

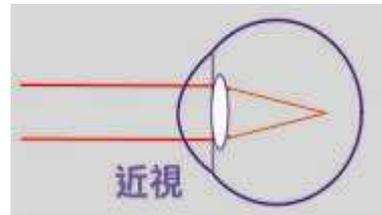
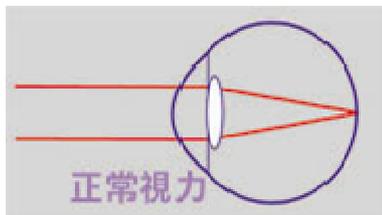


臺北市政府衛生局

視力保健宣導

●什麼是近視？

近視，簡單的說，就是看不清遠方的東西。看不清的原因是因遠方的影像，進了眼睛後，影像沒有正確的投射在視網膜上，反而投射在視網膜前面，使眼睛失焦，就看不清遠方的影像。台灣地區近視之主要原因為近距離、長時間、不當使用眼所引起，所以視力保健應由幼兒開始。

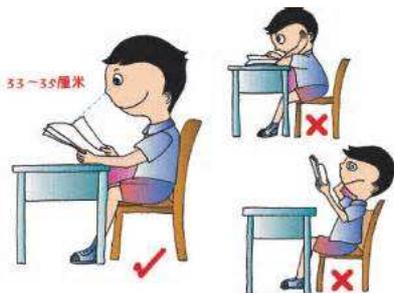


●護眼行動六招式

第 1 招：眼睛休息不忘記，每天和假日都要有戶外活動時間。看電視要遵守 3010 原則，每 30 分鐘休息 10 分鐘，每天總時數少於 1 小時。

第 2 招：均衡飲食要做到，多攝取維生素 A、B、C 群及深綠色蔬菜、水果。

第 3 招：閱讀習慣要養成，看書或執筆寫字，保持 35-40 公分的距離。



第 4 招：讀書環境要注意，光線要充足，桌面照度至少 350 米燭光以上。

第 5 招：執筆、坐姿要正確，書桌光線不直接照射眼睛，習慣用右手寫字，檯燈放左前方，左撇子則相反方向，姿勢端正，兩肩放輕鬆，腰打直，不歪頭、不趴著。

第 6 招：定期檢查要知道，滿四歲前應進行第一次視力檢查，每年固定一至二次視力檢查，遵照醫師指示配合矯治，並定期回診追蹤。

