



保護眼睛一起來~

Eye 眼糾察隊

慈濟科技大學



目錄

第1章

P. 3-15

學習前Q&A

第2章

P. 16-22

用眼不當的傷害

第3章

P. 23-30

護眼一起做

第4章

P. 31-33

學習後Q&A

第5章

P. 34-36

參考資料

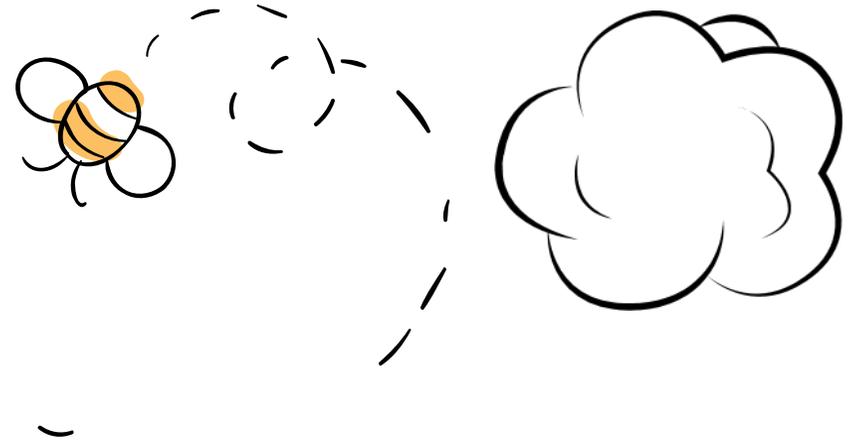


學習前Q&A

01

進入手冊之前~~~~~

先來看看你是不是
已經是個合格的
愛眼糾察隊了呢？





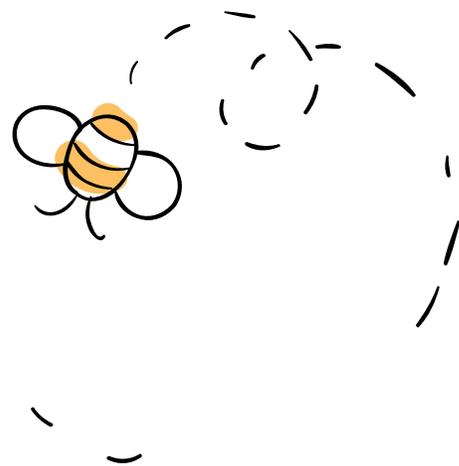
你知道當我們閱讀時應該距離書本幾公分嗎？

- (A) 15-20公分
- (B) 35-40公分
- (C) 45-60公分
- (D) 65-80公分

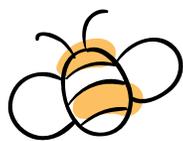




你答對了嗎？



答：(B) 35-40 公分



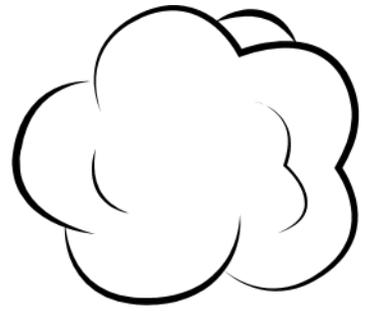
進入第二題~



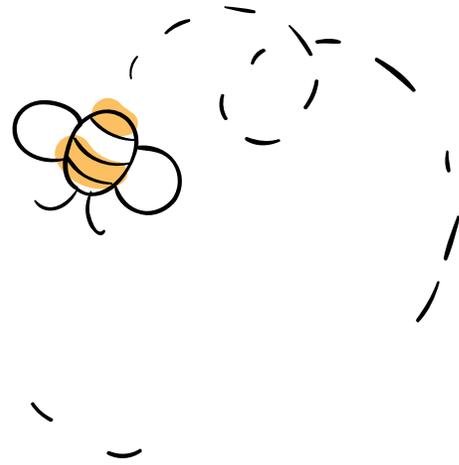
當需要定期檢查視力時，
應每幾年定期回診
並配戴適合眼鏡？

- (A) 每半年
- (B) 每一年
- (C) 每兩年
- (D) 每三年

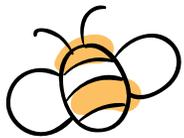




你答對了嗎？



答：(A)每半年定期回診



進入第三題~

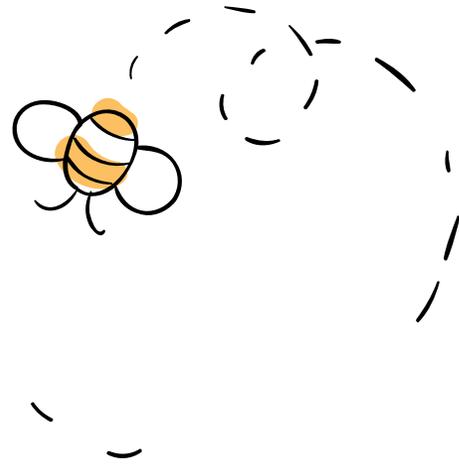


看電視不能超過幾小時，
30分鐘就該休息幾分鐘？

- A. 不超過1小時，休息3分鐘
