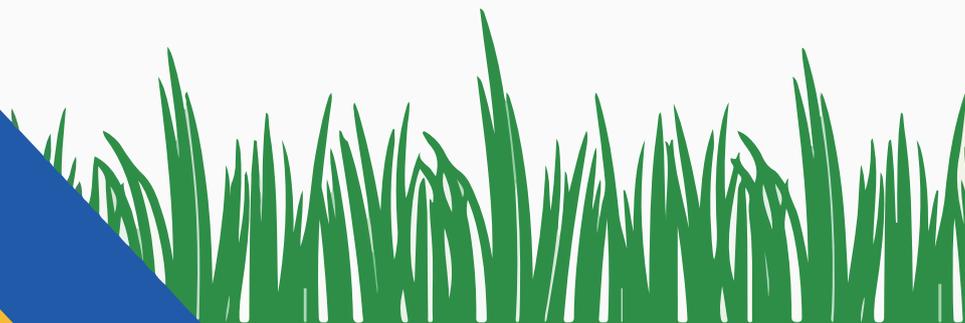




EYE

視力



目錄

前言……………2

給家長的話……3

給孩子的話……4

對自己的期許…5

第一章 認識近視

近視是什麼？…7

近視的影響……8

近視的併發症…9

近視的矯正……10

第二章 護眼行動EYE視力

日常6招護眼… 12

破解眼密碼……14

視力存摺……15

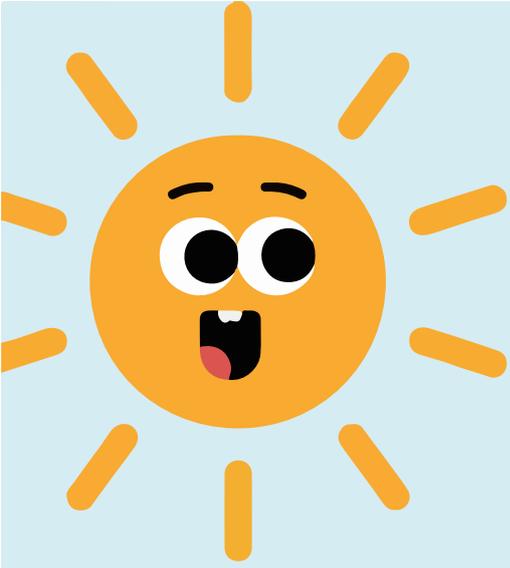
生活習慣……16

護眼飲食……17

第三章 實際行動逗陣來

自我評估……19

護眼紀錄表……23



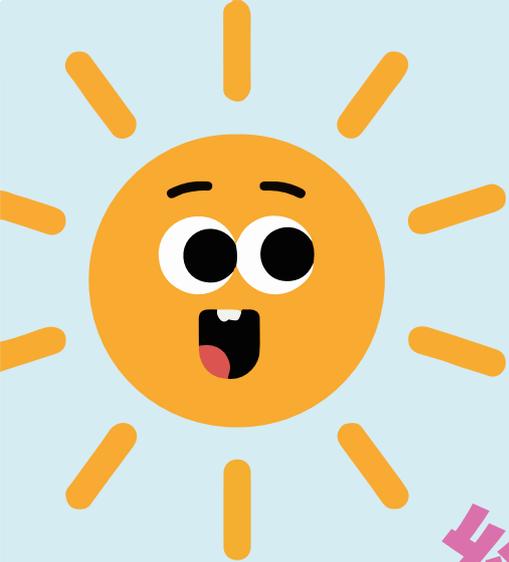
前言

您是否長時間使用3C產品不休息？

