

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

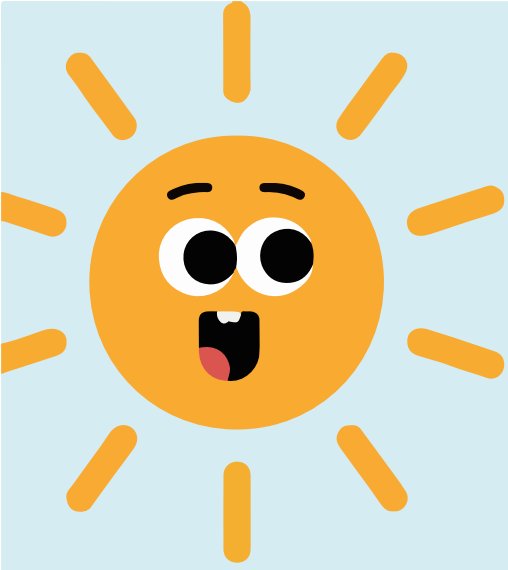
生活習慣……16

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



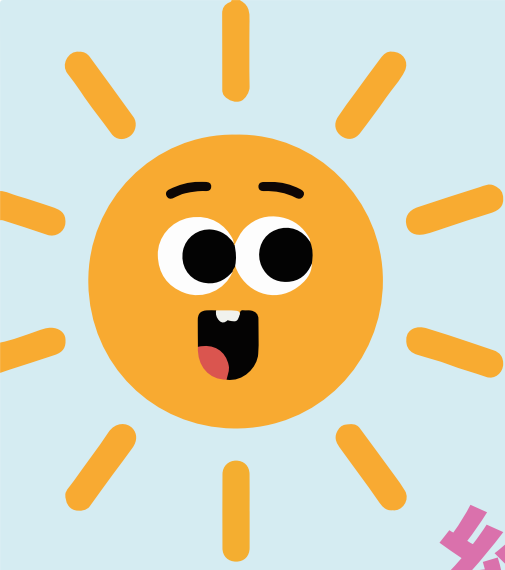
# 前言

**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！**

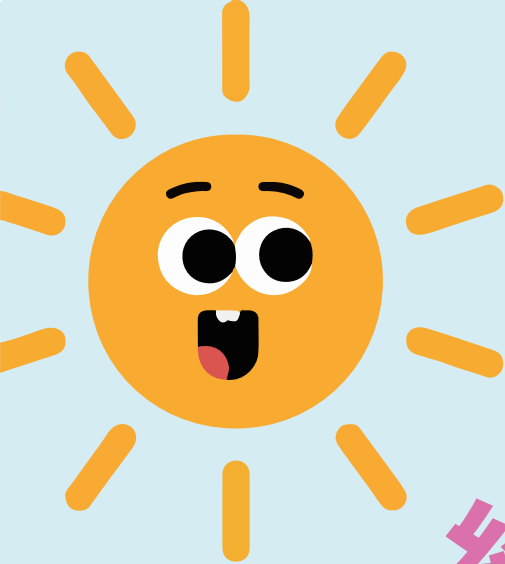
**內有詳細的時間規劃表，請您善用，謝謝！**



# 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？**

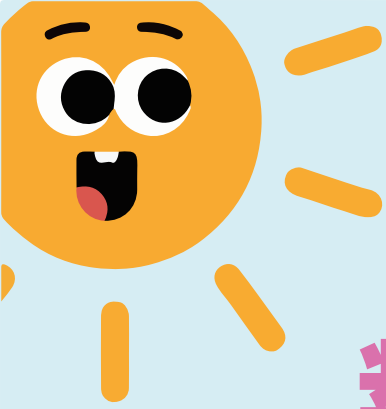
**此書將提供不讓孩子沉迷於3C產品的方法，麻煩請各位家長督促孩子，讓孩子擁有一雙健康的眼睛，防止孩子的視加深，謝謝！**



# 給孩子的話

**孩子們你好！ 請問你是否沉迷於3C產品？**

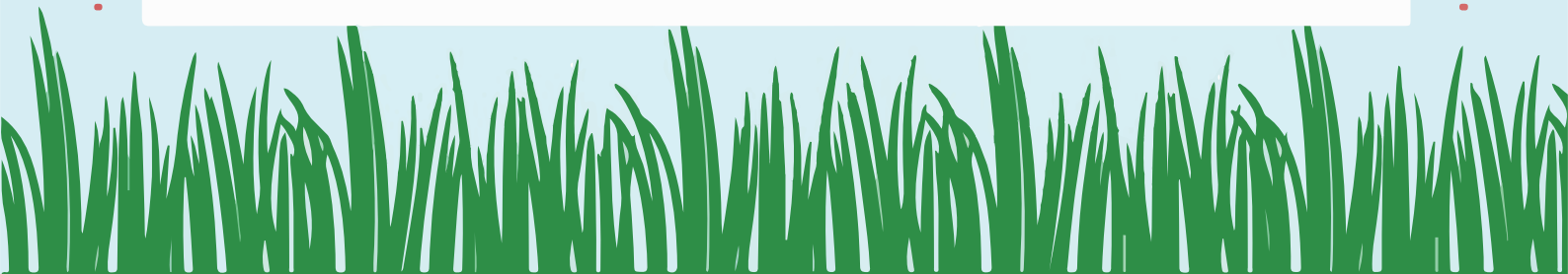
**此手冊將建議你如何去保護你的眼睛，請各位孩子詳讀，並且督促自己遵守護眼規則。 讓自己擁有一雙健康的眼睛，讓父母不在擔心！**

