

戶外活動 120、規律用眼 3010—EYE 的叮嚀

(圖文/ 學生事務及校園安全組吳逸如)



▲參與戶外食農教育種稻計畫[尊師、種稻、慶豐收]活動

暑假已經來臨，為讓您的孩子在暑假期間仍保有健康的用眼習慣，在此與您分享關於學童視力保健的要訣。目前臺灣孩子近 3 成入小學前已近視，隨著年紀增長，可能產生高度近視的問題。高度近視所導致的失明已經列為我國不可治療性失明的第一位，嚴重影響國人健康及生活品質。

近年來相關實證性研究指出，長時間戶外活動增加接觸自然光線，增加多巴胺有助於預防或延緩近視，「足夠的戶外活動時間」為延緩近視的保護因子。本署視力保健宣導重點為「戶外活動防近視、定期就醫來防盲、3010 眼安康」。推動策略為促進學校落實「規律用眼 3010」（近距離用眼每 30 分鐘休息 10 分鐘）、「天天戶外活動 120」（每天到戶外活動總時間超過 120 分鐘），讓孩子長時間用眼得以放鬆，並增加接觸自然光線的機會。

為了保護眼睛，請不要忘記「跟太陽一起過暑假」，去年在專家團隊的協助下，設計挑戰太陽任務學習單，提供各學校作為暑假作業的參考，讓學生用畫畫或貼上照片說明有什麼好辦法，挑戰「規律用眼 3010」或是「太陽時間 120」（每天都有 120 分鐘的戶外活動）

任務，學習保護眼睛的方法。若能透過您協助記錄太陽日記卡(假期版)，將有助於培養孩子自發性的視力保健行爲。

孩子在漫長的暑假期間保有健康的用眼習慣，是預防及延緩近視發生的重要關鍵，請您增加孩子的戶外活動，關心孩子的視力保健，讓孩子擁有明亮的未來。