

教育部國民及學前教育署致全國中小學校學生家長的一封信

EYE 的叮嚀

親愛的學生家長大家好：

暑假即將開始，為讓您的孩子在暑假期間仍保有健康的用眼習慣，在此與您分享關於學童視力保健的要訣。目前臺灣孩子的近視已提早到 7-8 歲，隨著年紀增長，可能產生高度近視的問題。高度近視所導致的失明已經列為我國不可治療性失明的第一位，嚴重影響國人健康及生活品質。

眼科醫師與視力保健專家證實，長時間戶外活動讓孩子接觸自然光線，增加多巴胺，有助於預防或延緩近視的發生，建議您在暑假期間能督促孩子「規律用眼 3010」（近距離用眼每 30 分鐘休息 10 分鐘）、「天天戶外活動 120」（每天到戶外活動總時間超過 120 分鐘），讓孩子長時間用眼得以放鬆，並增加接觸自然光線的機會。

我們在專家團隊的協助下，設計**挑戰太陽任務學習單**，提供各學校作為暑假作業的參考，讓學生能學習保護眼睛的方法，若能透過您協助記錄**太陽日記卡(假期版)**，將有助於培養孩子自發性的視力保健行為。開學後，國教署將透過學校徵選推薦優良作品參加全國視力保健競賽活動，得獎者由國教署公開表揚並頒發獎狀予以獎勵。

孩子在漫長的暑假期間保有健康的用眼習慣，是預防及延緩近視發生的重要關鍵，請您增加孩子的戶外活動，關心孩子的視力保健，讓孩子擁有明亮的未來。

謹祝

平安快樂 萬事如意

署長

 敬啟

中華民國 103 年 6 月 16 日