



致親愛的家長們：

因應國內嚴重特殊傳染性肺炎疫情，教育部推行停課不停學政策，學校實施同步、非同步或混成教學之線上教學型態，孩童戶外活動時間大幅減少，在家線上學習或使用 3C 產品時間大幅增加，恐導致孩子們近視發生或視力惡化。「近視是一種疾病」(使眼軸拉長變薄變形)! 根據國內的統計，如果國小一年級就近視，且不加以控制也不接受治療的話，平均以每年增加 100 度以上的近視度數發展，500 度以上即為高度近視，而高度近視容易發生早年性白內障、青光眼、視網膜剝離及黃斑部病變等將提升失明的風險。呼籲家長應適度限制孩子近距離用眼時間、增加戶外活動的安排。

根據實證研究，預防近視的重點方法有三-「戶外活動」、「中斷近距離用眼」、「每半年定期檢查」，孩子們的視力健康有賴您共同努力協助，建議您在平日及假日能叮嚀孩子落實以下措施：

- 一、「天天戶外活動 120」：每天到戶外或室外活動總時間超過 120 分鐘，增加戶外或室外活動接觸自然光線，增加多巴胺，可有效延緩或下降近視率，在走廊或樹蔭下戶外活動即可預防近視發生。(防疫期間家中若有陽台、庭院等也是可運用之空間)
- 二、「用眼頻率 3010」：中斷近距離用眼時間，每 30 分鐘休息 10 分鐘，藉以減少眼部肌肉的壓力。
- 三、「定期檢查」：每半年定期帶孩子至眼科院所接受視力檢查，當孩子抱怨眼睛不適或接到學校之「視力不良複查通知單」，應立刻帶孩子接受合格眼科醫師的複查及治療，非直接至眼鏡行配鏡，以免演變成高度近視而增加失明的風險。

「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」是維護孩子們擁有健康視力重要關鍵，隨著國內疫情降級，您可在維持個人防疫措施(如勤洗手、保持社交距離及佩戴口罩)的情況下，帶孩子到通風良好的戶外空間活動，時時關心孩子的視力情況，讓我們與您攜手共同維護孩子健康明亮的未來。

謹祝

平安快樂 萬事如意

臺中市政府教育局 臺中市政府衛生局 敬啟