



Eye眼行動

近視預防手冊



在故事開始前，先讓我們多了解你一點吧!



- ✦ 一天使用手機、電腦、電視幾個小時？_____ 1 2小時 2 2-4小時 3 4小時以上
- ✦ 回家時你會做甚麼_____ 1 看電視 2 做功課 3 運動
- ✦ 看不到東西時你會眯眯眼嗎？_____ 1 有 2 沒有
- ✦ 我有近視？_____ 1 有 2 沒有
- ✦ 你知道保護眼睛👁️👁️的重要性嗎？_____ 1 知道 2 不知道

別急別急，我們先來做一個小測驗吧!



- ✘ 閱讀書本時應該距離_____公分? ① 10公分 ② 20公分 ③ 35公分
- ✘ 要定期找醫生叔叔/阿姨檢查視力
- ✘ 為了保護眼睛，要多_____? ① 挑食 ② 吃糖果 ③ 綠色蔬菜
- ✘ 我可以在車上、床上及暗暗的地方看書、玩手機
- ✘ 每天最少要到戶外做_____的運動? ① 10分鐘 ② 30分鐘 ③ 60分鐘

從前從前...有一個叫做小力的男孩



小力常常會很近距離的看著電視

哇這機器人
也太酷了吧!

或是躺著玩一下午的手機、打電動





有一天...
小力發現自己的眼睛
看遠處時常常會有模糊的感覺

眼睛怎麼看東西
有點不清楚呢？

直到爸媽帶著小力去看醫生，這才發現原來小力**近視**了!!

好緊張啊~





全球目前**近視**盛行率是28.3% ,

且正在急速增加 (Hopf, S., and N. Pfeiffer. , 2017)

也就是說：

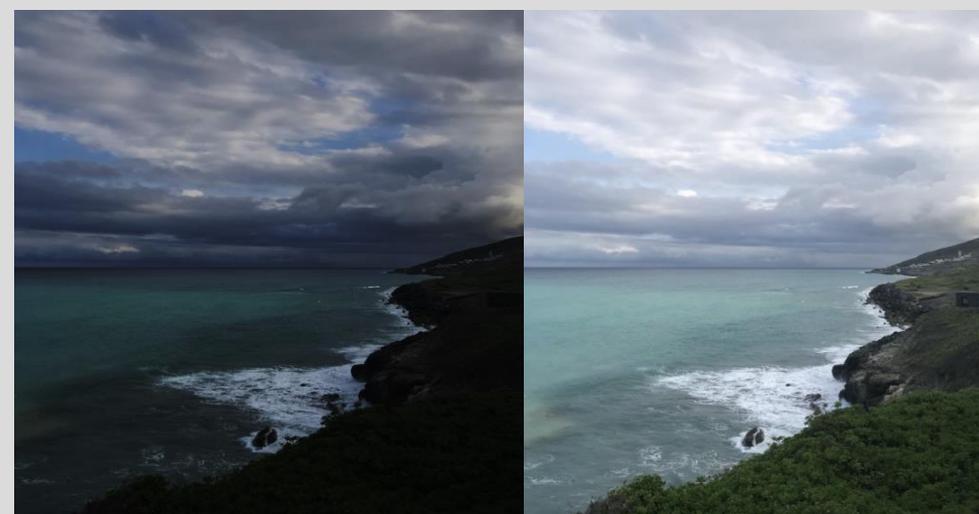
一個班級裡面大概約有8個人近視

你們知道近視
可能會造成.....





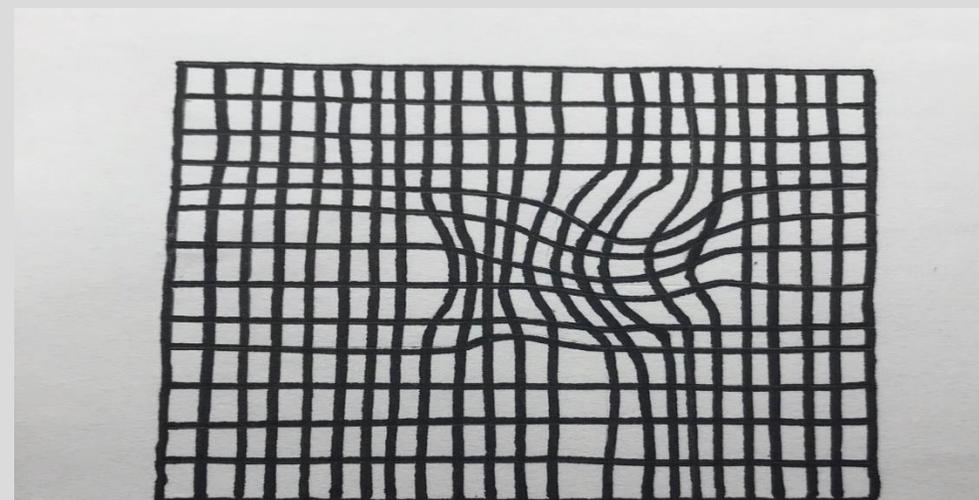
視網膜剝離



白內障(左)



