

兒童近視防治資源寶典

國民健康署
兒童視力保健手冊



守護孩子的遠宇宙



衛生福利部國民健康署

Health Promotion Administration, Ministry of Health and Welfare.

—— 本經費由菸品健康福利捐支應 —— 廣告

給家長的話

隨著時代變遷及學習型態轉變，兒童使用智慧型手機、平板電腦等3C產品的時間大幅增加，提升了近視的潛在風險，若能越早建立正確的用眼習慣，越能減少近視的危害，因此鼓勵家長從學齡前期就要開始進行孩子的視力保健。

嬰幼兒一出生，眼睛具有200-300度的生理性遠視，可抵抗近視的發生，若長時間近距離用眼過度，過快消耗遠視儲備量，就可能提早進入近視危險期，若孩童能在12歲之前掌握遠視儲備量，往後若近視，變成高度近視的風險會降低。透過定期散瞳驗光檢查、監測遠視儲備量，並由家長或主要照顧者從小建立孩童護眼的好習慣，就可以延緩近視的發生。

為解決家長及主要照顧者對兒童視力保健的迷思，並建立遠視儲備正確觀念，本手冊經由專業眼科醫師及親職專家們齊心完成，並受到中華民國眼科醫學會全力支持，期望孩子從小建立護眼好習慣，守護好視力，提升競爭力！

目錄

03 | 靈魂之窗篇：唯一的EYE

- 眼球的發育
- 高度近視的危害
- 配戴眼鏡及雷射手術可以治療近視嗎？

07 | 遠視儲備篇：把EYE存起來

- 視力檢查與散瞳驗光的差異
- 何謂遠視儲備？
- 認識散瞳劑

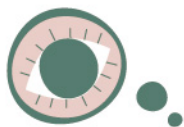
11 | 防治保健篇：就EYE保護你

- 你家的孩子有這樣的狀況嗎？
- 生活中的NG行為
- 在家就護眼視力存起來 護眼6招
- 護眼休息10分鐘 遠離3C小對策
- 守護孩子的遠宇宙

附錄

Check List
版權頁





小寶的眼睛怎麼了？



寶媽

小寶，你最近看書怎麼都眯眯眼，眼睛不舒服嗎？



小寶

媽媽，我好像有點看不清楚。



寶爸

小寶不會開始近視了吧？！



應該不會吧！
幼兒園老師說：小寶的視力檢查都是1.0耶～這樣不是很好嗎？



萬一真的近視了，之後還是可以戴眼鏡，或是去雷射治療吧？



可是眼鏡跟雷射都只是輔助工具，沒辦法治療近視吧！



那我們還是帶小寶去眼科檢查一下，才能比較安心。



好啊！今年好像還沒去做眼睛健康檢查，等等就出發吧！

**視力1.0就代表很健康嗎？
戴眼鏡、雷射就能治療近視？**

寶爸、寶媽對眼睛/視力的疑問，
也是許多家長的煩惱。
讓我們一起來找答案吧！

Let's go!!!



靈魂之窗篇 唯一的EYE

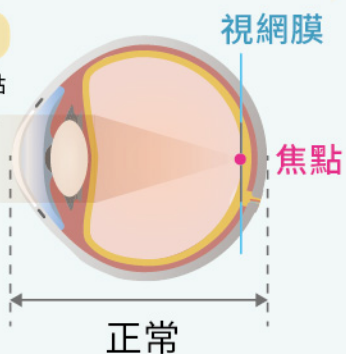
眼球的發育

剛出生時眼軸較短，呈現「遠視眼」的狀態；隨著生長發育慢慢由短變正常，變成「正視眼」。若過度使用眼睛，眼軸會拉長，變成「近視眼」，眼球壁會變薄，嚴重時眼球會變形，為不可逆的一種病變。

