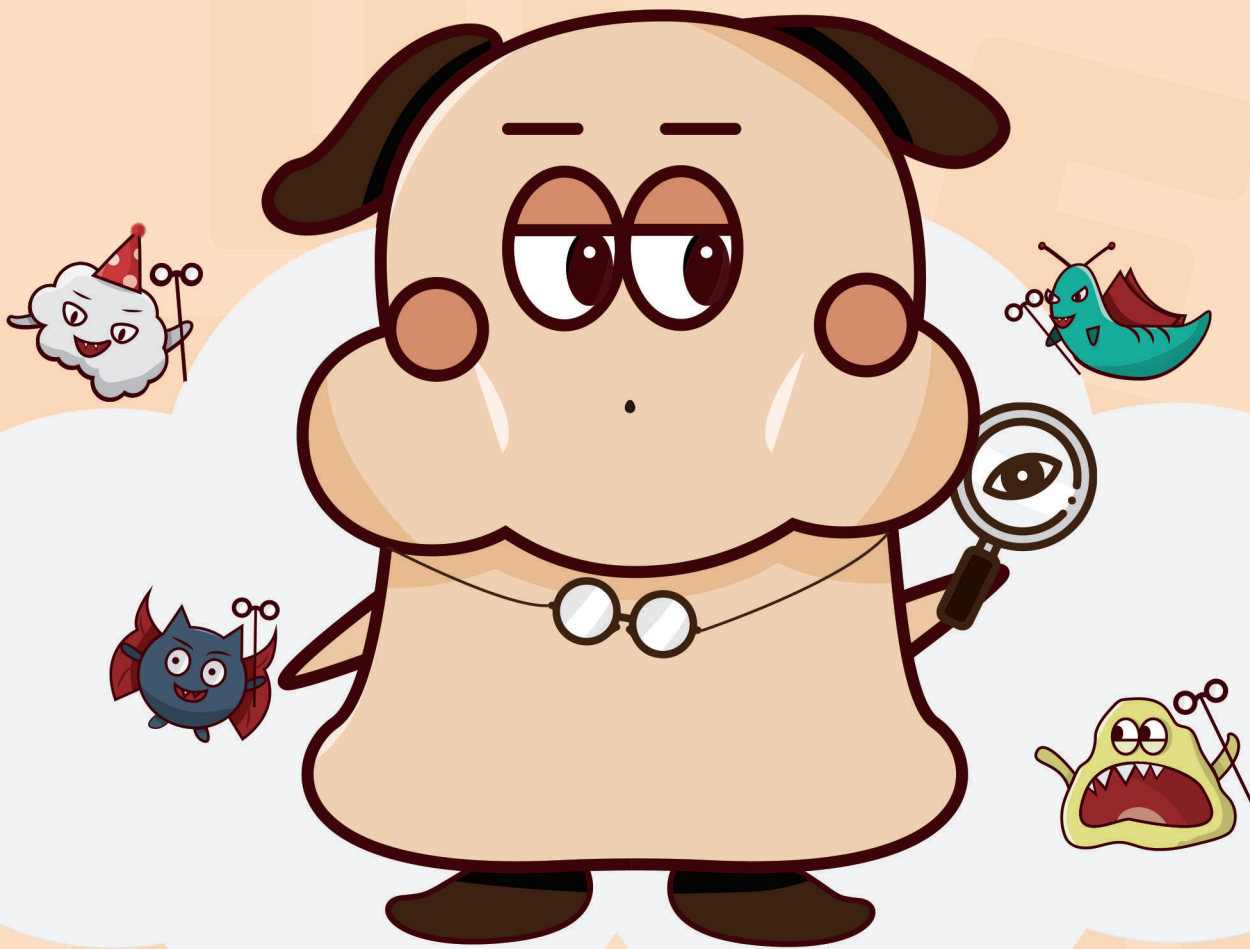


視力保健 修練手冊



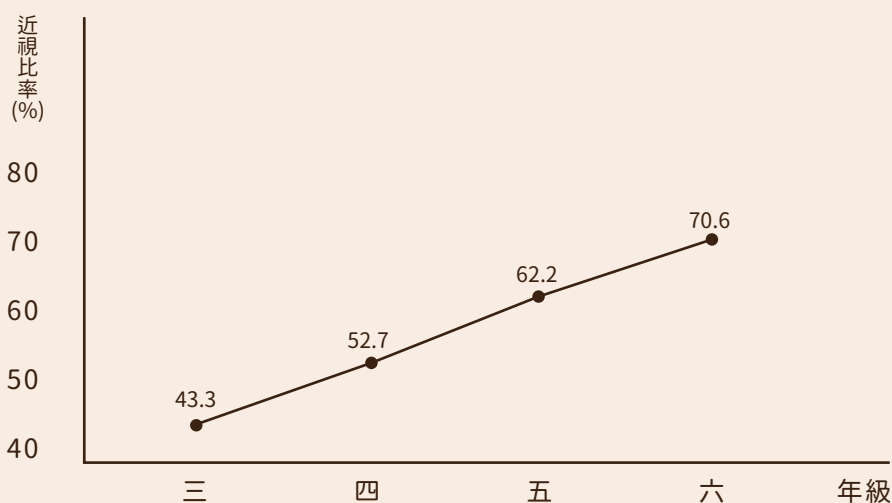
適用年齡：三～六年級

修練說明

給師長的話

隨著網路的高速發展，以及突如其來的疫情，3C產品在現今學童的生活中成了不可或缺的工具，對於學童視力卻是一大隱憂。依據衛生福利部國民健康署委託台大醫院團隊於106年執行之「兒童青少年視力監測調查」顯示，國小三年級就有43.3%的學童近視，到了國小六年級更是高達70.6%，顯然視力保健一直都是不容忽視的問題。

