

2010120
護眼行動
GO有趣



衛生福利部國民健康署
Health Promotion Administration,
Ministry of Health and Welfare

eye 眼密碼 3010120

用眼 30 分鐘，休息 10 分鐘。每日戶外活動 120 分鐘以上。

近視是不可逆的疾病，年紀越小近視，度數增加越快。幼童的主要照顧者和師長，需在幼兒園及國小階段，就為孩子建立近視防治的觀念和生活型態。

每天 10 分鐘的親子活動（幼兒園師生的定時活動），大手牽小手，讓我們一起守護幼兒視力健康！

使用說明：

※ 內容包括 7 張活動頁和 1 張貼紙，建議連續使用，於一週內完成。

※ 需由家長（主要照顧者或老師）與幼童一起完成。在互動中培養護眼觀念，養成護眼行為習慣。

建議日期	主題	一起動手做
星期日	eye 眼觀念要牢記	認數字 123
星期一	用眼習慣要養成	○× 填○×
星期二	閱讀環境要注意	著色畫 
星期三	均衡飲食要做到	 貼貼紙
星期四	定期檢查要知道	想一想 
星期五	戶外活動要力行	  走迷宮
星期六	護眼全家動起來	連連看 



eye 眼觀念要牢記

用眼 30 分鐘休息 10 分鐘，每日戶外活動 120 分鐘以上。

當您帶著小朋友一起大聲唸 3010120，並完成數字連線後，

請再和小朋友一起檢核以下的 eye 眼觀念：

做到請打 ，要加油請打 

- ☐ ① 用眼 30 分鐘休息 10 分鐘。
 - ☐ ② 避免長時間、近距離使用眼睛。
 - ☐ ③ 日常飲食種類多樣化、不偏食。
 - ☐ ④ 每天戶外活動 2-3 小時以上。
 - ☐ ⑤ 滿 4 歲以上幼兒，每年固定 1-2 次視力檢查。
- 請寫下小朋友上次視力檢查時間： 年 月





在下_下列_列數_數字_字陣_陣中_中，將_將 3010120 連_連成_成一_一線_線，
直_直 / 橫_橫 / 斜_斜 都_都可_可以_以一_一喔_喔。還_還有_有 5 條_條連_連線_線在_在
哪_哪裡_裡呢_呢？

2	3	0	2	0	4	5	0	1	9
3	1	7	3	3	0	2	0	1	3
8	3	0	1	0	1	2	0	0	7
3	0	1	0	1	1	0	1	3	3
9	3		3	0	1	0	1	2	0
1	0	3	6	1	1		1	6	5
2	1	6	7	2	5	3	9	2	4
3	0	2	0	0	1	0	3	6	0
0	1	5	5	2	1	2	4	2	3
4	4		3	0	1	0	1	2	0



用_用眼_眼 30 分_分鐘_鐘休_休息_息 10
分_分鐘_鐘，每_每日_日戶_戶外_外活_活
動_動 120 分_分鐘_鐘以_以上_上。



用眼習慣要養成

請陪著幼兒從小養成正確的用眼習慣，

一起愛護眼睛，守護視力健康！

做到請打 ，要加油請打 

- ☐ ① 近距離用眼 30 分鐘休息 10 分鐘。
- ☐ ② 未滿 2 歲幼兒不看螢幕。
- ☐ ③ 不歪頭、也不趴著寫字看書。
- ☐ ④ 2 歲以上每日看螢幕不超過 1 小時。
- ☐ ⑤ 看書或寫字，保持 35-40 公分的距離。
- ☐ ⑥ 不在搖晃的車上閱讀。



用_ユ

眼_マ

習_マ

慣_マ

要_マ

養_マ

成_マ

下_タ列_レ用_ユ眼_マ習_マ慣_マ， 對_タ的_カ畫_マ ○ ， 錯_チ的_カ畫_マ X
一_{ヒト}共_ニ有_マ 4 個_コ X， 你_{キミ}找_シ到_リ了_マ嗎_カ？ 壞_{ワル}習_マ慣_マ可_カ
是_{シテ}會_マ傷_マ害_マ眼_マ睛_マ的_カ喔_ネ！



每_マ天_マ戶_マ外_マ活_マ動_マ



歪_マ著_マ頭_マ寫_マ字_マ



未_マ滿_マ 2 歲_マ幼_マ兒_マ
不_マ看_マ螢_マ幕_マ



車_マ上_マ看_マ平_マ板_マ



看_マ螢_マ幕_マ
超_マ過_マ 1 小_マ時_マ



閱_マ讀_マ寫_マ字_マ保_マ持_マ
35-40 公_マ分_マ



9 點_マ準_マ時_マ睡_マ覺_マ



躺_マ著_マ看_マ書_マ



少_マ看_マ 3C

閱讀環境要注意

請帶著小朋友將 ♥ 貼紙，貼在眼睛旁，桌燈旁和書桌上！

並一起檢核閱讀環境和幼兒閱讀習慣：

做到請打 ，要加油請打 

- ☐ ① 光線充足，環境照度至少 350 米燭光以上。
- ☐ ② 書桌光線不直接照射眼睛。
- ☐ ③ 右手寫字的人，檯燈放左前方，左撇子則在右前方。
- ☐ ④ 手肘自然下垂平放桌面，臀部坐滿椅面，雙腳要踩到地。
- ☐ ⑤ 不歪頭、不趴著，兩肩放輕鬆，腰打直。





