場美好的比賽！



大隊接力 510邱政宜

大隊接力，就是需要許多人許多人一起同心協力，同甘共苦，完成跑步。在正式跑步之前，當然要先辦預賽，如果預賽勝出，就可以參加決賽。在預賽中，我們班所有人都用盡全力跑步，想要跑進決賽。本來是跑最後，但跑著跑著就贏了幾個人，漸漸追過了幾棒，但是最後還是不敵敗陣下來，所以沒有進入決賽。

回教室後，大家個個沮喪、難過，想著為什麼沒進決賽，但是最後大家就調整好心情上課。十月十六

日當天，大家各自幫上場的班級加油打氣，也讓跑者們更盡全力的跑。希望下一次大隊接力時，我們五年十班能用盡全力拿到優勝！

美好的一仗 606洪法雲

「大隊接力」最有趣的地方在不是只要班上有一、兩個健將跑得快就好，而是需要全體同學通力合作的運動項目。為了在大隊接力獲得好名次，班上同學在體育課中比平常更是努力練習，一分鐘也不敢浪費。比賽前，老師希望我們要保重身體，不要跌倒受傷。沒有上場的啦啦隊也開始熱鬧準備製作加油牌，發揮自己的專長盡一份心力。

接力賽當天，宛庭和師瀚先帶著我們做暖身操，希望筋骨拉開後，上場時能健步如飛，把步幅加大。在操場上的加油鼓勵聲中，大家規律的伸展肢體，緩和不少賽前緊張情緒。

槍聲響起，屬於我們的比賽開始了！全部觀眾屏氣凝神看著各班的第一棒有如奔騰的野馬般使勁全力拼命往前衝，彷彿空氣都因此而凝結了。到了第四棒終於可以搶跑道了！宏儒像箭一樣的切進各班的隊伍中，拚命想找到有利的位置。不過，七班選手漲紅著臉，一直緊追在後，好像隨時要超越我們。到了最後一棒，各班雖然派出最優秀的選手，但是排名名次都已經大致底定。在驚嘆唏噓聲中，我們班得到第五名。雖然不是預期的第一，但是我從大家的淚水和眼神中知道大家都盡力了。老師也安慰我們別太氣餒，畢竟，只要每個人都盡了全力，表現出最好的一面，自己就是第一名。在彼此打氣和鼓勵聲中，我們帶著欣慰的笑容，坦然的接受勝敗輸贏的結果。

「大隊接力」是考驗團隊默契的運動項目。每位選手不但要有過人的體力與耐力，更須在與对手的傳、接棒與助跑上擁有絕佳默契。所謂「失之毫釐，差之千里」。雖然每個人的資質不同，體能狀況各異，但若更努力改進自己的跑步技巧，爭取到些許秒差，累積下來，一定有機會扭轉局勢的。比賽結束前，輸贏，誰都沒有把握；終點線前，誰都有超越別人的機會！

運動會結束了！雖然是小學最後一次的接力賽，但人生旅途中，無數的競賽才剛開始。只要秉持606認真、團結的精神，積極準備每一場比賽，以正向的態度看待每次超越自己的機會。相信，必定能像跑步一樣，與隊友合作無間，找到屬於自己的步調與節奏。在自己的舞台上設定目標，找到自信，贏得眾人的掌聲。

同學們，謝謝你們！我會記得，小學六年級，曾經有一群同學，一起在放學後伴著夕陽，揮灑汗水盡情的努力練習，打過了美好的一仗！606！加油！