本手冊通過互動式情境設計，引領學童從趣味的情境中學習視力保健的知識，進而期望學童能將知識落實於生活中。



給孩子們的話

如果準備好了，就趕緊翻頁，跟著肥尼進行一段難忘的探險吧！



目錄

肥尼的奇妙探險記	……03
護眼攻略小百科	……05
迷宮挑戰	……08
肥尼的收穫	……10
護眼賓果樂	……11
參考資料	……12

肥尼的奇妙探險記

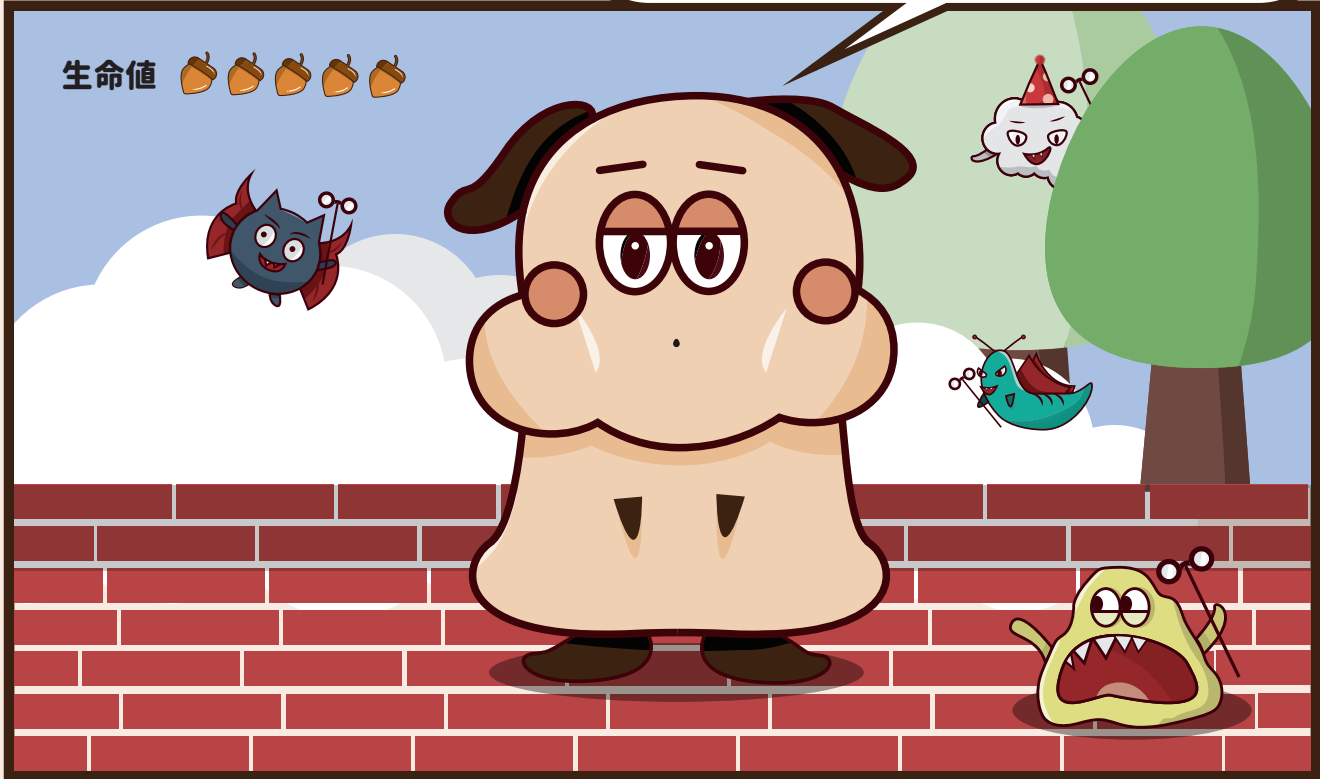
肥尼不喜歡出門，天天待在家使用3C產品。

有一天，電腦突然出現一道白光，
將他吸進了一個未知的世界……



肥尼的奇妙探險記

咦？這裡是哪裡？跟我剛剛玩的遊戲好像喔。



護眼技能

[-] [□] [X]