這本手冊將告訴您保護眼睛的相關健康知識，並且有效預防近視。

保護視力〔不可拖〕！現在就從您做起！

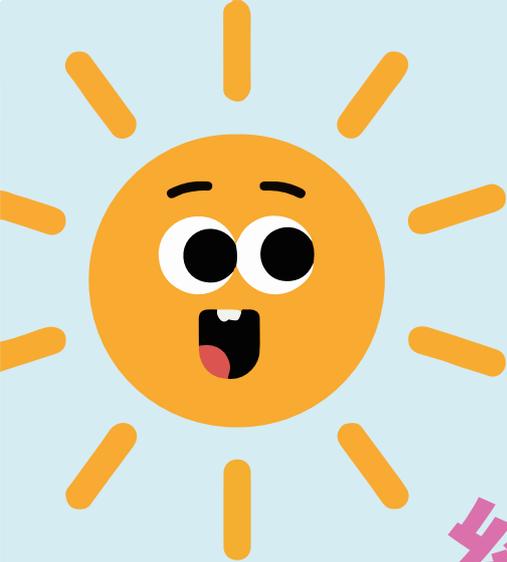
內有詳細的時間規劃表，請您善用，謝謝！



給家長的話

家長您好！請問您是否對孩子沉迷於3C產品，而感到煩惱？

此書將提供不讓孩子沉迷於3C產品的方法，麻煩請各位家長督促孩子，讓孩子擁有一雙健康的眼睛，防止孩子的視加深，謝謝！



給孩子的話

孩子們你好！ 請問你是否沉迷於3C產品？

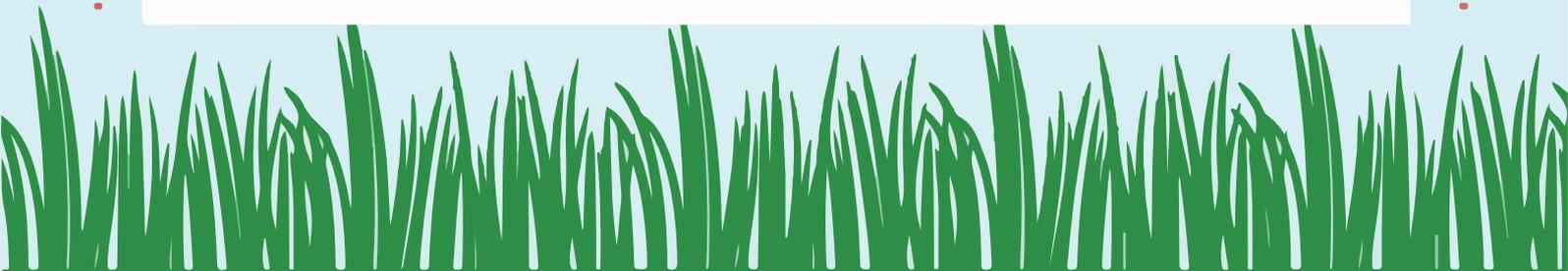
此手冊將建議你如何去保護你的眼睛，請各位孩子詳讀，並且督促自己遵守護眼規則。 讓自己擁有一雙健康的眼睛，讓父母不在擔心！

