

學生視力保健

視力保健工作之推行是需要靠學校、家庭、衛生機構及社教機構共同合作。教育機構負責視力保健的督導與教學。衛生機構負責保健諮詢及診治。社教機構可藉傳播媒體宣導視力保健。家庭則配合督導學生的作息和閱讀、看電視的正確方法。

在改善視覺環境方面：

1. 注意教室照明，黑板亮度不得低於四百五十米燭光，桌面照明不得低於三百燭光。
2. 改進課桌椅和調整座位，應按學生身高配合桌椅高度。
3. 注意課本及作業簿的印刷品質，及字體大小。
4. 綠化美化校園環境。

再加強視力保健作業上注重：

1. 加強視力保健教學，特別注重於近視及眼外傷之防治。
2. 定期視力檢查，每學期一次，如有視力不良者，須轉診治療。
3. 學校作息時間及課業，安排需按規定。
4. 減少平常烤的次數，避免眼睛長期處於緊張狀態，增加睫狀肌收縮，使近視度數加深。
5. 充實急救設施，以被意外傷害可即時初步處理。

視力保健十要：

1. 看書時光線要充足，光源最好來自左後方，看書姿勢要正確。
2. 不要在搖晃的車看書，不要躺著看書。
3. 書本印刷要清晰，字體不可太小。
4. 電視放置高度在眼睛平行線下方一點點，看電視的距離，為電視螢幕對角線的五至七倍。
5. 不可用眼過度，每看 30 分鐘需休息 5 分鐘，不要連續看書超過 1 小時。
6. 生活需正常，休息要充足，營養要均衡。
7. 多到郊外踏青，多看遠處綠色曠野。
8. 每年定期眼部檢查一至二次。
9. 有視力障礙的問題，立即找眼科醫師診治。
10. 假性近視先以藥物治療，需配鏡者，由醫師檢查後配鏡，鏡片的度數、散光軸的角度、瞳孔之距離都要求正確。

如您有任何視力的問題，歡迎來電 (06) 279-6655，我們將竭誠為您服務。

台南同喬眼科 台南市仁德區中正路 3 段 1 號