

多戶外活動 遠離惡視力

打敗惡視力 護眼 6 招！

- 每日戶外活動2-3小時以上。
- 未滿2歲避免看螢幕，2歲以上每日不要超過1小時。
- 用眼30分鐘，休息10分鐘，看書保持35-40公分距離。
- 讀書光線要充足，坐姿要正確。
- 均衡飲食，天天五蔬果。
- 每年固定1-2次檢查視力。

30/10

避免長時間近距離用眼
30分鐘須休息10分鐘



護眼秘訣 遠離惡視力

近視若無適當控管度數，容易變成高度近視(>500度)，可能引發白內障、青光眼、視網膜剝離、黃斑裂孔、黃斑出血及黃斑退化等併發症，進而導致失明。

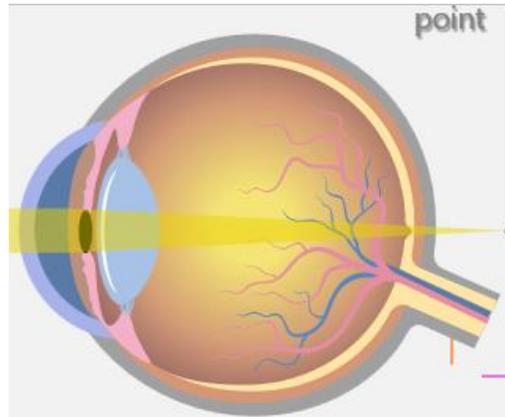
孩童近視若無適當控管度數，容易變成高度近視(>500度)，可能引發：白內障、青光眼、視網膜剝離、黃斑裂孔、黃斑出血及黃斑退化等併發症，進而導致失明。



衛生福利部 國民健康署 關心您

本經費由菸品健康福利捐支應

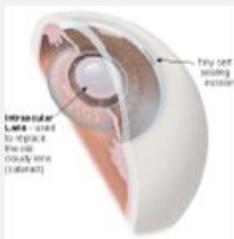
高度近視 (500度以上)之眼球併發症 度數越深，眼軸越長，併發症越嚴重



26 → 34 mm



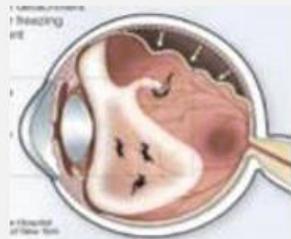
白內障
Cataract



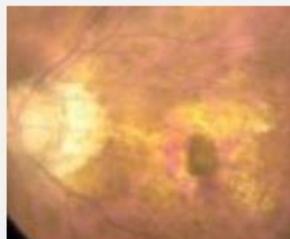
青光眼
Glaucoma



黑視網膜剝離
Retinal Detachment



紅黃斑出血
Myopic CNV



黃斑剝裂
後眼球後凸
Foveoschisis,
Posterior
Staphyloma



黃斑退化
Macular Degeneration



近視者視網膜剝離的機率高

– 近視300度以上是沒近視者的**10倍**

上述併發症將導致**失明** (治療效果有限)

看書500流明 黑板750流明

「照度、流明」是什麼？

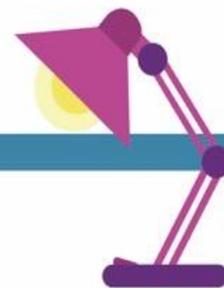
★ Lux(勒克斯)為照度單位, 受照平面上接受光通量的密度, 其所顯示的, 就是人的眼睛感受到的明暗程度

★ 指「每單位面積所接受到的光」, 也就是「被照到區域的明亮程度」, 照度越高、每單位面積接受到的光越多

★ 「流明」為光通量的單位, 即從光源發出可見光的總量



如何選擇「好檯燈」？



- ★ 認證 | 經濟部標準檢驗局在效期內之BSMI認證
- ★ 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
- ★ 演色性(色彩傳真度) | 80以上, 在檯燈下30公分處, 看掌心時手紋清晰、膚色紅潤
- ★ 光色溫 | 4000~5000K(暖白光)最適合閱讀
- ★ 耗電功率 | 日光燈光源(直管、省電燈泡) 13W以上; LED燈7W以上
- ★ 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
- ★ 結構 | 要有穩定的支架, 方便拉伸收縮
- ★ 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
- ★ 放置方向 | 右手寫字者, 燈光由左後方照射過來最佳, 左前方照射次之