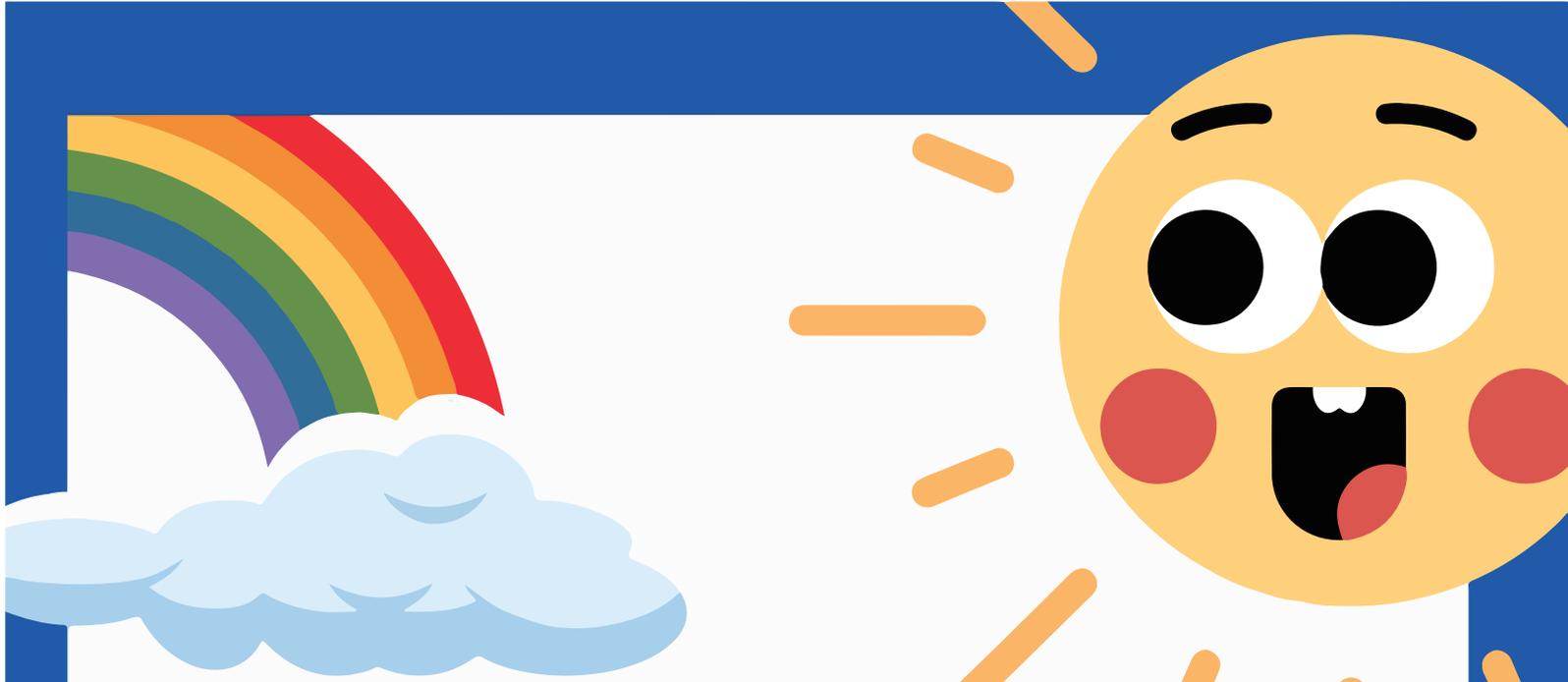


對自己的期許

請你寫下對自己未來保護眼睛的期許

A large white rectangular area for writing, framed by a dashed red border. It contains five horizontal blue lines for writing.





第一章 認識近視

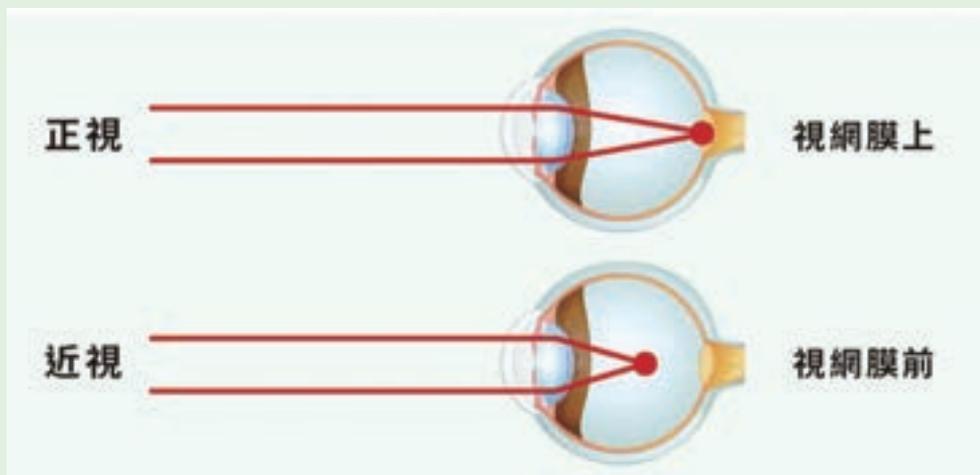




近視是什麼？

眼睛在水晶體調節放鬆的狀態下，能將平行於視軸的遠處光線通過眼球屈光系統的折射，聚焦在視網膜前方，但不是聚焦在視網膜上，這樣呈現的影像是模糊的，此情況稱為近視眼。

近視的人在看遠處的物體時，不能在視網膜上清晰的成像，所以是模糊的，而在看近處的物體時，則可以看清。



圖資料來源：果珍有酵



近視的影響

- 1.配戴眼鏡：影響外表，吃東西容易起霧氣。
- 2.容易視覺疲勞：眼睛酸痛，影響狀態。
- 3.近視不可挽回：高度近視，可能導致失明。
- 4.學習、工作受限：升學，參軍，考公務員，航空人員。
- 5.近視會遺傳：中度，高度近視患者，遺傳機率大於80%
- 6.導致併發症：青光眼，視網膜脫離



近視的併發症

- 1.青光眼：視野邊緣受損，高度近視患者的青光眼風險高。
- 2.黃斑部病變：黃斑部位於視軸的中心區，若產生病變，會嚴重影響中心視力。
- 3.白內障：易出現在高度近視的中年人，後囊型及核性型最常見。
- 4.視網膜剝離：視網膜變薄，容易退化，裂開破洞，造成視網膜出血及剝離。



