

## 每日戶外活動 迎接 3C 新視力保健時代

(文 / 學生事務及校園安全組吳逸如提供)



由國民健康署主辦，衛福部與教育部指導辦理的「每日戶外活動，明眸又減重！」記者會 3 月 10 日在臺北市老松國小舉行，希望共同宣導透過戶外活動，預防近視與肥胖。

國內學童近視幾乎在幼稚園及國小一年級就已經形成了，國小六年期間為近視度數惡化最快的階段，早發性近視及高近視率為我國視力保健最須關注之議題。近視為不可逆的視覺障礙，年紀越小罹患近視越容易形成高度近視，而高度近視患者由於網膜周邊變性，成年之後容易因視神經病變所產生之網膜裂孔、剝離等視覺缺損問題，甚至失明，嚴重影響健康及生活品質。

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。此外，教育部自 100 學年度開始推動健康體位五大核心運動，課程活動設計融入 85210「睡足八小時、天天五蔬果、四電少於二（看電視、玩電動、打電腦、用電話每天少於 2 小時）、每週運動 210 分鐘、每天喝白開水 1500 cc」概念，養成學童從小健康自主管理的習慣。學童生活大部分時間在學校，以學校為基礎的近視防治及體重控制為有效可行之方式。

針對兒童視力保健，國教署所推動的「103年度學(幼)童視力保健執行計畫」著重「預防」與「矯治」，計畫重點為：

一、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）、「天天戶外遠眺 120」（每天到戶外遠眺總時間超過 120 分鐘）視力預防保健措施，國教署規劃辦理視力保健績優學校遴選並舉行視力保健教案競賽，鼓勵教師從課程面與生活面幫助學生落實戶外活動的參與，讓學生具有視力保健行為能力，並透過績優學校成功推動的歷程，激勵更多學校投入對抗學童的惡視力。

二、為強化學童視力預防保健與矯治在地輔導機制，國教署成立「視力保健策略諮詢委員會」定期召開會議，協助縣市政府分區辦理學校護理人員視力保健篩檢與矯治專業研習，並協助縣市政府辦理「眼科醫師到校服務計畫」。

三、配合衛福部相關單位、眼科醫學會等衛生醫療單位推動視力保健政策，研擬高度近視高危險群進行個案管理策略，並建立學童視力篩檢矯治流程。

學童視力保健及健康體位攸關國家未來競爭力，教育部希望透過以 **3C—能力 (Competence)+承諾 (Commitment)+關心(Care)** 全面迎戰高科技 3C 產品，培育具健康能力 (Competence) 的學童，學校、安親班與眼科醫療投入對於對抗視力不良的承諾 (Commitment)，落實健體課程、強化戶外活動、執行學童視力不良轉介標準化流程，並在師長與家人對學童的關心(Care)下，跨部會的合作，加上師生、家長們的齊心努力，期許孩子擁有明亮的視力與未來。