

視力保健-----「規律用眼 3010」與「天天戶外遠眺 120」

一、「規律用眼 3010」與「天天戶外遠眺 120」

(一) 除三近

綜觀過去推動視力保健工作之策略，可將近視防治策略之生活技能歸納為「防三近」策略，此三近乃指近距離用眼情形有三種狀態：第一種為讀書寫字的近距離，用眼距離約為 35-40 公分；第二種為螢幕注視的近距離，螢幕注視包含電視、電腦與電玩（含手機、觸控螢幕 ipad 或平板電腦），用眼距離約為看電視約 3 公尺內、打電腦約 80 公分內、玩電玩約 30 公分內，加上現階段又有許多學校內使用電子白板教學，其用眼距離約為 5 公尺內；第三種為長時間侷限於室內活動，用眼距離僅於數十坪空間大小的牆壁之間，而使視野受到限制，無法紓緩眼肌壓力的近距離。根據國內外文獻探討發現長時間近距離用眼會因眼球屈光度小時（diopter-hrs）的持續存在，造成無法回復的眼球傷害，進而增加近視發生與惡化機會，若不得已需處在這些近距離環境時，應有積極的保護措施。

(二) 近距離用眼的保護措施

在「加強學童視力保健五年計畫」期間，對於近距離用眼環境的保護措施已經有所規範，如：讀書寫字姿勢、課桌椅對號入座、教室照明、家庭作業（寫回家功課）時間、教科書與作業簿等印刷品規格、

學校作息時間、低年級不得使用電腦等。各級學校本應根據這些規範加以落實，並推廣至家長，使學童居家環境的近距離用眼環境得以改善。但面對資訊充斥、近距離生活型態普及、家長忙於生計之下安親班成為學童放學後的中途之家，危害視力的多元因素不曾豁減，為使學童脫離眼球屈光度小時（diopter-hrs）的持續傷害，將推動策略重點聚焦於長時間近距離用眼時間的規律性調節（規律用眼 3010），鼓勵學童中斷近距離用眼而走到戶外，累積在自然光線下活動的時間（天天戶外遠眺 120（分鐘）），使眼球肌肉得以充分舒緩，獲得間歇性放鬆休息。其中並將晚上 9 時前上床睡覺納為護眼生活技能之一，目的在於應用時間剝奪概念使學童一方面因早一點睡覺而減少近距離用眼的傷害，另一方面也可以使睫狀肌麻痺劑點眼學童的點眼有足夠的作用時間，減緩不適。

（三） 增加護眼有利因子的對策

預防近視要從生活實踐做起，生活中「除三近」，增加護眼有利因子的曝露時數，可以相對減少有害因子的傷害。累積有利因子的對策方面，各校群試辦實施計畫時可依「在校生活」與「居家生活」設計不同的督導機制，以累積有利因子「規律用眼 3010」與「天天戶外遠眺 120（分鐘）」的頻率與強度（見表 1）。

（四） 累積護眼有利因子的頻率與強度

在日常生活習慣中護眼有利因子實施的頻率與強度，須累積足夠數量才能發揮效果，可透過生活檢核記錄方式督促學童實踐護眼行為。

依老師與家長的角色分別督促護眼行為：

先將學童的日常生活分成兩大部分，第一部分是在校日，指自上學起到放學的期間，依現行學制，低年級學童全天在學校的日子每週一天，大部分學校排在每週二全天上課；中年級每週有三天，大部分排在每週一、二及週四；高年級則每週三下午之外都上全天課，當學童在校期間，其近距離用眼的規律性調節須由學校予以輔導實踐。第二部分是居家日，指週一到週五期間每天的放學後到睡覺之前，及週六週日的居家期間，當學童非在校期間，其近距離用眼的規律性調節理應由家長予以輔導實踐（見表 2）。

表 1、累積「規律用眼 3010 與天天戶外遠眺 120」有利因子的對策

	執行項目	累積有利因子的對策
天天戶外遠眺 120		
久留室內視野受限	<ul style="list-style-type: none"> ● 上學時間 1. 上、下學 2. 早自習（打掃時間、朝會時間） 3. 每一節下課時間 4. 戶外課程 	<ul style="list-style-type: none"> ● 上學時間 (1) 鼓勵走路上、下學 (2) 安排戶外早自習活動 (3) 推行下課動態活動 (4) 多利用課程特質到戶外上課，如體育課或校外教學
	<ul style="list-style-type: none"> ● 課後時間 5. 放學後室外課後活 	<ul style="list-style-type: none"> ● 課後時間 (5) 協助安排課後戶外活動至少半小時

	動	
	<ul style="list-style-type: none"> ● 假日時間 6. 週末例假日及寒暑假每日戶外休閒至少二小時	<ul style="list-style-type: none"> ● 假日時間 (6) 週末例假日動態作業每天戶外活動 2 小時 (7) 結合課程設計，將縣本觀光旅遊或民俗文化資源融入，以積點數方式，鼓勵縣民親子參與，表揚高參與率學校及學生 (8) 鼓勵利用大專校院辦理之學童寒暑假、例假日戶外活動營隊增加個人戶外時數
規律用眼 3010		
讀書寫字	<ul style="list-style-type: none"> ● 靜態家庭作業 	<ul style="list-style-type: none"> ● 教師出家庭作業的量盡量使學生在 30 分鐘內能完成，若無法在 30 分鐘內完成，應教導學生每 30 分鐘的靜態作業後要離開座位，站起來去做些動態的活動（如做家事、運動），讓眼睛的注視距離移動到遠方，做調節性的休息至少 10 分鐘。
螢幕注視	<ul style="list-style-type: none"> ● 居家螢幕注視 	<ul style="list-style-type: none"> ● 眼睛注視螢幕時間一天加總不超過 1 小時 ● 看電視、打電腦、玩電動的時間每 30 分鐘休息 10 分鐘
	<ul style="list-style-type: none"> ● 教學電子白板 	<ul style="list-style-type: none"> ● 學校電子白板教學時間，低年級禁止使用，中年級上午使用時數約 15-20 分鐘內完成，高年級使用時數早上及下午均不得持續超過 30 分鐘。 ● 營造電子白板教學的護眼環境，老師用白板上課時，前排光線放黯，其餘區域要維持照度均勻。
	<ul style="list-style-type: none"> ● 電腦教學課程 	<ul style="list-style-type: none"> ● 讓學生持續螢幕注視時間不得超過 30 分鐘。 ● 明確規範居家電腦作業不得超過 30 分鐘。

有鑑於學生視力不良率愈來愈高，鼓勵「規律用眼 3010」與「天天戶外遠眺 120」活動，請親師生一起合作保護靈魂之窗。

一、規律用眼 3010：在近距離用眼達 30 分鐘後，就須讓眼睛休息 10 分鐘。

所謂近距離用眼有三種：

- 1、讀書寫字的近距離，用眼距離約為 35-40 公分。
- 2、螢幕注視的近距離，螢幕注視包含電視、電腦與電玩（含手機、觸控螢幕 ipad 或平板電腦），用眼距離約為看電視約 3 公尺內、打電腦約 80 公分內、玩電玩約 30 公分內。
- 3、長時間侷限於室內活動，用眼距離僅於數十坪空間大小的牆壁之間，而使視野受到限制，無法紓緩眼肌壓力的近距離。

二、天天戶外遠眺 120：鼓勵中斷近距離用眼而走到戶外，累積在自然光線下活動的時間，使眼球肌肉得以充分舒緩，獲得間歇性放鬆休息。

三、建議學生晚上 9 時前上床睡覺，假日可多到戶外活動。