

## 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。



### 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

# 兒童近視防治



兒童近視防治  
資源寶典



守護孩子的遠宇宙  
三折頁

## 遠視儲備



守護孩子的遠宇宙  
海報



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]  
<https://www.hpa.gov.tw/>

# 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



每年定期  
1-2次檢查視力



每日戶外活動2-3小時以上



用眼30分鐘  
休息10分鐘



若無法到戶外可善用家中空間，  
如陽台、走廊、庭院

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

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

# 生活中的NG行為

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



# 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



揉眼睛



眯眼睛或  
皺眉頭



看書、寫字靠太近



習慣低頭  
仰頭或歪頭



針對以上如有不適狀況時，請於上班時間至眼科門診就醫(上午09:00-11:00、下午13:30-16:00)，電話：05-2756000；非門診上班時間請直接就近至其它眼科門診就診。

資料來源:衛生福利部國民健康署

Stm 天主教中華聖母修女會醫療財團法人天主教聖馬爾定醫院 關心您  
2023年07月修訂