青光眼



黃斑部病變

(二一甲第四組製)

別擔心，你可以這麼預防



保持健康好身體



養成良好的用眼習慣



定期至眼科檢查視力



正確配戴眼鏡

保持健康好身體



均衡飲食
不挑食



適度的戶外運動
每天1-2小時



補充維生素A



養成良好的用眼習慣



充足的睡眠 適當的休息



35cm

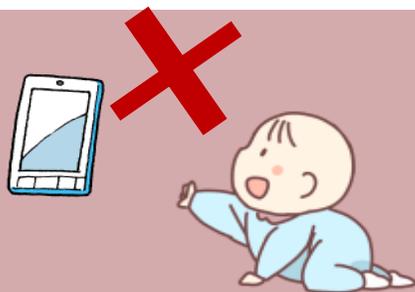
閱讀時 距離書本35公分



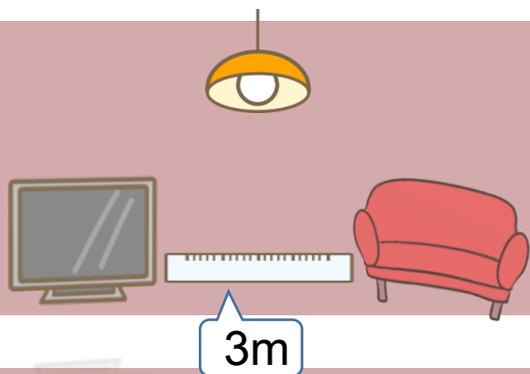
良好的閱讀環境：光線明亮
適當的字體、合適的桌椅高度



用眼三十分鐘 休息十分鐘



看螢幕一天不超過一小時



看電視距離3公尺以上
螢幕應清晰 室內光線充足



不可躺著以及在車上看書

還有還有！請爸爸媽媽帶我們定期去做視力檢查(每年1-2次)，如果有視力不良要趕快做治療或配戴眼鏡矯正唷！



大家看完小力的故事後，一定更加了解近視囉~
現在就來大顯身手，一起成為對抗近視小博士!



- ✘ 閱讀書本時應該距離_____公分? ① 10公分 ② 20公分 ③ 35公分
- ✘ 要定期找醫生叔叔/阿姨檢查視力
- ✘ 為了保護眼睛，要多_____? ① 挑食 ② 吃糖果 ③ 綠色蔬菜
- ✘ 我可以在車上、床上及暗暗的地方看書、玩手機
- ✘ 每天最少要到戶外做_____的運動? ① 10分鐘 ② 30分鐘 ③ 60分鐘

參考資料

- 邱正仁（2017）。近視預防及控制的方法。人醫心傳－慈濟醫療人文月刊，(157)，22-24。
- 衛生福利部國民健康署（2015）。近視防治相關資料。取自
https://www.hpa.gov.tw/Pages/ashx/File.ashx?FilePath=~/File/Attach/1084/File_485.pdf
- 衛生福利部國民健康署（2018）。近視防治海報。取自
<https://www.hpa.gov.tw/Pages/Detail.aspx?nodeid=864&pid=4791>
- 教育部統計處(2018)。國小視力不良統計。取自
<https://depart.moe.edu.tw/ED4500/cp.aspx?n=1B58E0B736635285&s=D04C74553DB60CAD>
- 衛生福利部國民健康署(2015)。護眼六招，預防近視有效控度。取自
<https://www.hpa.gov.tw/Pages/Detail.aspx?nodeid=1135&pid=2886>
- Holden BA, Wilson DA, Jong M, Sankaridurg P, Fricke TR, Resnikoff S. (2015). Myopia: a growing global problem with sight-threatening complications. *Comm Eye Health*, 28, 35.
- Hopf S, Pfeiffer N. Epidemiology of myopia. *Ophthalmologie*. 2017;114(1):20–3.
- Vectorpouch (2019). Vector cartoon interior of cozy hotel bedroom with furniture. Retrieved from
https://www.freepik.com/free-vector/vector-cartoon-interior-cozy-hotel-bedroom-with-furniture-double-bed-carpet-fireplace-liv_4015282.htm



慈濟科技大學護理系

Tzu Chi University of Science and Technology

Department of Nursing