

臺中市政府教育局 函

地址：420018臺中市豐原區陽明街36號
承辦人：洪嘉瑛
電話：22289111-54717
電子信箱：HCY630@taichung.gov.tw



受文者：臺中市后里區后里國民小學

發文日期：中華民國110年1月19日
發文字號：中市教體字第1100005004號
速別：普通件
密等及解密條件或保密期限：
附件：

主旨：為維護學生視力，避免寒假期間因長時間近距離用眼及長時間使用3C、看電視等情況，造成學生近視或近視度數持續增加，爰請貴校務必加強向學生及家長宣導視力保健工作，以維護學生健康，請查照。

說明：

- 一、根據報載，連假3大增加近視度數地雷，包含近距離室內活動、熬夜未睡滿8小時及近視者中斷散瞳劑點藥治療；且用眼時間超過30分鐘、距離少於35公分為影響學童近視度數的主要關鍵。
- 二、依據教育部國民及學前教育署視力保健宣導重點為「兒少近視病、戶外活動防近視、定期就醫來防盲、3010眼安康」。推動策略為落實「規律用眼3010」（近距離用眼每30分鐘休息10分鐘）、「天天戶外活動120」（每天到戶外活動總時間超過120分鐘）。

三、請各校加強向學生及家長宣導以下措施：

- (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

5



裝

訂

68

線

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。

(二)「規律用眼3010」：中斷近距離用眼時間，看書、畫畫、看電視、打電腦/電動每30分鐘即休息10分鐘，藉以減少眼部肌肉的壓力。

(三)「每半年定期檢查」：提醒家長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。

(四)為使家長充分了解近視疾病之問題及嚴重性，請善加利用教育部國民及學前教育署製播學童視力保健影片-12分鐘版(https://www.youtube.com/watch?v=ILzfFqEPQ0I&list=UU0jIuBwLjftM_PEHdqF2esw&index=4)、7分15秒版(https://www.youtube.com/watch?v=nNboqfgvxgY&list=UU0jIuBwLjftM_PEHdqF2esw&index=5)。

正本：臺中市各市立高級中等學校、臺中市各市立國民中小學、臺中市各私立高級中等學校、臺中市私立育仁國民小學、臺中市私立明道普霖斯頓國民小學、財團法人台中市私立慎齋國民小學、臺中市私立葳格國民中小學、臺中市私立華盛頓國民小學、臺中市私立惠明盲校、財團法人東海大學附屬高級中等學校(小學部)、麗詒學校財團法人臺中市麗詒國民中小學

副本：本局體育保健科

