



第2課

視力口腔檢查站

上學期期末時，士勛的老師發下給家長的一封信，希望暑假期間家長能督促和指導孩子維護視力健康。

EYE 的叮嚀

近視其實很傷眼，破解迷思，正確保養！

影片評量

暑假生活護眼須知

親愛的家長您好：

每逢開學，學童近視加深的人數便會增加。依據國民健康署調查，我國學童近視問題日趨嚴重，且有越來越年輕的趨勢。近視的可怕之處在於罹患近視的年紀越小，越容易高度近視，進而併發青光眼、白內障、黃斑部病變等眼睛疾病，甚至失明的機會也比平常人高出許多。

近年來有研究指出，多在自然光線下進行戶外活動能減緩或預防近視。暑假即將來臨，為了保護學童的視力健康，請鼓勵學童多到戶外活動，減少使用3C產品，近距離用眼30分鐘後請休息10分鐘。另外，若發現學童有視力模糊、經常眯眼或揉眼睛、近距離看東西等現象，請利用假期到眼科診所進一步檢查與矯治。

期許親師聯手，共同督促和指導學童建立正確用眼習慣，以維護視力健康！



士勛愛玩電腦，暑假期間更是天天上網，把信裡的叮嚀忘得一乾二淨。開學後，他的視力模糊不清，媽媽帶他去找眼科醫師檢查，發現近視度數竟然從400度加深到600度。

高度近視的原因



生活行動家

- 這學期的視力檢查結果：
左眼（ ）；右眼（ ）
上學期的視力檢查結果：
左眼（ ）；右眼（ ）
- 如果視力正常，恭喜你！請維持正確用眼習慣，預防近視發生。如果已經近視，請找眼科醫師檢查，確定近視度數。

！資訊小站

上網、玩電動都是長時間、近距離的用眼行為，由於睫狀肌過度收縮，視力一定會變差。許多人以為近視沒什麼，但其實眼睛失去正常功能，就可視為疾病，尤其是度數超過500度以上的高度近視，會引發許多併發症，嚴重的還會導致失明。

眼科醫師提出警告，要士勛好好保護眼睛，避免長時間使用智慧型手機、平板電腦、桌上型電腦、筆記型電腦等3C產品，以免對視力造成更大的危害。

過度使用 3C 產品的危害

過度使用3C產品會讓你失明

[影片連結](#)



▲ 3C產品的螢幕亮度高，近距離且長時間注視，可能對視網膜造成永久性破壞，導致黃斑部病變。

▲ 在搖晃的車廂或陰暗的房間等不穩定的環境下使用3C產品，睫狀肌要更用力收縮才能對焦，勉強用眼會造成視覺疲勞、頭痛、乾眼症等等。

你使用3C產品的行為正確嗎？請自我反省並記錄下來。

3C 產品使用行為調查

1.我每天看電視和使用3C產品的總時間超過1小時。 ☐ 是 ☐ 否

2.我在公車、捷運或汽車上使用3C產品。 ☐ 是 ☐ 否

3.我使用3C產品時，眼睛與它的距離小於35公分。 ☐ 是 ☐ 否

4.我在光線不足的場所使用3C產品。 ☐ 是 ☐ 否

5.我連續使用3C產品超過30分鐘。 ☐ 是 ☐ 否

6.我使用3C產品的原因有：（可複選）

☐ 寫作業 ☐ 查資料 ☐ 玩遊戲 ☐ 使用社群軟體

☐ 其他：_____

7.將一週使用3C產品的時間與原因記錄下來。

日期							
時間							
原因							

8.我使用3C產品的行為有哪些待改善之處？可以怎麼做呢？

