

防疫期間無論大人小孩

用眼時數通通直線上升

看到本文的你

快快起身動一動

邀請陽明交通大學劉影梅教授  
教大家一起護眼拒絕惡視力

幫我刪惡視力

853240

居家學習健康秘訣

853240

8

幫我刪惡視力

## 睡滿 8 小時

睡飽飽	頭好好	長高高
每天睡飽 8 小時	短期記憶轉 成長期記憶	夜間才會 分泌生長激素

### 睡得飽，精神好、長高高

- 夜間關燈休息，腦中會分泌生長激素，11 點至凌晨 3 點分泌最多
- 生長激素能讓寶貝長高、修復、再充電
- 睡得香，記得住，表現佳
- 睡飽是學習的重要關鍵
- 睡得好（快速動眼期），讀書的短期記憶容易變成長期記憶
- 鼓勵夜間睡 90 分鐘的倍數，如 9 小時、7.5 小時等

### 如何才能睡得飽？

- 孩子用餐、寫功課、休閒、洗澡...要有規律的規範
- 美國小兒科學會強烈建議：不可以把電視或任何可以上網的 3C 電子設備放在孩子臥室
- 不在睡前 2 小時看電視、用電腦、打電動、玩手機等藍光多刺激醒覺中樞的電子用品
- 鼓勵孩子早些上床睡覺
- 不在床上或黑暗處用平板、打電動、玩手機
- 睡覺時關燈



國立陽明交通大學 監製研發 作者 | 劉影梅

居家學習健康秘訣

853240

5

幫我刪惡視力

## 彩虹 5 蔬果

油切	留纖	刪熱量
少油 減少糕餅點心 加工食品	五蔬果 + 全穀	不吃喝垃圾食物 飲料、細嚼慢嚥 、每餐八分飽

### 提供足量多色的蔬果

- 蔬果及全穀有助調節免疫力、飽足及排泄
- 每天提供孩子三拳大小的蔬菜（以個人拳頭為準），所以晚餐要吃下一拳半煮熟的蔬菜，相當一盤燙青菜
- 每天提供孩子二拳大小的水果
- 用餐時間滿 20 分鐘，好好細嚼慢嚥
- 孩子要吃光蔬果，才可以去玩



### 控管熱量

- 每天少吃 100 大卡食物，每年體重減輕 5 公斤
- 用天然水果取代點心；吃原態裸食
- 分享：雞排、珍珠奶茶熱量高，與一個便當熱量差不多，佔一天熱量的三分之一
- 炸煎食物改為蒸煮
- 不用素食鼓勵孩子；快樂用餐環境，開心吃蔬果

### 如何買菜/分菜/外食

- 一人一天要吃三份蔬菜（300公克，半斤）。300公克/人，家中人口數；四口之家一天至少買二斤蔬菜
- 將一舉半足量蔬菜放入孩子碗中
- 外帶時每人每餐叫一盤燙青菜份量的蔬菜
- 蔬菜一半選深綠，彩虹多色中之葉黃素、胡蘿蔔素、植化素維生素ABCD都有助於視力

居家學習健康秘訣

853240

4

幫我刪惡視力

## 距離 4 關鍵

與惡視力的距離	321 良好坐姿
眼睛離簿本 40 公分	3 直角 2 手平 1 直線

### 保持距離，以策安全

- 看書 | 眼睛與書本保持 35 - 40 公分的距離
- 看電視 | 眼睛與螢幕保持至少 2 公尺的距離：
  1. 一般螢幕 (32 - 40吋) 距離 3 公尺
  2. 超大尺寸螢幕 (50吋) 距離 3 公尺以上
- 3C | 眼睛與螢幕應保持良好距離：
  1. 桌上型電腦 - 60 公分
  2. 筆記型電腦 - 40 公分
  3. 平板 - 30 公分
  4. 電動、手機 - 20 公分
- 正確執筆視力好：
  1. 前 3 指握住筆
  2. 手離筆尖 3 公分



### 靜心坐姿 321

- 3 直角 | 腳掌到小腿 90 度  
小腿到大腿 90 度  
大腿到身軀 90 度
- 2 手平 | 二肩放鬆、二手放在桌上  
肋骨下緣在桌板附近
- 1 直線 | 耳、肩與臀在一直線上



