

眼鏡猴丁丁

3 - 7 歲 兒 童 愛 眼 手 冊



行政院衛生署國民健康局印製



眼鏡猴丁丁

3 - 7 歲兒童愛眼手冊

親愛的家長：

視力的保健從小做起，誠摯邀請您一起來關心兒童視力的保健，教導您的小寶貝愛護眼睛、避免「長時間、近距離、不當用眼」。




眼鏡猴丁丁從小在森林裡長大，活潑的丁丁喜歡和同伴在樹上盪鞦韆，常常玩到天黑才回家吃飯。

丁丁告訴同伴說：「明天開始，我就要開始上學了，雖然要做功課，但是別忘了要找我一起去玩喔！拜拜！」。

今天，是丁丁上小學的第一天，媽媽一大早就替丁丁準備好早餐和書包，並告訴丁丁說：「要好好和同學相處，不能調皮喔！」於是，丁丁开开心心的背著書包上學去了。







在學校裡，丁丁認識很多新朋友，老師教小朋友們認識很多字，丁丁很喜欢去上學，每天放學回家後，丁丁都會告訴爸爸媽媽學校裡有趣的事。

「媽媽，今天我和小朋友一起溜滑梯耶！」、「爸爸，我會寫自己的名字了！」丁丁興奮的說。

晚餐後，丁丁都會回到自己的房間認真地溫習功課。

給爸爸媽媽的小叮嚀

視力的保健從小做起，小朋友應避免在學前提早學習寫字或打電腦。

有一天，丁丁在學校和小朋友一起玩遊戲的時候，因為眼睛看不清，突然跌倒了個四腳朝天，同學們趕緊扶起丁丁，關心的問：「丁丁，你怎麼了！」，丁丁拍拍屁股說：「最近我的眼睛看東西都不清楚，黑板上的字也都模模糊糊的，常常要眯著眼睛才看得清楚呢！」。

給爸爸媽媽的小叮嚀

若您的小朋友看東西會歪頭、斜頸、時常眯眼睛、揉眼睛，請注意您的孩子視力是否有問題！



放學回到家後，丁丁告訴爸媽今天在學校跌倒的事。於是，媽媽溫柔的告訴丁丁：「明天爸媽帶你去眼科醫生那裡檢查視力。」

隔天，爸爸媽媽帶丁丁到了眼科診所。

醫生叔叔親切地問丁丁：「小朋友，你的眼睛怎麼了？」

「醫生叔叔，我的眼睛都看不清楚，走路還會跌倒，好痛喔！」

丁丁回答說。

「嗯，叔叔幫你檢查看看」，醫生叔叔為丁丁作了第一次視力測驗與檢查。



給爸爸媽媽的小叮嚀

每半年定期到眼科檢查視力，以確保視力健康。

「小朋友，你得了輕度近視喔！」
醫生叔叔告訴了丁丁。

丁丁難過的說：「我不想戴眼鏡，
好醜喔！」

醫生叔叔笑著說：「輕度近視並不
是真的近視，只要好好愛護眼睛，
配合藥物治療，只要度數不
繼續增加，暫時可以不用戴眼鏡，
不用太擔心！」。

給爸爸媽媽的小叮嚀

小朋友接受視力矯正或治療，請向老師
說明，讓其了解矯治情況，以便幫忙
或配合輔導。



「那要如何預防近視呢？」

爸爸問醫生叔叔。

醫生叔叔說：「長時間、近距離、不當用眼，都是造成近視、及加深度數的主要原因，平常要注意看电视、看书的时间、及保持适当距离，还要定期到眼科诊所作视力检查」。





給爸爸媽媽的小叮嚀

小朋友在不良的用眼環境下，如在搖晃晃的自行車中看書、光線不足或太亮、閱讀姿勢不良，容易造成近視的發生。並為孩子選擇印刷良好、字體適中的閱讀物。

「如果已經近視了，該怎麼辦？」

丁丁抬起頭來問醫生叔叔。

「如果已經近視了，更要好好照顧眼睛，以免近視度數加深。」

「平常看電視或看書，每三十分鐘就要讓眼睛休息十分鐘，並保持適當的距離，眼睛距離書本三十五公分左右，保持距離電視畫面對角線長度的六至八倍，並注意光線，太亮或太暗都不好。」