正常發育

正視眼

遠方景物的焦點落在視網膜上



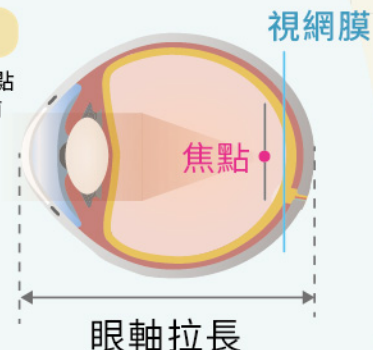
正常

遺傳因子

用眼過度

近視眼

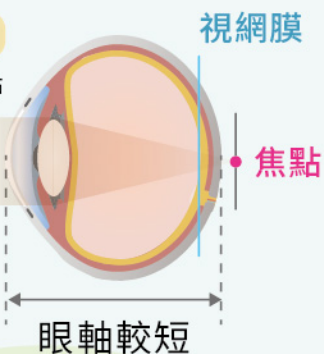
遠方景物的焦點落在視網膜前



眼軸拉長

遠視眼

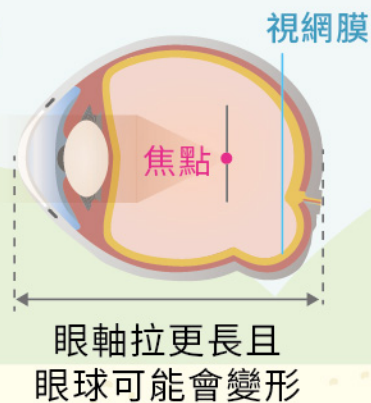
遠方景物的焦點落在視網膜後



眼軸較短

高度近視眼

遠方景物的焦點落在視網膜前



眼軸拉更長且
眼球可能會變形

可能因
用眼過度或
眼球老化

高度近視的危害

確定罹患近視之後，在用眼過度的狀況下，每年可能會增加75-100度的近視度數。

近視500度以上即算高度近視，可能會增加失明風險，也可能會對眼球造成以下危害：

高度近視常見併發症



青光眼

邊緣視野受損



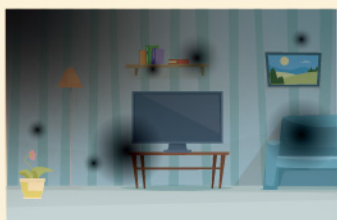
黃斑部病變

中心視野受損



白內障

視力模糊、昏暗



視網膜剝離

視野缺損

近視度數越高，罹患眼疾風險越大。

配戴眼鏡及雷射手術 可以治療近視嗎？

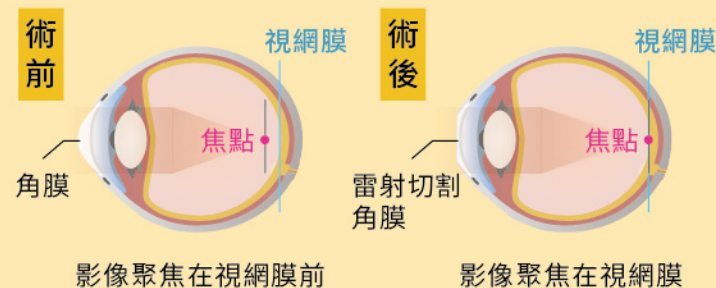
配戴眼鏡

一般眼鏡只是矯正近視的輔具，沒有穩定治療近視度數的效果。



雷射手術

雷射手術只是削平眼球表面的角膜，無法治癒近視造成的眼軸拉長問題，仍然有出現其它併發症的風險！

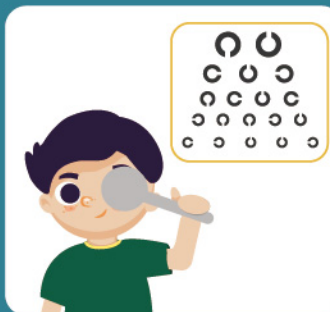


近視是一種疾病，如果日常生活沒有強化護眼行為及配合醫師控制，可能會導致兒童近視度數快速的惡化。

遠視儲備篇 把EYE存起來

視力檢查與散瞳驗光的差異

5歲的小寶在學校做
視力檢查時



檢查結果：視力1.0

5歲的小寶去眼科診所
散瞳驗光檢查時



遠視度數：50度

方式	視力檢查	視力檢查 + 散瞳驗光
特點		
視力清晰程度	○	○
準確度數	△	○
遠視儲備量	×	○
普及性及方便性	○	△

○：可以 △：部分可以 ×：不可以

何謂遠視儲備？

嬰幼兒的眼睛具備生理性遠視，可抵抗近視的發生，因而被視為眼睛的健康存款，若用眼過度，過快的消耗遠視儲備量，就可能提早進入近視危險期，增加罹患近視及後續發展成高度近視的風險。



5歲的小寶理想狀況
應為100~200度的遠視儲備量



5歲的小寶散瞳驗光為
遠視50度低於應有遠視儲備量

國小以下各年齡學童應有的遠視儲備量

0-3歲幼兒	150-200度遠視
4-6歲幼兒	100-200度遠視
國小低年級(7-8歲)	100度遠視
國小中高年級(9-12歲)	至少50度以上遠視

若能在12歲之前掌握遠視儲備量，往後若近視，變成高度近視的風險會降低，所以在學齡前及國小的遠視儲備量是非常重要的！

認識散瞳劑

什麼是散瞳劑？

又稱為睫狀肌鬆弛劑，可讓眼睛放鬆，分為兩種，短效型用於散瞳驗光檢查，長效型用來控制近視度數惡化。



散瞳驗光檢查前 為何需要使用短效型散瞳劑

散瞳驗光檢查前，為了放鬆睫狀肌，使用短效型散瞳劑，可得知真正眼睛屈光度數。



點散瞳劑的注意事項

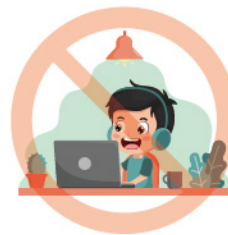
散瞳驗光檢查使用的短效型散瞳劑，會讓瞳孔放大，大約4-6小時會有畏光與近距離視物困難。