寫字側面坐姿圖

- 坐姿要正確：靠椅背、腰挺直，身體坐滿椅，才能靜心持久

居家學習健康秘訣

853240

2

幫我刪惡視力

## 久坐少於 2

坐 2 多斷	3010 好視力
一次久坐兩小時 血栓血脂危險增加	中斷近距離用眼： 每 30 分鐘，抬頭望遠 休息 10 分鐘

### 久坐對健康的傷害，連運動都無法消除

- 久坐少動是肥胖主因，腰粗肥胖、癌症、心臟病、糖尿病多
- 久坐會血循環差、肌瘦弱、骨疏鬆、長不高、腦鈍、視力差

### 靈魂之窗的重要性

- 八成的學習要透過眼睛
- 近距離、長時間用眼，是近視主因



### 如何選擇「好檯燈」？

- 看認證 | 經濟部標準檢驗局在有效期內之 BSMI 認證
- 看照度 | 光源距桌面高度 40 公分時，桌面被照處要有充足的照度
- 看顯色性 (色彩傳真度) | 80 以上，在檯燈下 30 公分處，看掌心時手指清晰、膚色紅潤
- 看光色溫 | 4000 - 5000K (暖白光) 最適合閱讀，夜間閱讀應該調整成暖黃色
- 看耗電功率 | 日光燈光源 (直管、省電燈泡) 13W 以上；LED 燈 7W 以上
- 看頻閃 | 有電子安定器日光燈；或直流點燈的 LED 燈才不會有閃爍問題
- 看結構 | 要有穩定的支架，方便拉伸收縮
- 看照射範圍 | 檯燈高度在 40 - 60 公分間，左右 60 公分，前後 45 公分的照射範圍以上
- 看放置方向 | 右手寫字者，燈光由左後方照射過來最佳，左前方照射則次之



國立陽明交通大學 監製研發 作者 | 劉影梅

居家學習健康秘訣

853240

3

幫我刪惡視力

## 聰明用 3C

看太近易近視	控管時間	3C 少於一
距離越短 使用越少	與孩子和平 控管上網時間	娛樂性 3C 使用 每天少於 1 小時

### 3C 螢幕的危害

- 藍光多、波長短，會傷害眼睛、視網膜
- 亮度高，刺激眼睛不斷調節而造成易散射疲勞
- 長期近距離工作，過度兩眼內聚、睫狀肌收縮，出現眼睛痠、眼睛脹、乾澀、視力模糊、流淚、頭、肩、腕疼痛及全身疲勞
- 形成眩光：指局部亮度過高，與周圍環境不成比例，視網膜產生亮區和暗區，造成瞳孔的劇烈變化

### 3C 聰明選

- 距離越近，眼睛需要調節更多的近視度數才看得清楚
- 手機不如平板、平板不如筆電、筆電不如桌機、桌機不如電視
- 投影機對環境要求更多
- 關燈看投影對視力傷害更大
- 定期更換投影機燈泡
- 換裝時改用大螢幕的電視
- 3C 產品的位置不要跟頭部平行



### 護眼不沉迷

- 美國小兒科強烈建議：
  1. 每天花在遊戲、休閒上的 3C 時間限制少於 1 - 2 小時
  2. 監督孩子使用的媒體：瀏覽的網站、社群網站...
  3. 和孩子一同觀看電視、電影及影片，以溝通討論家庭價值
  4. 設立家中 3C 規範：限制用餐、睡覺使用手機、3C、訂定使用手機、簡訊、網路和社交媒體合理明確的規則。不要吃飯看電視、拿手機當保母。
- 13 歲以上才可使用社群網站，晚一點給孩子智慧型手機，以免孩子沉迷於網路
- 為孩子安排運動、健身、益智操作性活動、閱讀，有助於分擔多巴胺、快樂激素；及適當競爭的滿足感
- 電腦放在客廳、書房等公共空間

居家學習健康秘訣

853240

0

幫我刪惡視力

## SH 150

運動三三三 疾病刪刪刪	每天活動 60 分鐘	站起來 減少久坐
每週三天 每次 30 分鐘 脫鞋會喘強度的運動	每天累積 60 分 鐘可說話、唱歌 會喘的強度運動	減少 3C 時間 多喝水 上厕所後伸展

### 有氧動、快樂多

- 長時間有氧運動，會分泌腦內啡，讓心情好
- 運動會產生平靜、促進人際關係的  $\alpha$  腦波

### 伸展動、長高高

- 每天多動 100 大卡，每年體重減輕 5 公斤
- 有氧運動有助心肺功能發展，減少脂肪堆積
- 追趕跑跳碰運動 (如跳繩...)，會刺激發育中的孩子長高
- 肌肉拉扯會刺激骨骼生長，增加骨骼密度

### 聰明動、腦力好

- 多元刺激的運動 (如乒乓球) 會增加腦神經連結
- 成熟的腦會壓抑外來不重要的干擾訊息，提昇專注力

### 增加運動的方法

- 跳健康操、跳繩 300 下 / 天
- 用抗力球取代椅子，抗力運動練核心肌群
- 跳護眼元氣操
- 帶孩子一起參與動態休閒活動



護眼元氣操 QR code

抗力球運動 QR code