- 在光線充足的地方使用3C產品
- 戶外運動
- 用眼30分鐘，休息10分鐘
- 飲食均衡
- 端正姿勢，與螢幕保持適當距離
- 定期回診眼科

翻頁看看各技能的攻略介紹吧！

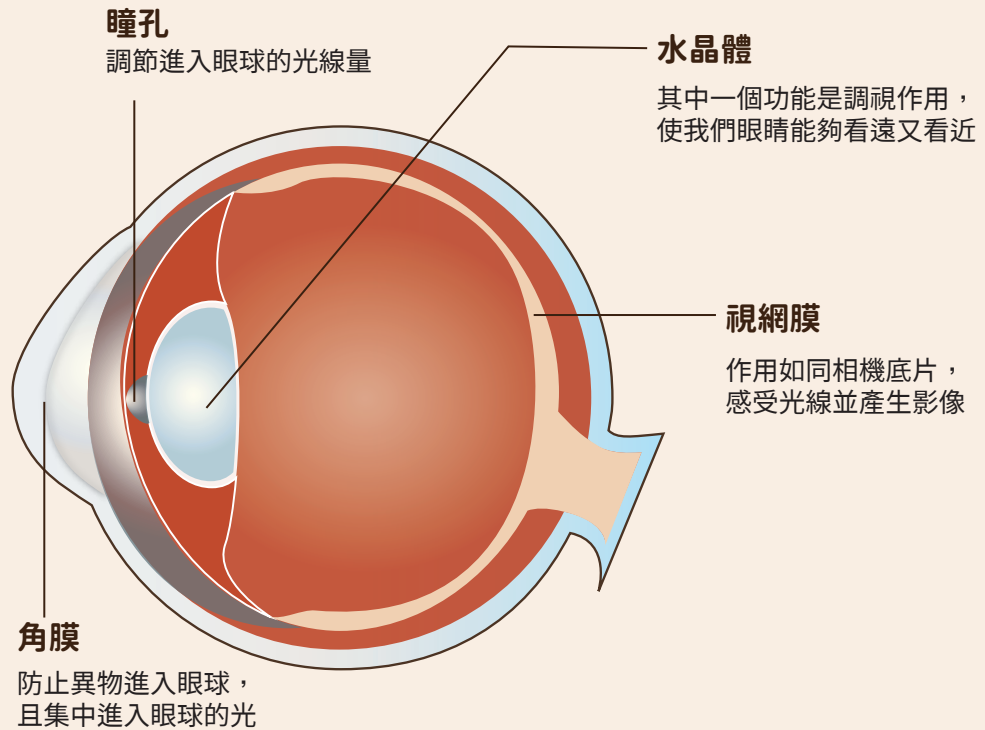
趕快跟肥尼一起探索未知的世界吧！

護眼攻略小百科

眼球構造



先認識一下眼球的構造吧！



3C產品的危害

1 藍光影響睡眠品質

太陽和人造光源皆會釋放藍光，適量藍光對我們的視力和健康有益，但是過度讓藍光照射視網膜，可能會造成無法挽回的視力損傷。3C產品發出的藍光會干擾人體生理時鐘，令人難以入睡或造成睡眠品質變差，長期下來會影響精神狀態，注意力也會降低。