給爸爸媽媽的小叮嚀

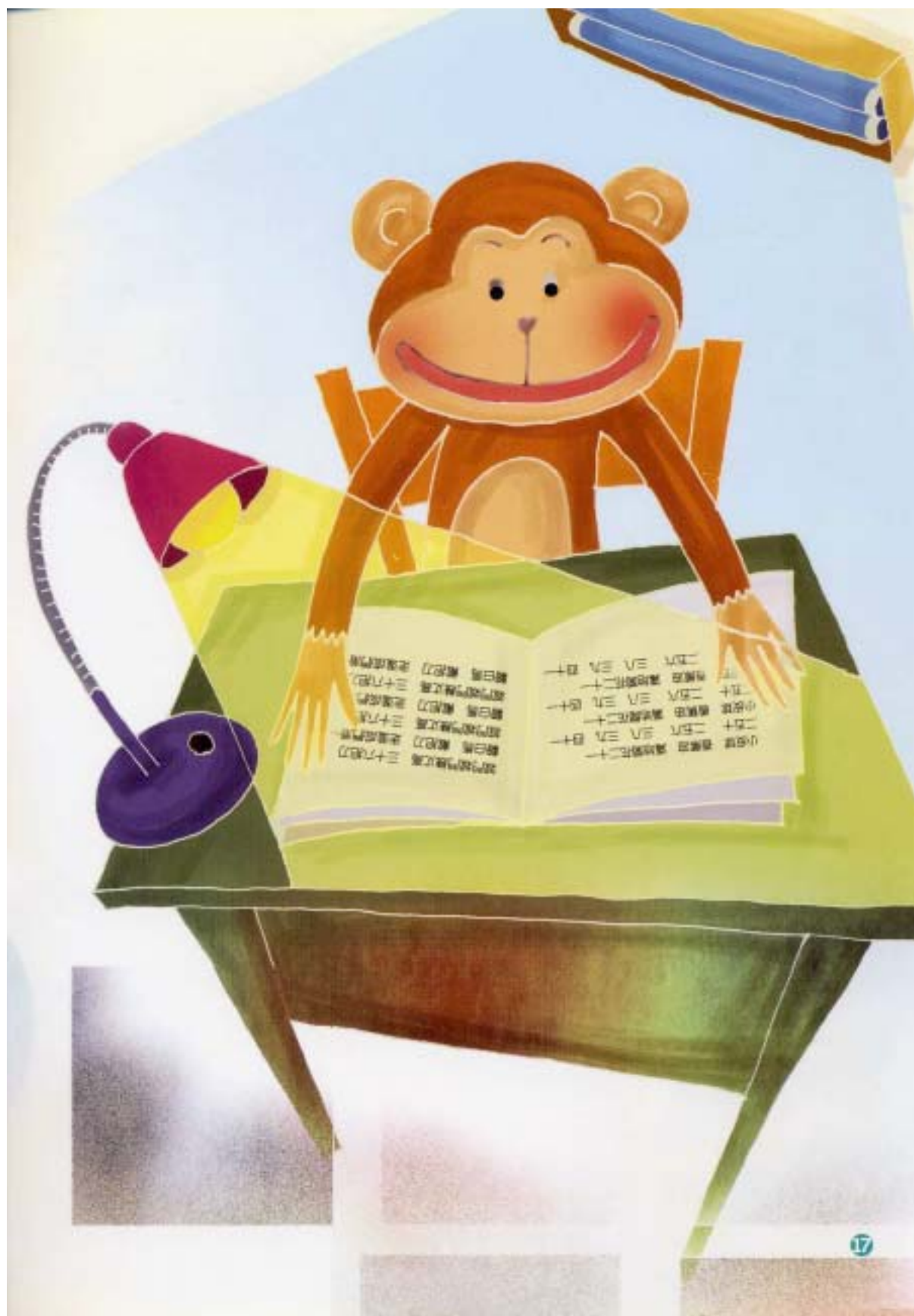
該休息囉！注意您的小寶貝，看電視的時間是否太久，每三十分鐘就要休息十分鐘。

若您的小孩子已產生近視，更要重視視力的保健，以防度數加深，並為小孩子配戴度數適合的眼鏡。

「還有呢，看書的姿勢要端正，更不可以一躺著看書；有空的時候要多到戶外走走，多看綠色植物，這樣對眼睛健康很有益處。」

丁丁點頭說：「我知道了，謝謝醫生叔叔！」





「對了，這個周末我們全家
一起去郊外走走，好不
好？」爸爸提議說。

媽媽笑著說：「多接近大自然，
有益眼睛健康！」。

「太棒了！」丁丁興奮地跳
起來。

給爸爸媽媽的小叮嚀

多多鼓勵您的寶貝，接近大自然，常眺
望遠處；並攝取均衡的營養如牛奶、
蛋、芹菜、胡蘿蔔、菠菜及其他深綠
色或深黃色的葉菜類食
物，有益眼睛的健康。





眼鏡猴 小檔案



體型極小，

身長約10公分，尾

巴約為體長兩倍，

圓圓的大眼睛宛如

戴著一副眼鏡而得

名。屬於原猴類，

最有趣的是牠的

脖子很短小，頭部

可作一百八十度

的迴轉。



統一編號

1009005911

眼鏡猴丁丁

3 - 7 歲 兒童 愛 眼 手 冊



行政院衛生署國民健康局
Bureau of Health Promotion,
Department of Health, Taiwan, R.O.C.

地址：台中市黎明路二段503號五樓

電話：04-22591999 / 04-22550177-309

h308

91.10.9000