- B. 不超過1小時，休息10分鐘
- C. 不超過2小時，休息3分鐘
- D. 不超過2小時，休息10分鐘



你答對了嗎？



答：(B) 不超過1小時

休息10分鐘



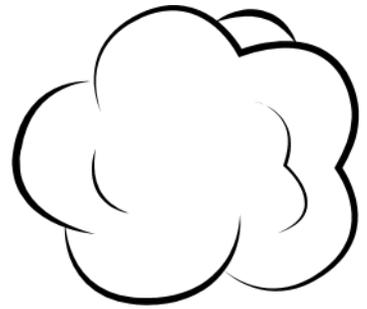
進入第四題~



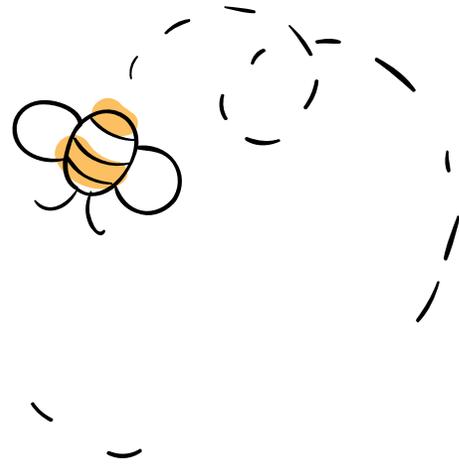
如果你是使用右手寫字的人，
那檯燈應放置在何處比較適
當呢？

- (A) 左後方
- (B) 右前方
- (C) 右後方
- (D) 左前方

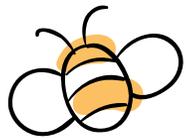




你答對了嗎？



答：(D)左前方



加油最後一題~

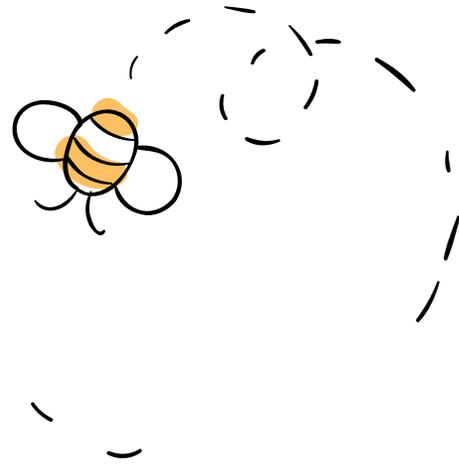


正確護眼行動，下列敘述何者正確？

- (A) 躺著看書最舒服
- (B) 挑自己喜歡吃的食物就好
- (C) 滑手機累了，換打電動
- (D) 每天戶外活動2-3小時

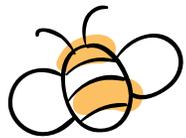


你答對了嗎？



答：(D) 每天戶外活動

2-3小時



結束了~

恭喜你完成愛眼糾察隊的測驗，
如果你全部答對了，非常恭喜你
已是合格的愛眼糾察隊囉~
如果有答錯的也別灰心，讓我們
一起進入手冊學習，成為一位合
格的愛眼糾察隊吧~~~



用眼不當的傷害

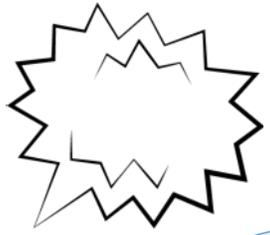
02



你知道嗎？



2019年
全國視力不良
國小生占44.3%
國中生有73.6%



想一想

眼睛讓我們
看到漂亮的世界~
不好好愛護眼睛
會發生什麼事呢?