應避免陽光光線照射



走路時慎防跌倒
可準備遮光眼鏡
戴帽子緩解畏光症狀



應避免使用3C產品

若使用散瞳劑時有任何的不適，請立即諮詢眼科醫師。

記得定期找眼科醫師 散瞳驗光檢查，掌握視力狀況

定期找醫師散瞳驗光檢查，可以更準確的掌握孩子的遠視儲備量，再加上日常生活的護眼行動，幫孩子守護眼睛的健康存款！



防治保健篇 就EYE保護你

你家的孩子 有這樣的狀況嗎？

如果出現這些狀況，
請盡早給眼科醫師檢查喔！



常常說眼睛痛、頭痛



眯眼睛或
皺眉頭



揉眼睛



習慣低頭、仰頭或歪頭



看書、寫字靠太近

生活中的NG行為

有些行為乍看沒什麼，但會在無形中對孩子造成視力傷害。

在搖晃的車上閱讀



睡覺時不關燈

晚上睡覺時若不關燈，眼睛內的細胞還是會感受到光線的刺激，就無法得到充分休息，而妨礙身體分泌成長所需要的激素。

昏暗的燈光下看3C、看書



使用3C產品建議遵守
30分鐘休息10分鐘原則

不讓未滿2歲的幼兒看螢幕，
2歲以上的孩子每天看螢幕
請不要超過1小時。



在家就護眼，視力存起來

護眼 6 招

未滿2歲避免看螢幕
2歲以上每天不超過1小時



均衡飲食，天天五蔬果



多攝取維生素A、C及B群與深綠色蔬果

每日戶外活動2-3小時以上

用眼30分鐘，休息10分鐘



30min

若無法到戶外可善用家中空間，如陽台、走廊、庭院

每年定期1-2次檢查視力



執筆、坐姿要正確
閱讀保持距離35-45公分
桌面照度至500~750米燭光
色溫在4000K以下



書桌高度讓手肘自然下垂平放
椅面讓臀部坐滿，雙腳要踩到地

護眼休息10分鐘 遠離3C小對策

在家時不知道休息10分鐘要做什麼嗎？
眼球超人告訴你



遠眺窗外風景

幫自己倒杯水

伸展肢體活動筋骨

閉目養神聽音樂

幫忙做家事

守護孩子的遠宇宙

近視是不可逆的疾病，在近視還沒發生前，提早預防它就是最好的辦法！

建議從4歲開始，每年至少1-2次找眼科醫師進行散瞳驗光檢查，掌握孩子的遠視儲備量與視力變化。

透過避開生活的NG行為並實踐護眼6招，保護眼睛其實很簡單。

眼睛是靈魂之窗，是陪伴孩子一輩子的珍寶，好好守護，把它當作一生的寶藏。



每年定期眼健檢
掌握遠視儲備量

附錄

Check List

— 讓孩子與近視保持安全距離 —

- 4歲開始每年定期1-2次視力檢查。
- 每日戶外活動2-3小時以上。
- 未滿2歲避免看螢幕；
2歲以上每天不超過1小時。
- 用眼30分鐘，休息10分鐘，
看書保持35-45公分距離。
- 讀書光線要充足，坐姿要正確。
- 均衡飲食，天天5蔬果，充足睡眠。

版權

書名：兒童近視防治資源寶典

出版機關：衛生福利部國民健康署

地址：臺北市大同區塔城街36號

網址：<https://www.hpa.gov.tw/>

電話：(02)2522-0888

編審：吳佩昌、何翩翩、李榮基、葉郁菁、蔡德中(依筆畫排列)

執行：康健雜誌

版(刷)次：第一版第一刷

出版年月：中華民國111年12月



手機還我
孩子不哭



學童近視100問





兒童近視防治資源寶典

國民健康署
兒童視力保健手冊



兒童近視防治
資源寶典



守護孩子的遠宇宙
三折頁



眼球超人小教室
動畫懶人包



EYE的保衛戰
醫師影片



衛生福利部國民健康署

Health Promotion Administration, Ministry of Health and Welfare.

—— 本經費由菸品健康福利捐支應 —— 廣告