

## 校園學童視力保健-近視疾病要知道、下課戶外好視力 遠離 3C 惡視力、定期就醫來防盲

(文/ 學生事務及校園安全組高麗菁提供)

近年來「近視病」併發症已成為臺灣及東亞失明原因的首位，近視是不可逆且會惡化的疾病，眼鏡及雷射手術都僅僅矯正而非治療，然而大多數家長對於近視的觀念仍止於配戴眼鏡，卻不知其眼球已經產生病理變化，兒少時期近視若未控制度數，每年平均可增加 100 度，短短 5 年就可能進展到 500 度，已達世界衛生組織警告的失明風險，要減少因近視而失明的人口數，就必須要從預防學童近視開始著手。

為改善我國學童近視問題，教育部國教署以健康促進學校輔導架構，持續推動「學童視力保健計畫」推動有成，由教育部統計處資料顯示，國小學童平均視力不良率 98 至 105 學年度已從 47.86% 下降到 45.86%。「學童視力保健計畫」近年來執行策略「近視疾病易失明、戶外活動防近視、定期就醫來防盲、3010 眼安康」發揮功效。本計畫除了透過視力保健輔導委員協助全國各縣市推動視力保健計畫，更遴選重點輔導縣市進行校群輔導訪視、辦理教師視力保健增能研習，強化在地輔導機制，引導地方積極營造近視病防治的策略，共同達到延後學童發生近視、控度防盲的目標。

國教署「學童視力保健計畫」主持人高雄長庚紀念醫院眼科主任吳佩昌醫師依據實證醫學指出，自然光線可以誘發視網膜產生多巴胺，避免發生近視，因此推動學校落實下課教室淨空政策，鼓勵老師將課程移往戶外教學，課後及假日也請家長協助增加孩子的戶外活動時間，達到天天戶外 120 分鐘的目標。透過「國小學童課間下課教室淨空至戶外活動」及「課後戶外活動」對於尚未近視及近視的學童都可以顯著減少近視度數惡化及減少學童近視發生的比率，而且只要走到教室外就有效，不一定要在大太陽下。另外，為避免 3C 產品藍光對視力的傷害，需建立學童每日觀看螢幕時間不要超過 1 小時的觀念，並配合使用 30 分鐘後休息至少 10 分鐘的 3010 用眼習慣，才能在享受 3C 科技為我們帶來的便利的同時，不受到 3C 產品副作用的危害。

學童視力保健攸關國家未來競爭力，國教署將持續視力保健相關活動之推動，期許學校及家長共同關心孩子的視力，讓我們的孩子擁有明亮的好眼力與美好未來。