眼睛生病了!

猜猜下面圖片發生了什麼事?





我們來連連看!



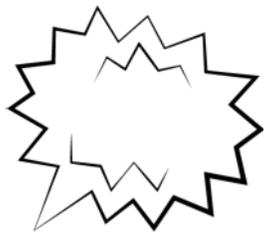
黃斑部退化

青光眼



視網膜剝離

白內障



公佈答案



視網膜剝離



青光眼



黃斑部退化



白內障

如果發現眼睛出現了剛剛所提到的這些問題，要立即告知父母或是師長喔，立即前往就醫治療喔，那我們可以做些什麼讓眼睛不會生病呢？

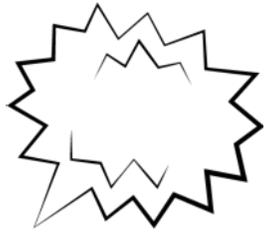
跟我一起往下看吧~~~





护眼一起做

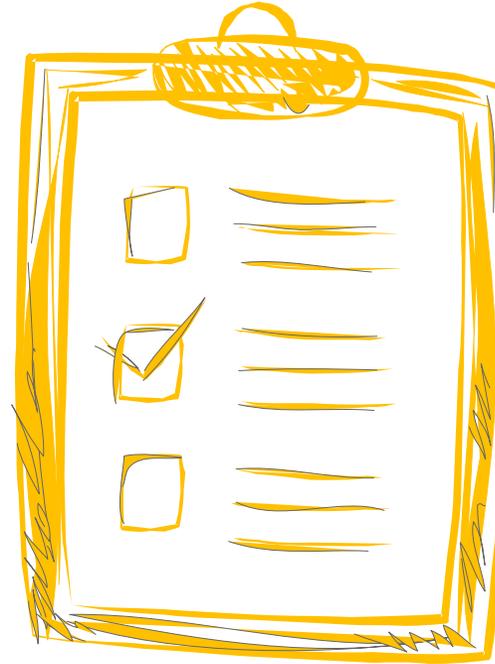
03



別怕跟著一起愛眼行動

正確用眼習慣

戶外活動



均衡飲食

定期眼科
檢查

正確用眼習慣



讀書/寫字保持
40公分



光線充足
光源放置
非慣用手前方處
(右撇子燈放左前方)