1

Core movement

保持距離練核心

我一起刪惡視力

保持距離練核心：離桌40公分，投影2公尺
 練核心坐姿讚：坐 1 直線 2 手平 3 直角

標準靜心坐姿練核心

★ 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

- 靠椅背、腰挺直，身體坐滿椅 -



寫字側面坐姿圖

保持適當距離

★ 看書本 | 保持 35 ~ 40 公分的距離



★ 看電視 | 至少保持 2 公尺的距離

1. 一般螢幕(32~40吋)距離 3 公尺

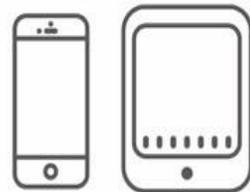
2. 大尺寸螢幕(50吋)距離 3 公尺以上

★ 打電腦或電玩 |

1. 桌上型電腦 60 公分

2. 筆記型電腦 40 公分

3. 平板、電動、手機 30 公分



5173240

7

After school

課後回家抬起(7)頭

我一起刪惡視力

3010:用眼 30 分鐘 休息 10 分鐘
222:每 20 分鐘看 20 尺外 20 秒

3010 / 222 法則

3010 - 用眼 30 分鐘 休息 10 分鐘

222 - 每 20 分鐘看 20 尺外 20 秒

- ★ 讀書、寫字及使用 3C 產品等近距離用眼時間控制每 30 分鐘休息 10 分鐘
- ★ 做好 20-20-20 法則:看近 20 分鐘,便要讓眼睛看遠處約 20 尺外的風景最少 20 秒
- ★ 從近距離望向遠方,讓眼睛是現做轉換,得到適當休息
- ★ 休息時玩抬頭、變換焦距的遊戲,像是踢毽子、玩沙包、九宮格擲準或射安全飛鏢等
- ★ 多喝水、上完廁所時,可以做個伸展運動



如何選擇好的課照中心、安親班或補習班呢?

- ★ 有充足的課間活動
- ★ 有隨手可得知視力保健的環境,如走廊或教室張貼護眼海報
- ★ 有利用獎勵的機制使學童更增加想探討護眼的動機
- ★ 有在正餐或是點心時間能提供對視力有幫助的餐點
- ★ 有加入保健視力的食物融入學童課程裡,至少一週一次



 EYE
CARE

距離越短、使用越少

3C 螢幕的危害

- ★ 螢幕藍光含量多，會傷害視網膜，也會造成眼癢或眼脹等問題
- ★ 產品亮度高，會刺激眼睛不斷調節，造成眼疲勞
- ★ 形成眩光：眩光是指局部亮度過高，與周圍環境不成比例，使視網膜產生亮區和暗區，從而造成瞳孔的劇烈變化
- ★ 睡前不看螢幕、不在床上及暗處看螢幕
- ★ 長期近距離工作時，眼睛過度的兩眼內聚、睫狀肌收縮，會出現眼睛癢、乾澀、視力模糊、流眼淚、全身疲勞等症狀

舒適看電視 233

- 2 距離至少 2 公尺
- 3 一般螢幕(32~40吋), 距離為3公尺
- 3 大吋螢幕(50吋以上), 距離為3公尺以上
- ★ 電視螢幕尺寸愈大、通常看電視的距離就會自動拉遠，反而不容易近視
- ★ 距離太遠時，視角會變小，眼睛反而更累
- ★ 若室內空間不足，大尺寸電視反而會造成壓迫感，故應考慮小一點的尺寸

家長可以怎麼做？

- ★ 善用時間控管方式以節制上網時間
- ★ 把使用時間轉化成獎勵籌碼
- ★ 適度開放孩子使用
- ★ 別讓太早讓孩子擁有 3C 產品
- ★ 避免在孩子個人房間內放電腦 3C 產品 (電腦、手機、消費性電子產品等)
- ★ 電腦擺放在客廳、書房等公共空間
- ★ 家裡電腦設定密碼鎖



天天戶外活動 120 分鐘

陽光對視力的好處

- ☀️ 增加戶外活動時間，寬、廣、遠的環境，能讓眼內的肌肉放鬆，是視力的保護因子，也能減緩近視的發生及進展
- ☀️ 陽光會刺激視網膜釋放多巴胺，可以減緩近視的發生及惡化
- ☀️ 每週增加 1 小時戶外時間，可以降 2 % 罹患近視的風險
- ☀️ 走路上下學、天天課後運動、動態遊戲30分鐘、登錄運動時間



