

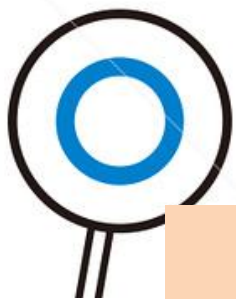


115.03.20

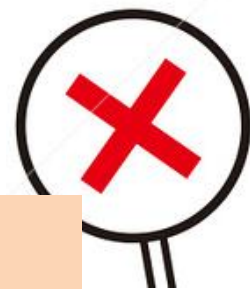
健康小天使培訓
愛護視力 我做得到...

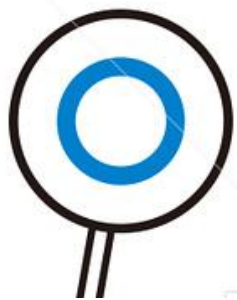
視力保健知識大補帖 Q&A時間

1. 近視是一種眼睛的疾病，還會改變眼球的形狀，眼球一旦變形就不會再回復了。
2. 近視最常見的原因是長時間近距離用眼所造成。
3. 高度近視為500度以上，而且高度近視者很容易造成失明。
4. 使用四電（電視、電腦、電動、智慧型手機）時，螢幕都會發光，不必另外照明沒關係。
5. 近視配戴眼鏡就可以看清楚，未來還可以雷射開刀，所以不用去看醫生。
6. 沒有接到學校視力不良通知單，就不用去眼科檢查。