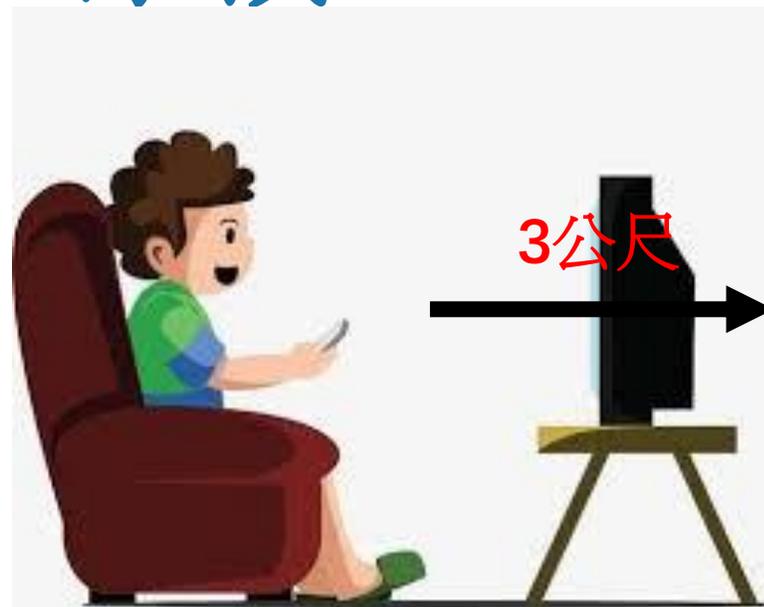


姿勢端正
不要躺著或趴著

正確用眼習慣



用眼30分鐘
休息5-10分鐘



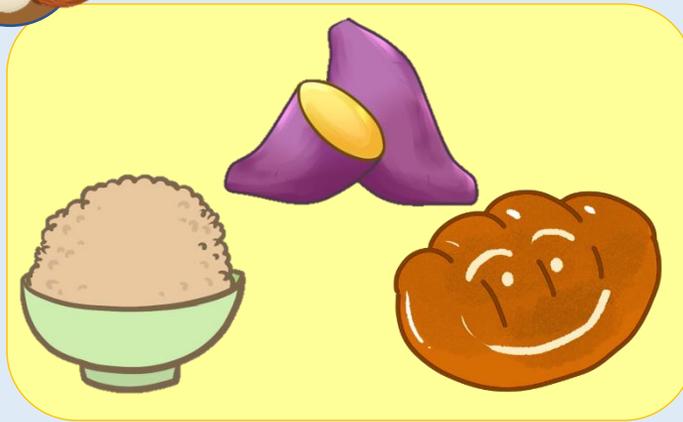
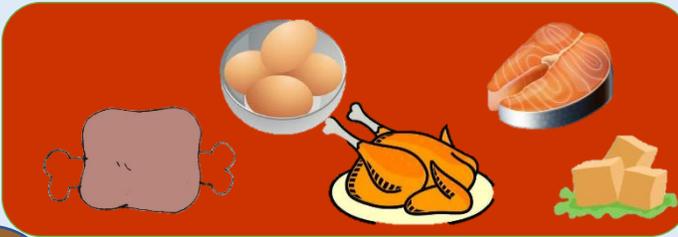
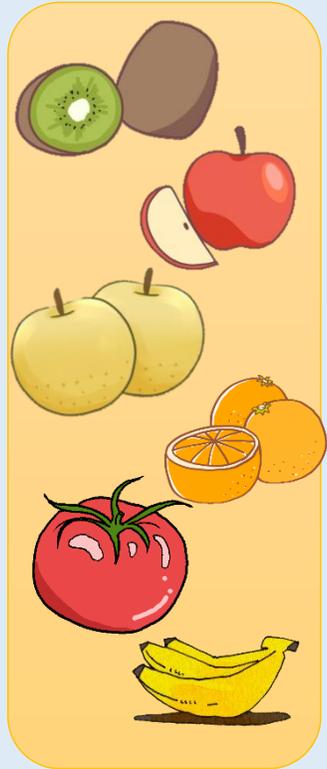
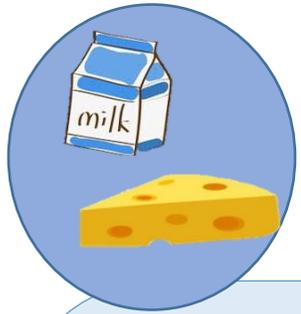
角度不宜超過30度
距離應保持3公尺

