

## 幼童視力追蹤記錄

3-4歲前，家長要觀察孩子的眼睛發展狀況，並利用兒童保健服務，完成眼睛構造的基本檢查。

家長 觀察重點	眼神、眼睛運動不正常： <input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否	
	畏光流淚、眨眼： <input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否	
醫師 檢查項目 及結果	瞳孔呈現白色或黃色反光： <input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否	
	看東西眯眼、歪頭、靠太近： <input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否	
醫師 檢查項目 及結果	眼位： <input type="checkbox"/> 正常 <input type="checkbox"/> 有異狀	瞳孔： <input type="checkbox"/> 正常 <input type="checkbox"/> 有異狀
	固視能力： <input type="checkbox"/> 正常 <input type="checkbox"/> 有異狀	角膜： <input type="checkbox"/> 正常 <input type="checkbox"/> 有異狀
	眼球運動： <input type="checkbox"/> 良 <input type="checkbox"/> 不良	視力： <input type="checkbox"/> 良 <input type="checkbox"/> 不良

3-6歲時，園所或學校應協助做NTU亂點立體圖篩檢，若沒有通過，即需轉介眼科醫師複查是否有斜、弱視。

學校檢測亂點立體圖結果：通過 未通過

眼科醫師複檢結果：

另，4歲後每半年應做一次視力檢查，任一眼未達通過標準，要找眼科醫師散瞳後詳細檢查屈光度數和接受矯治。

年 齡	通 過 標 準	上學期				下學期					
		視力檢查		屈光度數		視力檢查		屈光度數			
		右	左	右	左	右	左	右	左		
四歲	0.6										
五歲	0.7										
六歲	0.8										
七歲	0.9										

### 預防近視三不政策

- (1) 不要發生近視
- (2) 不要太早發生近視
- (3) 已經近視了就不要讓近視度數增加得太快

固然不要輸在起跑點上，但決戰在終點，早發性近視容易惡化引發眼球病變，而造成視覺障礙無法回覆，彩色人生變黑白！

## 幼童近視防治 親子手札

## 父母與教師是防治學童近視的守門人

### 愛孩子，就幫助他擁有清晰明亮的「視」界！

少部分近視是先天性的，大部分近視是因不良習慣和不良環境造成的。生活空間愈來愈狹小，也是造成近視的原因之一。近視一旦發生很容易持續加重，無法恢復，眼球會因為不正常的增長而產生病變，高度近視後容易引發視網膜剝離、青光眼、白內障、視神經萎縮，而使視覺障礙，甚至失明。

矯治近視絕非只是改善度數而已，必須停止近視對眼睛的持續性傷害！幼年時期過度追求智育表現，密集近距離用眼的結果，可能使成年後飽受高度近視後遺症之苦。


### 隨時觀察孩子是否有視力不良的徵候與症狀

- (1) 眯着眼睛去看東西。
- (2) 常常揉眼睛。
- (3) 慣於歪頭、仰頭或低頭去看東西。
- (4) 反覆側視看物體，想要看得更清楚一點的模樣。
- (5) 參加遊戲時行動不靈活、不敏捷。
- (6) 看書或寫字時，眼睛與書本或簿本的距離太近。
- (7) 學習進度減慢或退步。
- (8) 抱怨常看不清楚黑板上的字、眼睛疲勞、眼痛、頭痛。



## 預防近視從養成良好用眼習慣做起



- (1) 多做戶外活動：每日下課後及假日應安排孩子到戶外做動態活動如溜冰、打球，騎腳踏車、散步、爬山、丟飛盤、放風箏等放鬆眼肌。
  - (2) 避免太早做太多近距離用眼的學習：6歲以下孩子不要過早學習費眼力的才藝，如彈琴、執筆寫字；10歲以下不要使用電腦、玩電動。
  - (3) 掌控閱讀時間：至少每40分鐘應休息10分鐘，且姿勢要端正，光線要均勻穩定；書與眼睛的距離要維持在35至40公分之間。
  - (4) 慎選讀物和文具：選擇字體較大、印刷清晰、套色準確、紙質不反光的書本；不使用顏色淺的鉛筆，及格子小的作業本。
  - (5) 使用適合符合身高、坐高的桌椅，桌面要避免反光。
  - (6) 謹慎使用螢幕：眼睛長時間注視著螢幕上的亮光和晃動的影像，容易傷害視力。看電視要超過3公尺、玩掌上電動遊戲時距離不能太近，每30分鐘應休息10分鐘。不要在小房間內看大電視，更不要邊看電視邊讀書。
- 
- (7) 作息正常：睡眠充足、注意營養、均衡攝取各種食物、不偏食、規律運動。
  - (8) 隨著護眼：感覺眼睛疲勞、痠痛、乾澀時，要立即停止近距離用眼學習、去舒展肢體，並讓眼睛望遠休息。
  - (9) 避免視線遮蔽：頭髮不可下垂遮到眼睛，以免影響視覺而引起眼睛疲勞。

## 成長階段的近視化歷程

驗光時發現有近視度數，但經點睫狀肌麻痺劑予以散瞳後進行驗光檢查，沒有發現近視度數，就稱假性近視；但若散瞳後的驗光，可測到近視度數就表示已經近視了。罹患近視的年齡越小，變成為高度近視的機會就越大，所以盡量避免或延後孩子罹患近視的年紀是很重要的。

罹患近視的年齡	每年平均增加度數
≤8歲（小三以前）	100-125度
8-15歲（小三至國三）	75-100度
15-18歲（高中）	50-75度
>18歲（大學）	25-50度



## 戴眼鏡矯正視力

接到學校的視力不良通知單勿直接到眼鏡行配眼鏡，必須先經眼科醫師複檢，找出原因做出診斷，再依照指示配戴眼鏡。

視力檢測	近視	遠視	散光	其他問題
不滿0.3	必須常配戴	必須常配戴	必須常配戴	依醫囑配戴
0.6~0.3	上課時配戴	常配戴	配戴減輕眼睛疲勞	
0.9~0.7	平常可不戴	讀書時配戴		

