

110學年度第2學期班親會 行政宣導



學務處宣導

打敗惡視力

護眼6招 報你知



聰明用3C 護眼 SO EASY



適當使用3C產品，降低兒童視力傷害

30

用眼30分鐘

10

休息10分鐘

120

每日戶外活動
120分鐘以上

學務處宣導

由眼科醫師
散瞳驗光才準確

準備 帽子或太陽眼鏡等護眼用品

每半年到一年
追蹤散瞳
驗光度數

預留一小時
就醫看診

點
散瞳劑
後等待約
30分鐘

畏光看近模糊現象
約3~6小時

中華民國眼科醫學會 照顧您的雙眼

The Ophthalmological Society of Taiwan

This infographic provides information on how to have an accurate eye examination. It highlights that散瞳驗光 (dilated eye exam) is more accurate than non-dilated exams. It includes tips for preparation (like wearing a hat or sunglasses), scheduling (reserving one hour), and the process (using pupil dilating drops and waiting 3-6 hours). It also notes that children have strong accommodative abilities and may have higher refractive errors if not checked while relaxed.

學務處宣導

幼兒護眼123 建立視力存摺

國健署推廣「幼兒護眼一二三」的概念，鼓勵幼兒增加戶外活動，減少過早用眼，每年定期就醫1-2次；留下紀錄建立「視力存摺」。

護眼1 定期就醫
每年散瞳檢查1-2次，留下檢查紀錄，建立視力存摺。

護眼2 增加戶外活動
每日2-3小時戶外活動，下課淨空教室，留意防紫外線。

護眼3 減少過早用眼
未滿二歲避免看螢幕，二歲以上觀看3C每日不宜超過一小時，用眼30分休息10分。

隨著醫療的發展，現今有藥物及光學治療方式可延緩近視的加深速度，為了您家寶貝小朋友的眼睛健康著想，**敬請諮詢眼科醫師有關近視控制**。

參考資料 衛福部 國民健康署

依衛福部國健署2018年五月最新報告，低齡幼童早發性近視比率增加，大班學童已達百分之九有近視。

輔導室行政宣導



- ◆03/28(一)「創造能力資優教育方案」鑑定報名資料校內收件截止(學校團體報名送件)
- ◆3/04(五)「國民小學一般智能優異、音樂資優」學生鑑定報名資料校內收件截止
- ◆03/28(一)「創造能力資優教育方案」鑑定報名資料校內收件截止(學校團體報名送件)
- ◆2/19 親職教育講座—建構學習型家庭 [報名連結](#)
- ◆5/18 親職教育講座—正念減壓課程 [報名連結](#)