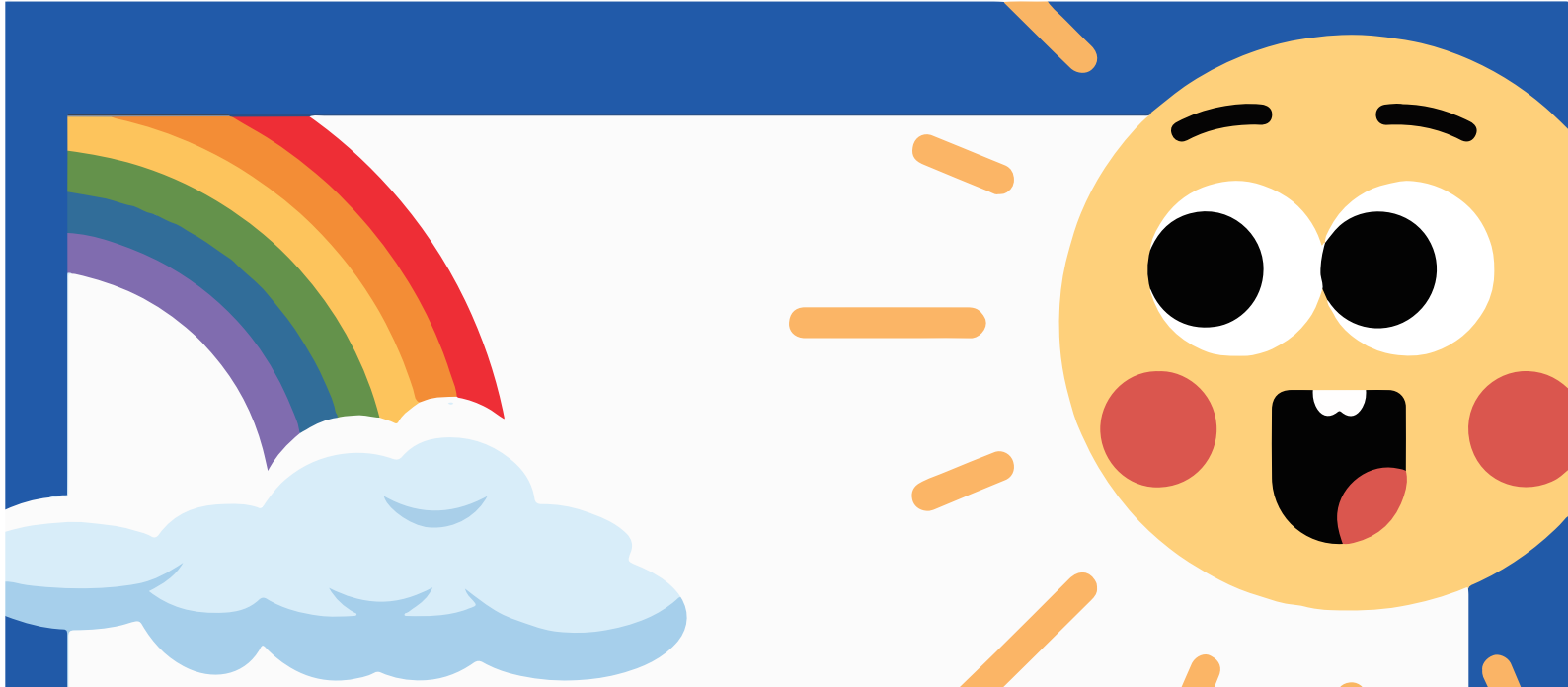


# 對自己的期許

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 red dashed lines on the left and right sides. It contains five horizontal blue lines for writing.





