

愛 EYE 秘笈：護眼行動

第 1 招：眼睛休息不忘記	有做到	還可以	要改進
1. 每天和假日都要有戶外活動時間。			
2. 看電視要遵守 3010 原則，每 30 分鐘休息 10 分鐘，每天總時數少於 1 小時。			
3. 下課務必走出教室外活動或讓眼睛望遠休息至少 10 分鐘。			
4. 早睡早起，充分休息。			
第 2 招：均衡飲食要做到			
5. 多攝取維生素 A、B、C 群及深綠色蔬菜、水果。			
6. 日常飲食種類多樣化、不偏食、不暴飲暴食。			
第 3 招：閱讀習慣要養成			
7. 每閱讀 30-40 分鐘應休息 10 分鐘。			
8. 看書或執筆寫字，保持 35-40 公分的距離。			
9. 不在搖晃的車上閱讀，也不要躺著看書。			
第 4 招：讀書環境要注意			
10. 光線要充足，桌面照度至少 350 米燭光以上。			
11. 書桌高度要讓手肘自然下垂平放，椅面要讓臀部坐滿，雙腳要踩到地。			
第 5 招：執筆、坐姿要正確			
12. 書桌光線不直接照射眼睛，習慣用右手寫字，檯燈放左前方，左撇子則相反方向。			
13. 姿勢端正，兩肩放輕鬆，腰打直，不歪頭、不趴著。			
14. 執筆由前三指來挺筆並帶筆運行，後二指要穩定。			
第 6 招：定期檢查要知道			
15. 滿四歲前應至眼科進行視力檢查；每年固定一至二次視力檢查。			
16. 當接到學校視力篩檢未達合格標準之通知，需至合格眼科醫師接受複檢。			
17. 遵照醫師指示配合矯治，定期回診追蹤。			

(表一)**3-11 歲經醫師告知有近視之盛行率**

年齡層	完訪樣本數	醫師告知有近視(%)
3-11 歲(總數)	2,903	32.7
男性	1,467	32.4
女性	1,436	33.1
3-6 歲	1,101	10.0
7-11 歲	1,802	47.8

備註：98 年國民健康訪問調查

* 問卷題目：是否曾有醫師告訴過您們，他有下列的視力問題或是眼睛方面的疾病？近視、斜視、弱視、色盲、散光、視網膜疾病、失明、遠視、其他視力問題或眼睛疾病。

(表二)
**3-11 歲每天平均看螢幕時間
(打電腦含上網和打電動，看電視含錄影帶、VCD、DVD)**

(單位：分)

總數	假日		非假日	
	完訪樣本數	平均值	完訪樣本數	平均值
	2,885	267	2,843	128
3-6 歲(學齡前)	1,089	216	1,066	134
7-11 歲(學童)	1,796	300	1,777	124

3-11 歲每天平均看電視(包含看錄影帶、VCD、DVD)時間

(單位：分)

總數	假日		非假日	
	完訪樣本數	平均值	完訪樣本數	平均值
	2,885	204	2,843	107
3-6 歲(學齡前)	1,089	189	1,066	123
7-11 歲(學童)	1,796	214	1,777	97

3-11 歲每天平均打電腦、上網或打電動時間

(單位：分)

	假日		非假日	
	完訪樣本數	平均值	完訪樣本數	平均值
總數	2,885	65	2,843	21
3-6 歲(學齡前)	1,089	28	1,066	11
7-11 歲(學童)	1,796	88	1,777	26

備註：

*98 年國民健康訪問調查，分析樣本採最大可利用值

*問卷題目：

1. 假日時，他平均每天大約花多少小時看電視(包含看錄影帶、VCD、DVD)呢？
2. 在平常非假日時，他平均每天大約花多少小時看電視(包含看錄影帶、VCD、DVD)呢？
3. 在平常非假日時，他平均每天大約花多少小時打電腦、上網或打電動呢？
4. 假日時，他平均每天大約花多少小時打電腦、上網或打電動呢？