正確的比「O」；不正確比「X」



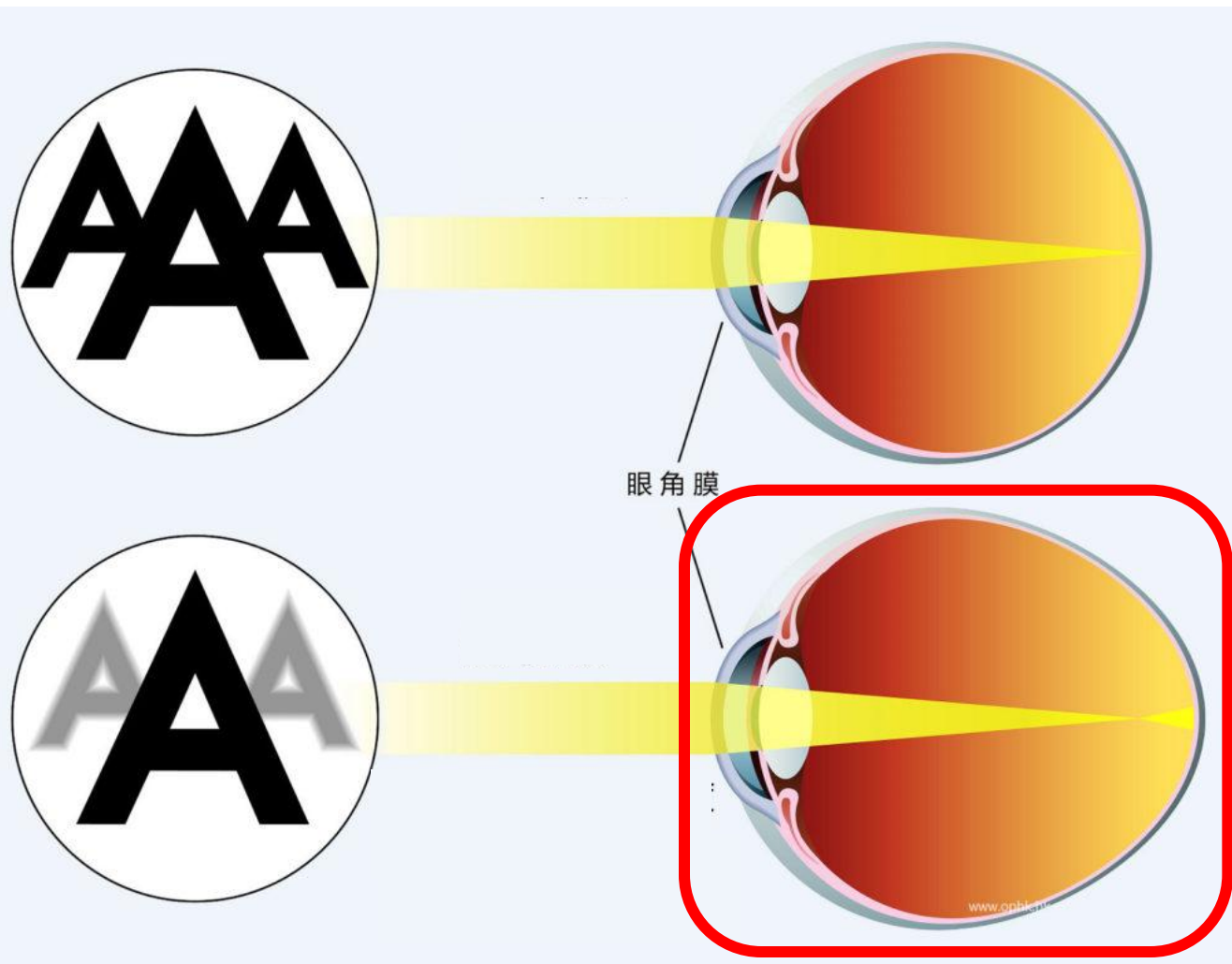


1. 近視是一種眼睛的疾病，
還會改變眼球的形狀，
眼球一旦變形就不會再回復了。

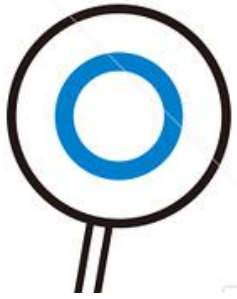
⇒近視的眼軸會增長變形，無法再恢復，
如果近視了，要記得定期到眼科診所回
診，注意用眼的習慣，就可以避免近視
度數加深。



那一個是近視的眼球？



真正的近視，
眼球會出現結構上的改變，
眼軸會變長，
這也是為什麼
深度近視的人
看起來眼睛比較凸。



2. 近視最常見的原因是長時間近距離用眼所造成。



⇒近視主要原因是長時間近距離用眼，
光線不足，缺乏戶外活動，會造成眼軸
增長，不容易對焦。

體驗活動

1.拿起你裝滿水的水壺，手舉直
不要動

2.等老師說ok，手才可以放下來



www.3lian.com

計時1分半



有沒有覺得手痠痠的？



想要把手放下來休息一下啊？

寶寶累...
可是寶寶不說

- 其實眼睛也是一樣喔！
- 這個動作跟我們近距離用眼的感覺一樣喔！
- 只是眼睛不會說話，它不會告訴你他想要休息，所以用眼30分鐘就需要休息10分鐘喔！

- 用眼睛看東西就像是吹汽球一樣，
- 用眼時就會一直打氣，
- 如果不休息，
- 最後氣球就一直被撐大，
- 眼睛就不是健康的眼睛囉！





3. 高度近視為500度以上，而且高度近視者很容易造成失明。

⇒ 高度近視會把眼軸愈拉愈長，讓視網膜變薄，進而導致視網膜裂孔及剝離，因而失明。

⇒ 高度近視罹患青光眼、黃斑部病變、白內障機率也很高。



近視

該注意的是眼球的併發症

- 近視是眼球的疾病。
 - 一般的家長對於「近視」只會在意「度數」，
- 近視度數本身其實不是最重要的，最重要的是眼球疾病造成的併發症。
 - ⇒高度近視的併發症包括：視網膜剝離、視網膜穿孔、黃斑部病變、白內障...等。

**治療近視是要防止併發症的發生，
而非只是改善度數而已!!**

可能為視網膜剝離的症狀



閉眼出現閃電



飛蚊突然變多



部分視野缺損

視網膜剝離的程度

剝離區域



下方
視野缺損

剝離區域



視野缺損
擴大

剝離區域



影響
中央視野

剝離區域



大部分
視野缺損

全剝離



全盲

正常視野



初期青光眼視野



末期青光眼視野



中度青光眼視野



正常視野



老年性黃斑部病變視野



初 期



中 期



後 期



4. 使用四電（電視、電腦、電

動、智慧型手機）時，螢幕都會發光，不必另外照明沒關係。

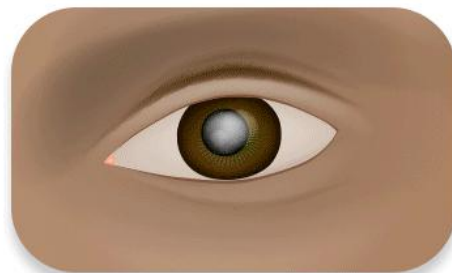
⇒ 3C等電子類產品，LED所發出之藍光會刺激產生自由基，對視網膜細胞造成傷害。而且兒童水晶體清澈、透光率高，更容易受藍光傷害。黑暗中，瞳孔放大会让更多光線進入眼睛，而傷害眼睛，更容易造成白內障。