圖資料來源：澄清眼科



近視的矯正

- 1.配戴眼鏡：眼睛與眼睛的度數要相同，不然會導致視力加深。
- 2.配戴隱形眼鏡：每日配戴不得超過8小時，配戴時間過長，易造成眼睛不適。
- 3.散瞳劑：在戶外需配戴墨鏡，防止眼睛與陽光的接觸，減緩眼睛不適。
- 4.角膜塑型片：於夜間配戴，早上時取下，可讓眼睛暫時回覆正常視力。
- 5.近視手術：可永久消除近視的方法，未成年因度數尚未穩定所以不建議。



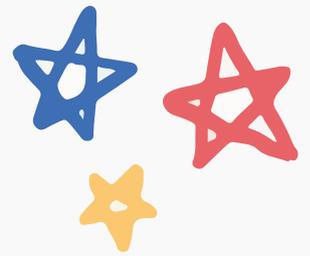
第二章

護眼行動EYE視力





日常6招護眼



1. 眼睛休息

用眼30分鐘
休息10分鐘

2. 戶外運動

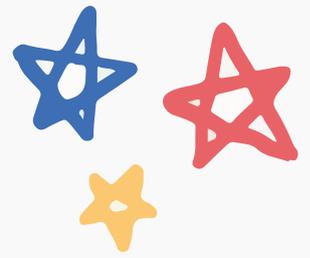
每天戶外活動
120分鐘以上

3. 良好作息

睡眠要充足
每日睡足8~9小時



日常6招護眼



4. 正確姿勢

讀書光線要充足

看書距離保持35~45公分

坐姿要正確

5. 健康飲食

均衡飲食
每天五蔬果

6. 追蹤視力

每年定期
檢查視力1~2次



破解眼密碼



請問密碼是什麼？密碼：_____

用眼**30**分鐘



休息**10**分鐘

每日戶外活動
120分鐘



視力存摺



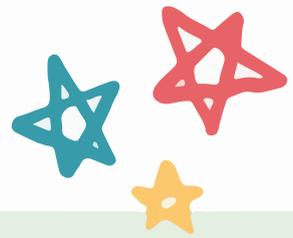
視力度數就像力存摺中的存款定額，可以視為好視力的儲備度數，但如果長時間近距離用眼、缺乏戶外活動，視力度數就會被耗盡，而有罹患近視的風險，因此家長要重視孩子的視力度數，並且建立兒童視力存摺觀念。