吃陽光補的劑量

- ☀️ 在 10,000 至 30,000 米燭光的戶外活動，有助於眼睛成熟
- ☀️ 在 10,000 米燭光的陽光下，累積 30 分鐘的人不容易近視
- ☀️ 在 15,000 米燭光的陽光下，累積 20 分鐘的人不容易近視
- ☀️ 週末戶外活動 2 小時可以減少 56% 近視比例
- ☀️ 每週運動 300 分鐘可以減少 46% 近視比例



吃陽光補的黃金時段



早上 06:30 至早上 10:30
下午 14:30 至下午 16:30

要吃多少陽光補呢？

- ☀️ 雪梨兒童每週戶外活動時間有 14 小時，他們近視的人很少 (3%)
- ☀️ 新加坡兒童每週戶外活動時間有 3 小時，他們近視的人很多 (30%)

5173240

4

Examination

視力檢查不可少

我一起刪惡視力

鼓勵就醫，提早預防、矯治
至少每6個月視力檢查

定期做視力檢查

- ★ 每半年要帶孩子到眼科做例行檢查
- ★ 每年定期檢查1至2次
- ★ 當接到學校通知視力篩檢未達合格標準之通知時，需找合格眼科醫師進行複檢
- ★ 遵照醫師指示配合矯治，定期回診追蹤
- ★ 若需配戴眼鏡，應依眼科醫師處方定期檢查



下課時到教室外玩耍

- ★ 下課可以做個伸展運動
- ★ 在戶外走一走、跑一跑, 能提升下堂課的專注力和學習力
- ★ 在戶外動一動、跳一跳, 精神好, 心情好
- ★ 曬曬太陽, 促進維生素D形成, 強化免疫力
- ★ 戶外活動可以增強體力和預防近視
- ★ 鼓勵互動, 激發創意



中斷近距離用眼

玩變換焦距的活動

- ★ 玩遊戲 (鬼抓人、飛盤)
- ★ 做運動 (打籃球、躲避球、踢足球、攀岩)
- ★ 使用遊樂器材 (溜滑梯、吊單槓)
- ★ 可以發明變換焦距的活動
- ★ 可以發明下課休息 10 分鐘時可以玩的遊戲



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
- 睡得香沉（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
- 鼓勵孩子早上上床睡覺
- 不在床上或黑暗處用平板、打電動、玩手機
- 睡覺時關燈



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
- 將一拳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

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、頸、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



✓ 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，有助於分泌多巴胺…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

853240

2

幫我刪惡視力

久坐少於 2

坐 2 多斷

一次久坐兩小時
血栓血脂危險增加

3010 好視力

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

- 多坐少動是肥胖主因，腰粗肥臀、癌症、心臟病、糖尿病多
- 久坐會血循差、肌瘦弱、骨疏鬆、長不高、腦鈍、視茫茫

✔ 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
- 看演色性 (色彩傳真度) | 80 以上，在檯燈下 30 公分處，看掌心時手紋清晰、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，左前方照射次之



853240

4

幫我刪惡視力

距離 4 關鍵

與惡視力的距離

離桌 40 公分

321 良好坐姿

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
- 坐姿要正確：靠椅背、腰挺直，身體坐滿椅，才能靜心持久



寫字側面坐姿圖

853240

0

幫我刪惡視力

SH 150

運動三三三
疾病刪刪刪

每週三天
每次 30 分鐘
說話會喘強度的運動

每天活動60分鐘

每天累積 60 分
鐘可說話、唱歌
會喘的強度運動

站起來 減少久坐

減少 3C 時間
多喝水
上廁所後伸展

✔ 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 α 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

台北市學生與惡視力的距離



衛生福利部國民健康署**確認**台灣兒童近視的嚴重性

眼科醫學會集結專業力量**說服**政策

台北市衛生局集結**資源**

台北市教育局**動員**親師生

第一線醫師專業**診斷**矯正治療

第一線學校護理師**個案**管理、催檢

學者發展以**實證**為導向的可行方案

感謝有您
擦亮心靈之窗