2 傷害水晶體

長時間緊盯3C產品，3C產品發出的藍光會對水晶體造成傷害。

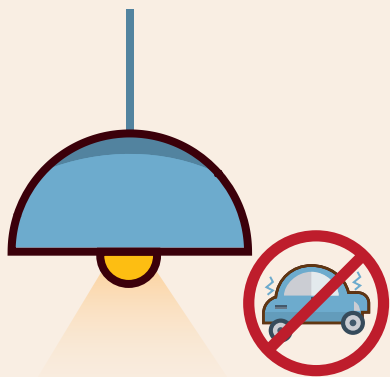
3 近視

近視是因為不當的使用眼睛，造成視網膜上無法得到清晰的景像，看遠處的物體時會變得模糊，通常需要透過戴眼鏡來維持正常視力。

4 乾眼症

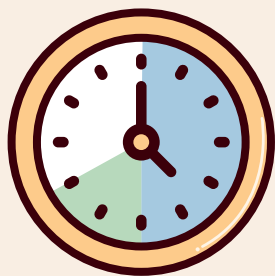
乾眼症是一種眼睛乾澀的狀態，長時間盯著3C產品，眼睛容易疲勞，也可能出現視線模糊的情形，這時候就要適當地讓眼睛休息。

正確使用3C的方法



在光線充足的地方使用

使用 3C 產品時，室內的光源應充足，以降低螢幕光線對眼睛的刺激。也要避免在移動的車子裡使用 3C 產品上網、觀看影片或玩遊戲。



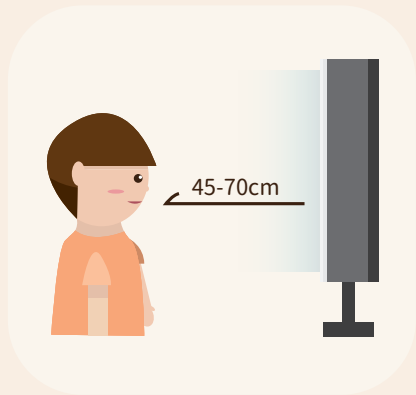
用眼30分鐘，休息10分鐘

每使用3C產品30~40分鐘，要讓眼睛休息10分鐘。最簡單的休息方式就是閉目養神，或是離開書桌和電腦等環境。

端正姿勢，與螢幕保持適當距離

距離依3C產品螢幕尺寸而定

看3C產品時應保持適當的距離、正確的姿勢和高度，且避免彎腰駝背。



電腦



電視



其他護眼小知識



戶外運動

到寬廣的戶外多看看自然的綠色，暫時遠離3C產品，玩一些球類運動，如：籃球、羽球等，視線會自然而然隨著球的軌跡而移動，讓眼睛也跟著動起來，可以有效地放鬆眼部肌肉，還有降低近視的可能喔！



飲食均衡

每天都要均衡攝取六大類食物，包括全穀雜糧類、乳品類、豆魚蛋肉類、蔬菜類、水果類、及油脂與堅果種子類，每個種類的食物所提供的營養都不同，也各有不同的功用，每天均衡攝取才能維持正常的身體機能。



