

## EYE 的叮嚀——太陽日記卡施作說明

親愛的家長、同學大家好：

目前台灣孩子發生近視的年齡已提早到 7-8 歲，這些孩子隨著年紀的增長，特別是青春期的快速發育期間，眼球的軸長也會隨之拉長，可能就會產生高度近視的問題。而高度近視將進一步造成視網膜剝離、白內障、黃斑病變、青光眼……等可能導致失明的病因。因此我們不能再輕忽的認為，近視只要配戴眼鏡，能讓自己看得清楚就沒事了，近視其實也是一種病症，需要專業醫師的醫療，才能避免高度近視的發生。

**如果你還沒近視**，眼科醫師與視力保健專家證實，以下兩種方法可以讓你繼續保持良好的視力：

- 1、每天戶外活動『120』分鐘：長時間接觸自然光線可刺激大腦分泌神經傳導物質多巴胺(dopamine)，多巴胺能避免眼軸變長，預防近視。120 分鐘不必是連續的時間，亦可累積間斷的時間來達成預防的效果。戶外活動可以為任何形式，只要能照射到戶外光線，目光不集中於近處，例如：下課時間到操場散步；上、下學走路的時間；戶外的打掃工作……等。
- 2、規律用眼『3010』：近距離用眼每 30 分鐘休息 10 分鐘。休息時儘可能讓眼睛眺望遠方，如果還是在侷限的空間內活動，視線仍會集中於近物，則無法達到休息的效果。

**如果你已經近視**，那就永遠無法回復視力了，但是我們可以避免自己成為高度近視的危險群，除了上述的兩種方法仍需繼續執行之外，定期就醫點散瞳劑，以避免成為高度近視，是目前唯一的辦法。實證醫學指出，使用長效型低濃度散瞳劑(睫狀肌鬆弛劑)的近視孩童，近視度數的增加可控制在每年少於 50 度之內，而沒有使用散瞳劑治療的近視孩童，每年平均增加 100 度(Lee, 2006; Chou, 1997; 施永豐, ; Wu, 2011 )。

學校方面除了提醒任課老師注意學童的用眼方式，亦極需家長、學童的配合，每日做到『戶外活動 120』、『規律用眼 3010』，因此在聯絡簿中設計了「太陽日記卡」，希望能透過太陽日記卡提醒孩子注意每日用眼是否正確，更期盼藉由導師及家長的督促，使我們的孩子一生都能有健康的視力陪伴。

近年來，高度近視所導致的失明，已經列為我國不可治療失明的第一位，而且發病年齡已下降至 20-30 歲，此一時期卻是人生最精彩的階段。長庚科技大學護理系張麗春副教授說：「有一句廣告詞：『肝如果不好，人生是黑白的』。但是眼睛如果不好呢？……」

「人生只剩下『黑』，連『白』都沒有了！」

學務處

中華民國 ____年__月__日						星期__ 天氣__				到校時間：__時__分						
成語佳句																
英語佳句																
我的成長											今日作業					
太陽日記卡	戶外 120			約達成：__			分鐘			導師叮嚀						
	用眼 3010			約達成：__			次									
	是否使用散瞳劑：__ (o 或 x)															
學習表現	國	英	數													
父母分享	簽名：_____												簽名：_____			

中華民國 ____年__月__日						星期__ 天氣__				到校時間：__時__分						
成語佳句																
英語佳句																
我的成長											今日作業					
太陽日記卡	戶外 120			約達成：__			分鐘			導師叮嚀						
	用眼 3010			約達成：__			次									
	是否使用散瞳劑：__ (o 或 x)															
學習表現	國	英	數													
父母分享	簽名：_____												簽名：_____			