建立視力存摺！



圖資料來源：澄清眼科

生活習慣



- 睡眠充足，作息規律，盡量不熬夜
- 均衡飲食，攝取豐富維生素
- 在光線充足的地方閱讀、看手機
- 睡前不看手機
- 多到戶外活動，看看大自然，多望遠凝視



圖資料來源：heho健康

護眼飲食

葉黃素

能有效抵禦光線傷害，預防黃斑部病變。如菠菜，地瓜葉和南瓜。

蝦紅素

可防止水晶體吸收紫外線。如鮭魚，蝦，蟹，魚卵，蔬果以橘紅色的含量較多。

花青素

能輔助眼睛感光物質「視紫質」生成。如藍莓，葡萄，紫地瓜。

Omega-3

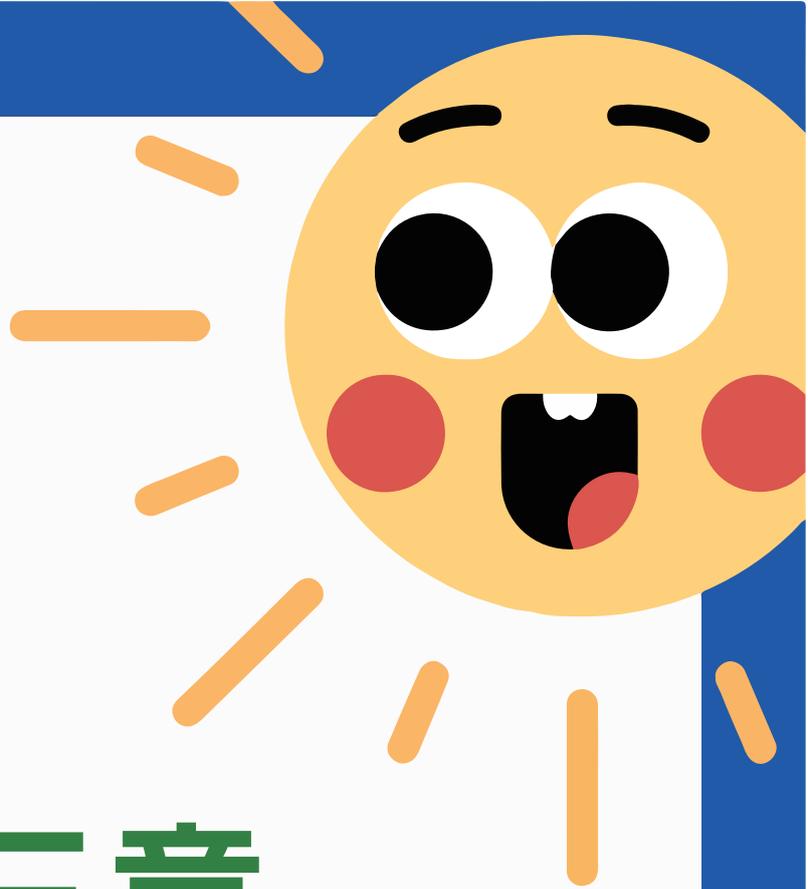
護眼不可或缺的營養素。如鯖魚，鱒魚，青花魚，秋刀魚，沙丁魚。

牛黃素

維持視網膜功能正常，強化角膜的自我修復。如枸杞子，貝類。

維生素A

有助於舒緩眼睛疲勞，預防乾眼症和夜盲症。如豬肝，鰻魚，蛋黃，紅蘿蔔，南瓜，韭菜。



第三章

實際行動逗陣來





自我評估

偶 不
爾 是
是 是

是：3分 偶爾：2 不是：1分

是

偶
爾

不
是

1.長期看3C不休息

2.睡前玩手機

3.均衡飲食

4.每天戶外運動

5.用眼30分休息10分

6.規律作息

7.近期視力檢查

21分~18分超級棒！ 17分~13分尚可！ 12分~7分待加強！
得到超級棒的小孩恭喜你！ 尚可、待加強的小孩也不要氣餒！
保護視力現在做起，你們也一樣可以唷！

護眼紀錄表

	時間	目標	完成✓	備註
1	// //			
2	// //			
3	// //			
4	// //			
5	// //			
6	// //			
7	// //			
8	// //			
9	// //			
10	// //			
11	// //			
12	// //			
13	// //			
14	// //			
15	// //			
16	// //			
17	// //			

請把護眼目標填上，並且完成它，相信你可以做到的！加油哦！

護眼紀錄表

	時間	目標	完成✓	備註
1	// //			
2	// //			
3	// //			
4	// //			
5	// //			
6	// //			
7	// //			
8	// //			
9	// //			
10	// //			
11	// //			
12	// //			
13	// //			
14	// //			
15	// //			
16	// //			
17	// //			

請把護眼目標填上，並且完成它，相信你可以做到的！ 加油哦！



完成護眼紀錄表後！
不知道各位有沒有感到非常
有成就感呢？首先，你們
能完成這兩張表，代表
你們非常的努力，這是一
個非常棒的表現！相信你
們一定能繼續保持下去！
加油!!!後一頁是之前填過
的自我評估，相信你們這
次的測試，一定會有更好
的表現!!



自我評估

是：3分 偶爾：2 不是：1分

是 偶爾 不是

1.長期看3C不休息

2.睡前玩手機

3.均衡飲食

4.每天戶外運動

5.用眼30分休息10分

6.規律作息

7.近期視力檢查

經過一段時間後，各位得到的分數是否有進步呢？

相信你們一定都有一些進步！

請各位堅持下去，讓自己的生活不再都是3C，讓生活充滿更多色彩吧！



參考資料

<https://www.fruitenzy.com/refractive-errors/>

<https://www.cherryknow.com/society/1109582.html>

<https://www.cmuh.cmu.edu.tw/NewsInfo/NewsArticle?no=3157>

<https://www.healthnews.com.tw/article/45889>

<https://www.cmuh.cmu.edu.tw/HealthEdus/Detail?no=4961>

<https://www.careonline.com.tw/2018/05/myopia.html?m=1>

<https://health99.hpa.gov.tw/news/18889>

<https://www.nownews.com/news/5700456>

<https://health.udn.com/health/story/5970/3505888>

班級:

姓名:

座號: