



教育部國民及學前教育署

K-12 Education Administration, Ministry of Education

親愛的家長您好：

本校為今年度教育部國教署委託高雄長庚紀念醫院近視防治中心辦理「112 學年度學童視力保健計畫」重點推動並執行問卷施測學校之一，主要是鼓勵學童落實下課時間離開教室及課後從事戶外活動達到天天 120 分鐘、中斷長時間近距離用眼 (3010 眼安康)之「護眼 123」策略，幫助孩童養成正確用眼及增加戶外活動以維護視力的好習慣，誠摯邀請您一起加入學童視力保健行列！

太陽日記卡將執行兩次，第一次時間為 12 月，第二次為 3 月，實際施測時間為完整一週，請家長協助學童填寫假日的部分，完成後請簽名。若對於內容有不清楚的地方，可來電至高雄長庚眼科近視防治中心，**07-7317123#2803** 謝謝您的協助！

◎視力保健小常識◎

➤ 近視的成因

近視是不可逆且會惡化的疾病，近年來「近視病」併發症已成為臺灣及東亞失明原因的首位，近視的成因少數與遺傳有關，大多為後天環境造成，例如：未定期就醫檢查、戶外活動不足、光線不足、長時間近距離用眼、3C 產品使用超時、遠視儲備不足 等等的用眼習慣不良。

➤ 近視之眼球變化

一般來說，嬰幼兒時期大多為遠視、長大後才會變成正視，若遠視儲備不足而發展成為近視，眼睛已經開始產生不可逆的病變，因為 95%的近視都是眼軸拉長，近視度數越深眼球越長，年紀越小產生近視，度數增加越快並可能變成高度近視。

➤ 近視之預防

為讓防治近視從小做起，國健署特別提出「護眼 123」及「遠視儲備」，期望家長能幫助孩子從小遠離惡視力的威脅：

- 每半年定期看醫生，散瞳檢查視力 1-2 次，做好視力存款。
- 未滿 2 歲避免看螢幕，2 歲以上每日不要超過 1 小時。
- 每日戶外 2-3 小時，用眼 30 分鐘休息 10 分鐘。

~預防勝於治療

讓我們共同為孩子的視力把關~



高雄長庚紀念醫院近視防治中心專線：07-7317123 #2803



太陽日記卡

戶外防近視

3010眼安康

只要走出戶外活動一動，就可以「在太陽」上「打勾」！

學校：_____ 國小：_____ 年：_____ 班：_____

座號：_____ 姓名：_____

	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
	月 日	月 日	月 日	月 日	月 日
第一節下課					
第二節下課					
第三節下課					
中午吃飯後					
第五節下課					
第六節下課					
放學後/ 走路上下學					
這一週我總共達成_____個太陽					
☺規律用眼3010： 用眼30分鐘就休息10分鐘。					
放學後 3010					

親愛的家長：請您檢查孩子在學校及週末的戶外活動時間與3010執行情形後，於簽名欄簽名。

星期六	戶外 120 分鐘 達成	3010 達成
星期日	戶外 120 分鐘 達成	3010 達成

家長簽名