# 第一章 認識近視

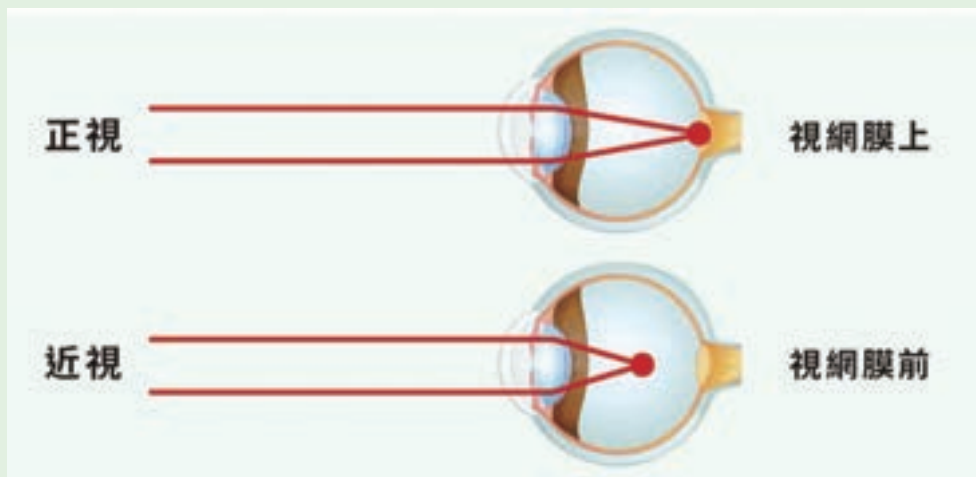




# 近視是什麼？

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。



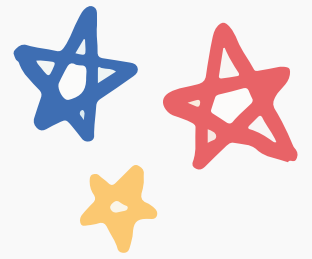
## 第二章

# 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

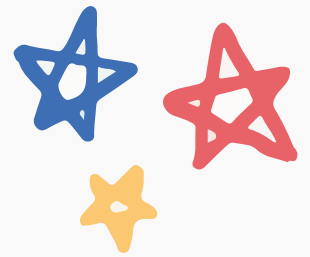
---

## 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

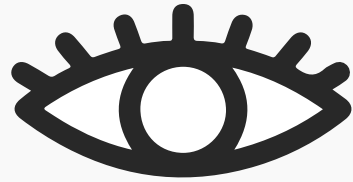


# 破解眼密碼



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。

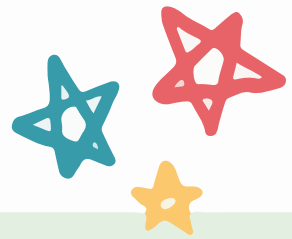
## 建立視力存摺！



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

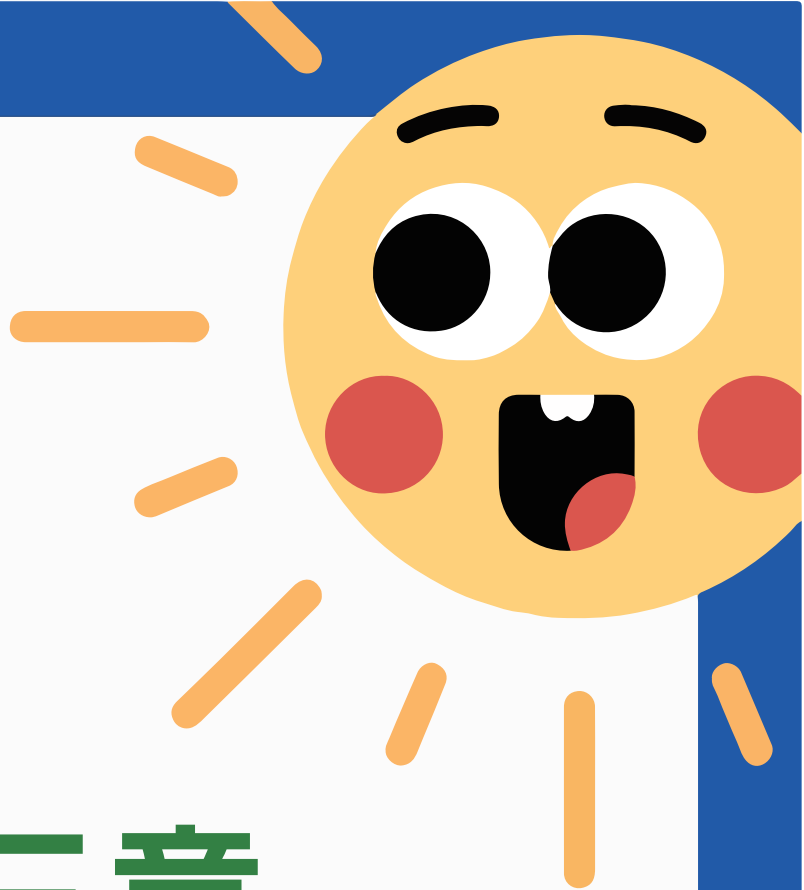
護眼不可或缺的營養素。如鯖魚，鱒魚，青花魚，秋刀魚，沙丁魚。

## 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

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

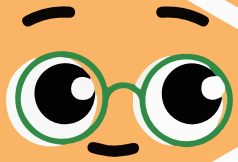
  

經過一段時間後，各位得到的分數是否有進步呢？

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:**