

何謂遠視儲備？

嬰幼兒的眼睛具備生理性遠視，可抵抗近視的發生，因而被視為眼睛的健康存款，若用眼過度，過快的消耗遠視儲備量，就可能提早進入近視危險期，增加罹患近視及後續發展成高度近視的風險。



5歲的小寶
理想狀況應為
100~200度的
遠視儲備量



5歲的小寶
散瞳驗光為
遠視50度
低於應有遠視儲備量

國小以下各年齡學童應有的遠視儲備量

0-3歲幼兒	150-200度遠視
4-6歲幼兒	100-200度遠視
國小低年級(7-8歲)	100度遠視
國小中高年級(9-12歲)	至少50度以上遠視

兒童近視防治



兒童近視防治
資源寶典



守護孩子的遠宇宙
三折頁

遠視儲備



守護孩子的遠宇宙
海報



眼球超人小教室
動畫懶人包



EYE的保衛戰
醫師影片



衛生福利部國民健康署
Health Promotion Administration, Ministry of Health and Welfare.

— 本經費由菸品健康福利捐支應 — (廣告)

<https://www.hpa.gov.tw/>

護眼6招

未滿2歲避免看螢幕
2歲以上
每天不超過1小時



每年定期
1-2次檢查視力



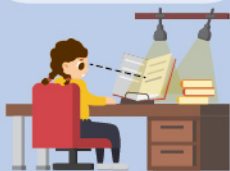
每日戶外活動2-3小時以上

用眼30分鐘
休息10分鐘



若無法到戶外可善用家中空間，
如陽台、走廊、庭院

執筆、坐姿要正確
閱讀保持距離
35-45公分



桌面照度至500~750米燭光
色溫在4000K以下
書桌高度讓手肘自然下垂平放
椅面讓臀部坐滿，雙腳要踩到地

均衡飲食
天天五蔬果



多攝取維生素A、C及
B群與深綠色蔬果

生活中的NG行為

在搖晃的車上閱讀



睡覺時不關燈

晚上睡覺時若不關燈，眼睛內的細胞還是會感受到光線的刺激，就無法得到充分休息，而妨礙身體分泌成長所需要的激素。



昏暗的燈光下看3C、看書



你家的孩子有這樣的狀況嗎？

如果出現這些狀況，
請盡早給眼科醫師檢查喔！

常常說
眼睛痛、頭痛



揉眼睛



眯眼睛或
皺眉頭



看書、寫字靠太近



習慣低頭
仰頭或歪頭