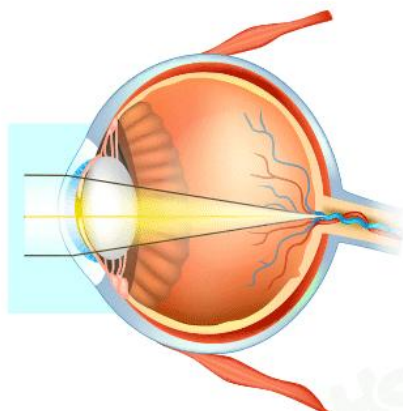
白內障水晶體



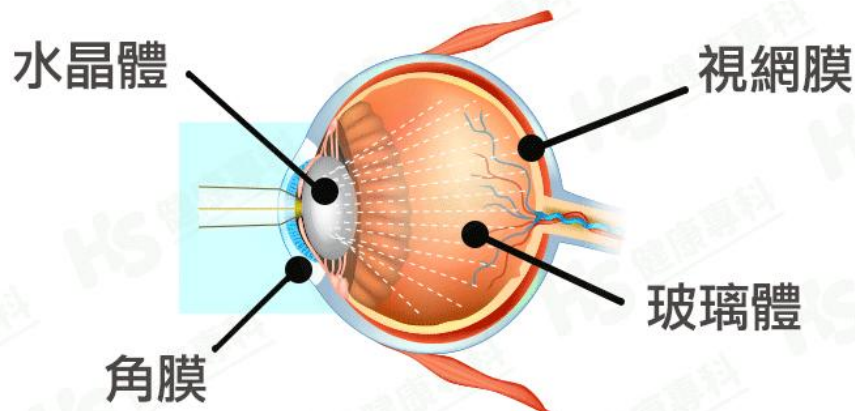
正常眼睛



白內障眼睛



正常水晶體



水晶體混濁



5. 近視配戴眼鏡就可以看清楚，
未來還可以雷射開刀，所以
不用去看醫生。

⇒ 配眼鏡、配戴角膜塑型片、雷射開刀
，只是幫助看清楚，近視的眼軸變形還
是存在。

如果只有配戴眼鏡卻不改變用眼習慣，
平均每年眼睛度數會增加100度，未來很
可能變成高度近視。

近視最重要是要控度防盲





6. 沒有接到學校視力不良通知單，
就不用去眼科檢查。

⇒ 學校所進行的視力檢查僅能篩出有明顯視力不良的學童，並不能代替眼科醫生進行的眼睛檢查。

- 因為孩童眼睛調節能力比成人強，需到眼科散瞳後才能檢查是否真的近視。
- 在求學階段
 - ✓ 學校視力檢查通過的建議每半年到眼科檢查
 - ✓ 有矯正的視力的建議每三個月到眼科檢查



各方法優缺點比較

選項	優點	缺點	注意事項
長效型散瞳藥水 + 戴足度數近視眼鏡	便宜	- 眼睛畏光 - 看近不清楚 - 紫外線傷害	戴太陽眼鏡 避免眼睛傷害
角膜塑型片	- 晚上配戴 - 白天可以看清楚	- 費用高 - 有感染風險	清潔保養要做好
只戴足度數近視眼鏡	- 費用較低 - 省時	- 運動較不方便 - 若不護眼，平均1年加深100度	要戴足度數 只帶眼鏡無法控制度數增加

想一想 檢核我的視力保健行為

經常做到😊 偶爾做到😐 很少做到😞

- 我有做到 3010(手機、電視、電腦、平板或閱讀時30-40 分鐘休息10 分鐘)。
- 每天我使用電腦、電視、手機等3C產品不超過1小時。
- 下課時間我都會走出去教室外面活動。
- 每天我有到戶外活動，至少120分鐘。
- 我到戶外會戴帽子或太陽眼鏡保護眼睛。