定期回診眼科

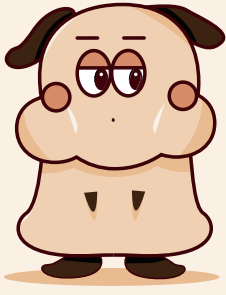
每年定期1~2次至眼科檢查視力，時時注意視力的變化。

都記起來了嗎？

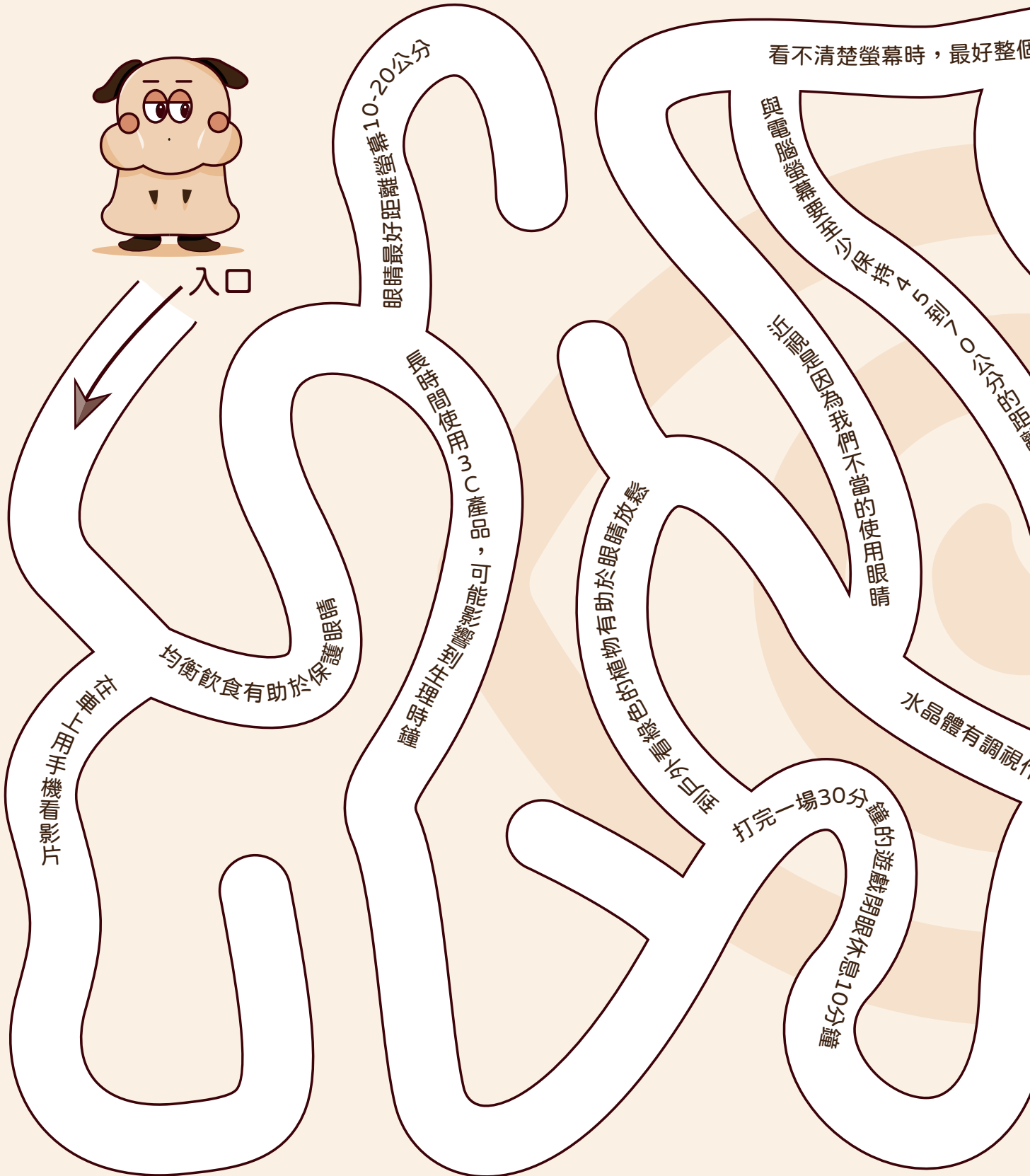
那就趕快翻頁，幫助肥尼回到原本的世界吧！

迷宮挑戰

肥尼遇到困難了！運用剛剛學到的知識，幫助肥尼離開這個迷宮吧！
▲注意：走錯路的話可能會遇到惡視力怪物，大家要謹慎選擇喔！



入口





肥尼的收穫

謝謝你們的幫忙！



原來視力保健那麼重要！
我以後一定要好好愛惜眼睛！

護眼賓果樂



快來檢測看看自己是不是護眼小達人吧~

護眼等級表

1~3條線
護眼初學者

4-5條線
護眼小天才

6-8條線
護眼小達人

下課時離開座位看看室外的綠色植物	在燈光充足的地方使用3C產品	每天均衡攝取六大類飲食
使用3C產品30分鐘休息10分鐘	與3C產品螢幕保持適當距離	不在搖晃的車上使用3C產品
每年回診眼科1-2次	端正姿勢使用3C產品	下課時離開座位到戶外動一動

參考資料

👁️ 眼睛健康研究室—家長們小心！3C產品正在吃掉孩子的視力

貝絲琪（滔客專欄），BenQ知識中心，2017。

<https://www.benq.com/zh-tw/knowledge-center/eyecare/lighting-education-children-eyecare-01.html>

👁️ 開學了！打敗惡視力 愛眼6撇步

衛生福利部國民健康署，2021。

<https://www.hpa.gov.tw/Pages/Detail.aspx?nodeid=4306&pid=14477>

👁️ 藍光是什麼？它如何影響我們的睡眠機制？

LO'S PSYCHOLOGY 心理學科普平台，Dr.LO，2020。

<https://ppt.cc/f3HIQx>

👁️ 健康五蔬果

衛生福利部國民健康署。

<https://www.hpa.gov.tw/Pages/Detail.aspx?nodeid=543&pid=715>

👁️ 看電腦、電視螢幕，不是越遠越好！

良醫讀書會，2017。

<https://health.businessweekly.com.tw/AArticle.aspx?id=ARTL000081826>





 衛生福利部
國民健康署