畫一畫！在下圖塗上顏色後，
找出 ♥ 貼紙，貼在眼睛旁，桌燈旁和書
桌上！愛護眼睛，看書寫字的姿勢和環
境要注意喔！



均衡飲食要做到

請陪著小朋友完成蔬果貼紙貼置，認識富含維生素 A、B 群、C 豐富的食物及深色蔬果。這些食物有益眼睛健康喔！

再一起想想以下問題，

做到請打 ，要加油請打 

- ☐ ① 日常飲食種類多樣化，不偏食。
- ☐ ② 多攝取維生素 A、B 群、C 豐富的食物。
- ☐ ③ 多攝取深色蔬果。
- ☐ ④ 均衡飲食，不暴飲暴食。





均

衡

飲

食

要

做

到

多攝取維生素 A、B 群、C 豐富的食_レ物_ヲ以_テ及_ニ深_ク色_々蔬_ノ果_ヲ，有_リ益_ヲ眼_ノ睛_ヲ健_カ康_ナ！請_ク將_テ蔬_ノ果_ヲ貼_セ紙_ニ依_テ圖_ヲ示_ス貼_セ上_ニ或_ハ塗_リ上_ニ顏_ヲ色_ヲ。



青_キ椒_ヲ



橙_ヲ橘_ヲ



茄_ヲ子_ヲ



蕃_ヲ茄_ヲ



胡_ヲ蘿_ヲ蔔_ヲ



花_ヲ椰_ヲ菜_ヲ



南_ヲ瓜_ヲ



菠_ヲ菜_ヲ



紫_ヲ甘_ヲ藍_ヲ



檸_ヲ檬_ヲ



定期檢查要知道

關心幼兒視力健康，記得滿 4 歲以上的幼兒，每年固定 1-2 次接受專科醫師視力檢查。請就幼兒視力檢查回答以下問題

- 1 學校視力篩檢
☐合格 ☐不合格 ☐要追蹤
- 2 醫師指示配合矯治，定期回診追蹤
☐有 ☐沒有（請盡速安排回診追蹤喔）
- 3 幼兒目前視力（裸視）：左眼 右眼
- 4 預計下次視力檢查期間： 年 月