充足戶外活動



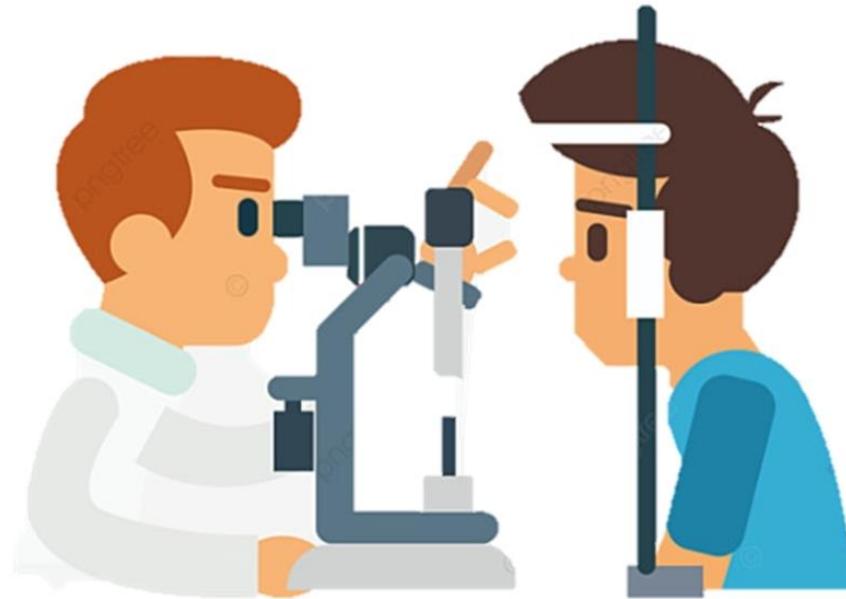
每天的戶外活動2-3小時以上

均衡飲食



- 每天早晚一杯奶
- 每餐水果拳頭大
- 菜比水果多一點
- 飯跟蔬菜一樣多
- 豆魚蛋肉一掌心
- 堅果種子一茶匙

定期檢查視力

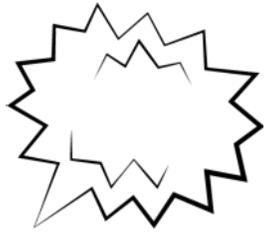


每半年要定期回診
配戴合適的眼鏡



這樣有沒有
更了解了呀~





看看你了解多少？



閱讀時應距離書本幾公分？

- (A) 15-20公分
- (B) 35-40公分
- (C) 45-60公分
- (D) 65-80公分



當需要定期檢查視力時，應每幾年定期回診並配戴適合眼鏡？

- (A) 每半年
- (B) 每一年
- (C) 每兩年
- (D) 每三年



如果你是使用右手寫字的人，那檯燈應放置在何處比較適當呢？

- (A) 左後方
- (B) 右前方
- (C) 右後方
- (D) 左前方



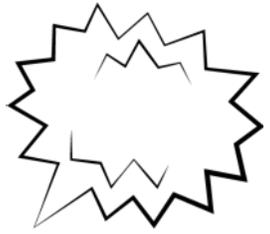
看電視不能超過幾小時，30分鐘就該休息幾分鐘？

- (A) 不超過1小時，休息3分鐘
- (B) 不超過1小時，休息10分鐘
- (C) 不超過2小時，休息3分鐘
- (D) 不超過2小時，休息10分鐘



正確護眼行動，下列敘述何者正確？

- (A) 躺著看書最舒服
- (B) 挑自己喜歡吃的食物就好
- (C) 滑手機累了，換打電動
- (D) 每天戶外活動2-3小時



答對了嗎~



閱讀時應距離書本幾公分？

- (A)15-20公分 (B)35-40公分
(C)45-60公分 (D)65-80公分



當需要定期檢查視力時，應每幾年定期回診並配戴適合眼鏡？

- (A)每半年 (B)每一年 (C)每兩年 (D)每三年



如果你是使用右手寫字的人，那檯燈應放置在何處比較適當呢？

- (A)左後方 (B)右前方 (C)右後方 (D)左前方



看電視不能超過幾小時，30分鐘就該休息幾分鐘？

- (A)不超過1小時，休息3分鐘
(B)不超過1小時，休息10分鐘
(C)不超過2小時，休息3分鐘
(D)不超過2小時，休息10分鐘



正確護眼行動，下列敘述何者正確？

- (A)躺著看書最舒服
(B)挑自己喜歡吃的食物就好
(C)滑手機累了，換打電動
(D)每天戶外活動2-3小時



參考文獻

05

參考資料

衛生福利部國民健康署（2015）· 多戶外活動遠離惡視力

· 取自 <https://www.hpa.gov.tw/Pages/Detail.aspx?nodeid=469&pid=176>

衛生福利部國民健康署（2016）· 我的餐盤手冊，取自

https://www.hpa.gov.tw/File/Attach/10415/File_11872.pdf

衛生福利部國民健康署（2018）· 近視是疾病！國健署推動「護眼123」幫孩子從小存視力· 取自

<https://www.hpa.gov.tw/Pages/Detail.aspx?nodeid=1405&pid=8618>

教育部統計處（2020）· 國中小視力不良統計· 取自

<http://depart.moe.edu.tw/ED4500/cp.aspx?n=1B58E0B736635285&s=D04C74553DB60CAD>

呂威揚（2014）· 良好視力保健從小開始· 彰基院訊，31(6)，6-7。

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。

參考資料

張露娜、余坤煌、陳淑娟、曹宜穎（2014）· 健康促進學校學童視力保健推動模式之探討· 學校衛生，（64），93-107。

謝佩玲、吳佳玲、廖梨伶、陳敏麗、牛玉珍、周明慧、張麗春（2015）· 國小學童近視之相關因子· 北市醫學雜誌，12（2），68-78。

圖片來源：<https://popbee.com/lifestyle/art-and-culture/peppa-pig-7-1-tall-peppa-pig-height-memes/>

圖片來源：

<https://zh.pngtree.com/so/%E8%A6%96%E5%8A%9B%E6%AA%A2%E6%9F%A5>



作者



- 10839013 李品璇
- 10839015 林佳瑩
- 10839017 陳思穎
- 10839019 林庭玉
- 10839039 陳煒丰
- 10839042 黃鈺庭



保護眼睛一起來~

感謝閱讀~

大家一起Eye眼行動

