

護眼行動 簡單6招

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，每天總時數應少於1小時。
- ◎下課務必走出教室外活動或讓眼睛望遠休息至少10分鐘。
- ◎早睡早起，充分休息。

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。
- ◎日常飲食種類多樣化、不偏食、不暴飲暴食。



第3招：閱讀習慣要養成

- ◎閱讀寫字每30-40分鐘應休息10分鐘。
- ◎看書或執筆寫字應保持35-40公分的距離。
- ◎不在搖晃的車上閱讀，也不要躺著看書。

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。
- ◎書桌高度要讓手肘自然下垂平放，椅面要讓臀部坐滿，雙腳要踩到地。



第5招：執筆、坐姿要正確

- ◎書桌光線不直接照射眼睛，習慣用右手寫字者，檯燈放左前方，左撇子則反之。
- ◎姿勢端正，兩肩放輕鬆，腰打直，不歪頭、不趴著。
- ◎執筆由前三指來挺筆，並帶筆運行，後二指要穩定。

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。
- ◎當接到學校視力師檢未達合格標準之通知，需至合格眼科醫師接受複檢。
- ◎遵照醫師指示配合矯治，並定期回診追蹤。



行政院衛生署國民健康局

民國九十八年十一月初版



戶外活動多一點 視力健康樂滿點！



行政院衛生署國民健康局

為避免眼睛提早老化，導致嚴重的視力傷害，請重視高度近視問題。



走出框框，「視」界更大

父母期待孩子不要輸在起跑點上，從幼托階段就努力學習各式近距離用眼的才藝，追求學業成績、文憑及證書等小框框裡的成就，童年過多近距離用眼，提早傷害視力，因而太早得到近視而被「鏡框」框住了，使生活陷入種種不便，更可能因高度近視導致的嚴重併發症，窄化了他探索人生的「視」界，成為挪不開的負擔，造成無法挽回的遺憾。親愛的家長，愛護幼童視力，重視眼睛健康，請讓孩子跨出框框的世界吧！



高度近視的嚴重傷害

台灣兒童近視有三項特徵：年齡小、人數多、度數深，兒童愈早罹患近視，近視度數加深愈快，將來變成600度以上高度近視的機會也就愈大。又依國內外研究均指出：除先天性近視外，近視並非單純之屈光異常，而是眼球前後徑的軸長增長太多，是不可回復的眼睛疾病。近視度數越深，眼球壁就會變薄，因而容易引起青光眼、黃斑部病變、白內障、視網膜剝離等併發症，嚴重者將導致失明。



愛護視力 防3近

- 1 近:** 避免過早太多近距離靜態、耗眼力的學習，如讀書、寫字、彈琴看譜等，應多做動態、大肢體活動。
- 2 近:** 避免長時間注視螢幕學習，使眼睛受強光及不穩定光線的刺激，如看電視、打電腦、玩電動等，尤其8歲以下幼童不宜打電腦、玩電動。
- 3 近:** 避免長時間處於狹窄封閉的空間內，應多到戶外運動，讓眼睛在寬廣視野下自由的遠近眺望、調節放鬆。