定^{カ、}_ニ

期^{ク、}

檢^{リ、}_ヲ

查^{イ、}_ヲ

要^{ニ、}

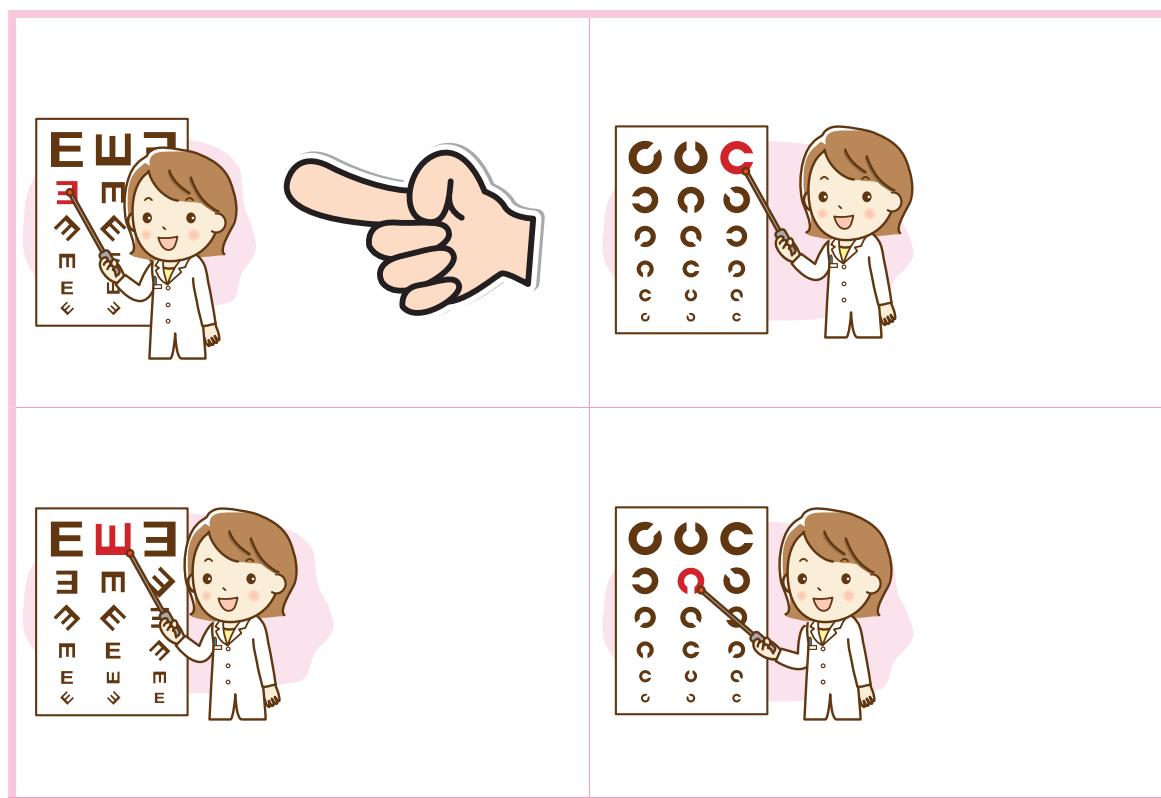
知^ル

道^{カ、}_ヲ

請^ク在^ニ ☐ 內^ニ 塗^テ 滿^ル 顏^ヲ 色^ヲ 回^シ 答^ヲ 問^ヲ 題^ヲ !

	眯 ^ミ 眼 ^メ 看 ^ミ 東 ^{トウ} 西 ^{セイ}		揉 ^{モウ} 眼 ^メ 睛 ^{セイ}		歪 ^{ヤウ} / 仰 ^{オウ} / 低 ^{テイ} 頭 ^{トウ} 看 ^ミ 東 ^{トウ} 西 ^{セイ}
很 ^{ヘン} 少 ^{ショウ}					
常 ^{ジョウ} 常 ^{ジョウ}					

請^ク 跟^テ 著^セ 以^ニ 下^ニ 圖^ヲ 示^ス , 一^ニ 起^ニ 學^ブ 著^セ 將^テ 手^ヲ 指^シ
貼^テ 紙^ヲ 指^シ 向^ニ 視^カ 力^カ 檢^{ケン} 查^サ 表^ヲ 缺^{ケツ} □^ヲ 。



戶外活動要力行

請和小朋友一起檢查以下戶外活動內容

做到請打 ，要加油請打 

- ☐ ① 每天戶外活動 2-3 小時以上。
- ☐ ② 不在搖晃的車上閱讀，也不要躺著看。
- ☐ ③ 在強烈陽光下，戴帽子或太陽眼鏡保護眼睛。
- ☐ ④ 戶外活動少看 3C。
- ☐ ⑤ 在戶外多看遠方。





依-序回-答問-題，選-擇前-進路-線，最-先到終-點，可-在終-點貼-上貼-紙！



終-點



護眼全家動起來

幼兒的主要照顧者和師長，需在幼兒園及國小階段就為孩子建立近視防治的觀念和生活型態。

請和小朋友一起想想以下問題，

做到請打 ，要加油請打 

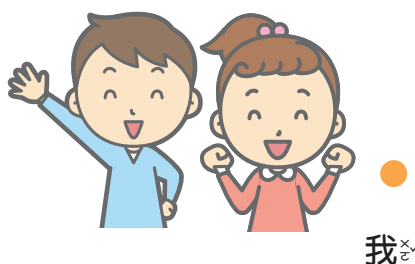
- ☐ ① 早睡早起，充分休息。
- ☐ ② 近距離用眼 30 分鐘休息 10 分鐘。
- ☐ ③ 看電視或螢幕每天總時數少於 1 小時。
- ☐ ④ 未滿 2 歲幼兒不看螢幕。
- ☐ ⑤ 飲食種類多樣化，不偏食。
- ☐ ⑥ 每天戶外活動 2-3 小時以上。





連連看！有做到，用綠色線連起來；要改進，用紅色線連起來。

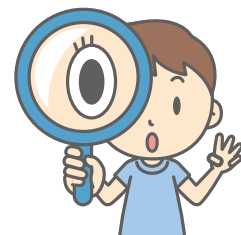
誰的紅色線最多，幫他貼上加油貼紙。



早睡早起



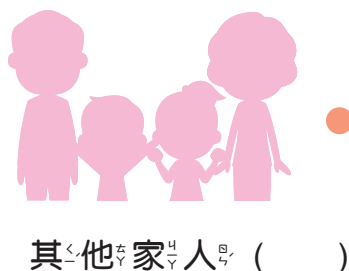
用眼 30 分鐘
休息 10 分鐘



少看 3C 螢幕
(不看 3C 螢幕)



不偏食



每天
戶外活動



eye 眼動起來

詞曲：鄭伊恬 編曲：曾世詩

專業諮詢：眼科醫學會吳佩昌醫師

3 0 1 0 1 2 0 看書寫字要休息
EYE 眼健康視力好 青菜水果不能少

三十分鐘停十分 走到戶外做運動
少看電視 NO 3C 晚上九點睡覺去

愛護眼睛 1 2 3 每年定期看醫生

左邊看看換右邊 遠方看看眨眨眼





衛生福利部國民健康署

Health Promotion Administration,
Ministry of Health and Welfare

本經費由菸品健康福利捐支應 廣告

2019年12月

