

## 戶外活動防近視 校園視力保健推動有成

(圖文/ 學生事務及校園安全組邱秋嬋提供)



教育部國教署推動校園視力保健不遺餘力，投入經費與資源帶動地方政府重視學童視力健康，運用有效的校園視力保健策略-鼓勵學生每日戶外活動 120 分鐘及用眼 30 分鐘休息 10 分鐘，讓學童視力不良率開始呈現趨緩。100 學年至 106 學的國小學童平均視力不良率已由 50.01%減少至 45.48%，足見推動視力保健策略之成果。

國教署學童視力保健計畫主持人長庚紀念醫院吳佩昌醫師指出，依據醫學實證自然光線可以誘發視網膜產生多巴胺，避免發生近視，對已經近視的學童也可以抑制近視度數增加的速度，而且只要走出戶外在走廊或樹蔭下就有成效，不一定要在大太陽下。

以國教署 106 學年度視力保健特優學校新北市江翠國小為例，為鼓勵學童走出戶外，學校用心設計許多值得全國各校參考學習的方式，包括利用川堂設置攀岩牆、投籃機的樂活運動站、活化走廊空間設置閱讀區與生態教學區等，吸引學童下課主動走出教室，更特別設計大型扭蛋機作為學童落實視力保健的獎勵，為加強社區關係與鄰近醫療院所合作-定期為孩童免費檢查視力等多元方式，推動視力保健的成果為該校學童平均視力不良率均低於新北市及全國平均。

同時，該校推動成果近期更受到德國公共廣播聯盟-ARD 關注與報導，希望藉由深入報導我國江翠國小推動校園視力保健的經驗與成果作為德國視力保健工作的參考。

國教署建議為避免 3C 產品藍光對視力的傷害，呼籲家長應建立學童每天觀看 3C 產品螢幕時間不超過 1 小時的觀念，並配合近距離用眼每 30 分鐘至少休息 10 分鐘的用眼習慣，才能享受科技為生活帶來的便利而不受到使用 3C 產品副作用的危害。學童視力攸關國家未來的競爭力，國教署將持續推動學童視力保健工作，期許學校與家長共同守護學童視力。