

視力保健衛教單

親愛的家長您好：

感謝各位家長，在寒暑假期間及在學期間注意孩童的視力狀況，帶孩子就醫檢查，尚未近視者請繼續維持良好的用眼習慣，每半年就醫追蹤，檢查孩童的視力存款。



兒童的視力多為一、兩百度的遠視

遠視的度數是視力的儲備度數，如果長時間近距離的用眼及缺乏戶外活動，遠視就會被耗盡，變成近視且惡化。

※眼科醫師宣導: 建議兒童每半年至眼科檢查視力存款(遠視儲備)

(參考網址 <https://youtu.be/V2NWfhh-0B8>)

視力正常不代表沒有度數，而學生長時間近距離用眼，也可能有視力不良的情形，容易有假性近視，所以建議每半年就醫檢查視力存款。一旦確定孩童真性近視，度數增加大約到高中畢業後才會停止，近視的控制需要長期抗戰，所以請遵照醫師的指示用藥及回診。

開學後健康中心有測量視力，並且發出學童視力健康檢查結果複檢通知單，請家長簽名，視力不良者，請依照醫生指示定期回診。

視力保健：

- 近視是疾病，兒童、青少年近視，若控制不好，度數每年增加飆升百度，500度以上即為高度近視，超過千度失明的風險很高，兒童的視力多為一、兩百度的遠視，可以視為好視力的儲備度數，如果長時間近距離的活動，缺乏戶外活動，遠視就會被耗盡，變成近視且惡化。
- 近距離用眼每30分鐘休息10分鐘(使用3C是吸收知識，請避免過度玩遊戲)。
- 燈光要充足、坐姿要正確，避免趴在桌上看書、畫圖，眼睛與書本或畫面應保持30-40公分的距離。
- 戶外活動每天至少2小時可預防近視(若無法出門活動，應於休息時間，盡量看遠，讓眼睛放鬆)。
- 戶外活動時，請戴遮陽帽及太陽眼鏡來預防紫外線的傷害，保護眼睛。
- 養成良好的生活習慣、睡眠充足、營養均衡。減少近距離長時間用眼、控制3C產品使用時間、戶外活動每天兩小時。

定期就醫、檢查視力存款、有近視要就醫控制

~儲備兒少好視力，未來才有競爭力~

私立復興實驗高級中學-小學部健康中心敬啟(02-27715859#325)

守護孩子的遠宇宙

遠視儲備量夠不夠？



何謂遠視儲備？

嬰幼兒的眼睛具備生理性遠視，可抵抗近視的發生，被視為眼睛的健康存款，若過快消耗遠視儲備量，則恐進入近視危險期。

12歲以前學童應掌握的遠視儲備量

0-3歲幼兒	150-200度遠視
4-6歲幼兒	100-200度遠視
國小低年級(7-8歲)	100度遠視
國小中高年級(9-12歲)	至少50度以上遠視



3步儲備EYE視力，遠離惡視力：

1. 掌握孩子的遠視儲備：4歲起每年1-2次散瞳驗光檢查。
2. 實踐護眼6招。
3. 避開生活的NG行為。

詳見



兒童近視防治資源寶典

何謂遠視儲備？

嬰幼兒的眼睛具備生理性遠視，可抵抗近視的發生，因而被視為眼睛的健康存款，若用眼過度，過快的消耗遠視儲備量，就可能提早進入近視危險期，增加罹患近視及後續發展成高度近視的風險。

理想狀況



5歲的小寶
理想狀況應為
100~200度的
遠視儲備量

近視危險期



5歲的小寶
散瞳驗光為
遠視50度
低於應有遠視儲備量

國小以下各年齡學童應有的遠視儲備量

0-3歲幼兒	150-200度遠視
4-6歲幼兒	100-200度遠視
國小低年級(7-8歲)	100度遠視
國小中高年級(9-12歲)	至少50度以上遠視

兒童近視防治



兒童近視防治
資源寶典



守護孩子的遠宇宙
三折頁

遠視儲備



守護孩子的遠宇宙
海報



眼球超人小教室
動畫懶人包



EYE的保衛戰
醫師影片

守護孩子的遠宇宙



衛生福利部國民健康署
Health Promotion Administration, Ministry of Health and Welfare.

— 本經費由菸品健康福利捐支應 — [廣告]

<https://www.hpa.gov.tw/>

護眼6招

未滿2歲避免看螢幕
2歲以上
每天不超過1小時

每年定期
1-2次檢查視力



每日戶外活動2-3小時以上

用眼30分鐘
休息10分鐘

30min

若無法到戶外可善用家中空間，
如陽台、走廊、庭院

執筆、坐姿要正確
閱讀保持距離
35-45公分



桌面照度至500~750米燭光
色溫在4000K以下
書桌高度讓手肘自然下垂平放
椅面讓臀部坐滿，雙腳要踩到地

均衡飲食
天天五蔬果



多攝取維生素A、C及
B群與深綠色蔬果

生活中的NG行為

在搖晃的車上閱讀



睡覺時不關燈

晚上睡覺時若不關燈，眼睛內的細胞
還是會感受到光線的刺激，就無法得
到充分休息，而妨礙身體分泌成長所
需要的激素。



昏暗的燈光下看3C、看書



你家的孩子有這樣的狀況嗎？

如果出現這些狀況，
請盡早給眼科醫師檢查喔！

常常說
眼睛痛、頭痛



揉眼睛



眯眼睛或
皺眉頭



看書、寫字靠太近



習慣低頭
仰頭或歪頭