當面對自己的健康習慣的時候
自我覺察有哪些歷程…



- **我現在是怎麼想的？**

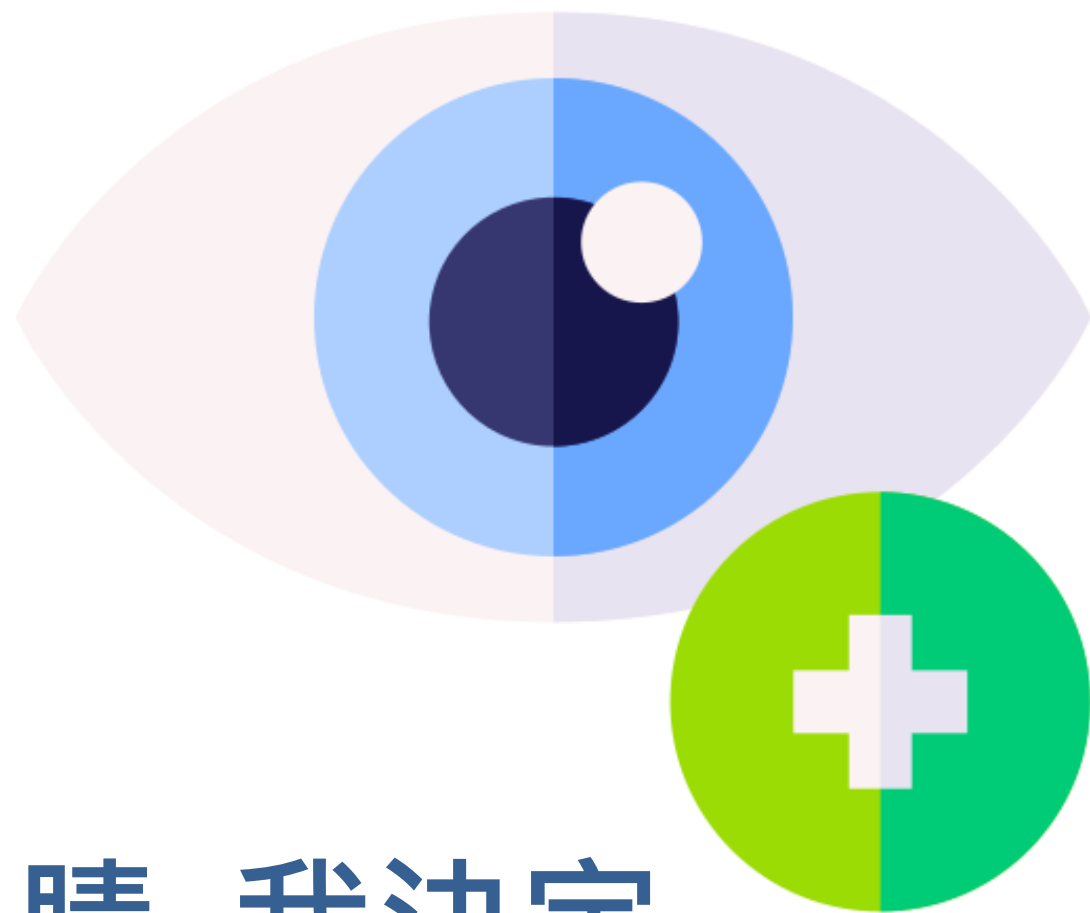
天阿，原來我有好多不健康的習慣耶~，那我要怎麼辦阿？

- **這個想法，讓我產生什麼情緒？**

很擔心自己未來會高度近視？

- **這個想法，讓我覺得我應該做什麼？**

今天終於知道自己做得不夠好的視力保健行為有哪些？
為了我的視力我應該要開始改變了！



愛護眼睛 我決定...



有哪些方法可以
保護我的視力，讓
我的眼睛更健康呢？



戶外120

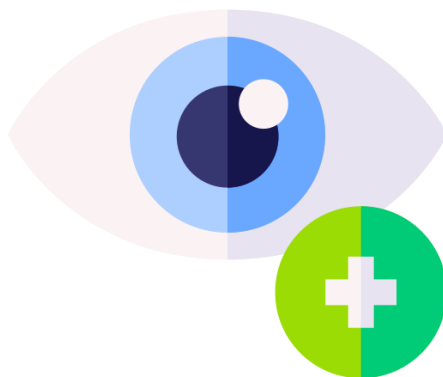
戶外活動
戴帽子或墨鏡

3010
中斷近距離用
眼

3C小於1

定期就醫

看書寫作業
姿勢端正



護眼密碼要落實 視野清晰好眼力

8

5

3

2

4

0

睡滿8小時



天天5蔬果



坐姿3直角



戶外2小時



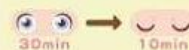
避免4光害

•電腦、電視、電玩及手機



3010
護眼原則

•用眼30分鐘・休息10分鐘



【任務啟動】健康小天使出動

你已被選為「視力保健特派員」！

你的任務是：

 保護全班同學的眼睛

 發現不良用眼習慣

 勇敢提醒同學護眼

 準備好了嗎？Let's go！



任務一：當你發現同學…



任務二：當你發現同學下課時間…



任務三：當你發現同學下課時間…





小天使進階任務

- 回教室後請你觀察一天 
- ✓ 班上有人連續用眼超過30分鐘嗎？
- ✓ 下課有幾個人沒有出去？
- ✓ 有人姿勢不良嗎？

一起守護好視力♥

打造健康好班級!



♥ 1 提醒下課多出去活動

「我們出去走走吧!」

坐直一點眼!

♥ 2 糾正同學不良用眼

「坐直一點哦!」



♥ 3 觀察班上用眼情況

不要躺著消手摸眼!

