

根據臺北市 105 年教育統計資料，臺北市國小一年級新生之視力不良率為 26.5%，六年級學生視力不良率為 68.1%，平均每年以 8.3 個百分點增加，到了國中九年級更是高達 80.7%的學生都近視，這是多麼可怕的數字！戴近視眼鏡的缺點很多，如運動不便，也可能因為碰撞造成鏡片破裂刺傷眼睛或是臉部，另外吃熱食時也會因為熱氣造成鏡片模糊、下雨時也會因為雨滴影響眼前視線，戴眼鏡戴久了，鼻樑會很不舒服...等。尤其是超過 600 度的高度近視學生，將來會面臨白內障、青光眼、視網膜病變提早發生的危機。對於視力保健，是學生、家長、老師與學校都須嚴肅面的議題。

■什麼是近視？

近視就是看遠方的景物模糊不清，但是看近物則正常。平時覺得學校黑板、電視字幕模糊，會不自覺會把眼睛眯起來以便看清楚，或是行車時遠方的交通號誌、路標模糊不清。一旦近視度數加深，也可能出現眼球突出的外觀，或是引發飛蚊症，視線中出現黑影、漂浮物。

■為什麼會近視？

近視的成因分為先天及後天因素，先天因素包括遺傳及種族，後天因素主要是不良的用眼習慣(距離太近、用眼時間太長)、不當的光線、粗劣的印刷品，營養不良及健康情況欠佳等。

■視力殺手排行榜

- ▶ 第一名：手機、平板，手機、平板與眼睛距離約 10 至 25 公分。
- ▶ 第二名：讀書、寫字、畫圖、組合模型、圍巾編織，與眼睛距離約 20 至 35 公分。
- ▶ 第三名：電腦，電腦螢幕與使用者距離約 30 至 60 公分。
- ▶ 第四名：電視，一般家中座椅與電視的距離約 3 至 5 公尺。

■如何預防近視與度數加深？

- ▶ 父母要以身作則，以關愛與良好生活習慣陪伴孩童，避免經常使用 3C 產品，孩童也要督促父母，共同保持健康視力。
- ▶ 每 3 至 6 個月定期至眼科診所(醫院)進行視力檢查，才能發現問題儘早矯正。不配戴眼鏡或將眼鏡度數刻意減淺，不但無法減低近視加深的速度，反而令視力模糊，可能會影響學業。
- ▶ 保持適當距離：無論手機、閱讀、繪圖、使用電腦，皆須保持 35 公分以上之距離。電視螢幕越寬，距離則需越遠。不要躺在床上閱讀，因這樣會不自覺地把書本移近眼睛。

- ▶ 定時、足量的休息，用眼 30 分鐘，至少要休息 10 分鐘，讓眼睛充分休息，並多從事戶外活動，規律運動習慣對視力保健有很大幫助。
- ▶ 光線充足，除了大燈外，閱讀或寫功課時務必使用檯燈，並關懷家人，替粗心的家人開燈。
- ▶ 選擇適當的印刷品，粗劣的印刷品容易令眼睛疲勞。印刷品字體的大細要適中、清晰，而字行間要有足夠的距離。反光紙張會產生眩光，長時間閱讀會令眼睛疲勞。深顏色的紙張會影響清晰度，增加閱讀的困難。
- ▶ 飲食均衡，從食材中補充眼睛所需營養，注意飲食均衡，多進食五穀類、蔬果類、適量肉類、富含豐富維生素 A 的食物，如番茄及紅蘿蔔。

(資料來源：臺北市 105 年教育統計、衛生福利部國民健康署網站)