

致親愛的家長們：

每個孩子出生時，眼睛擁有一定的生理性遠視儲備量，這些遠視儲備可幫助延緩近視的發生。不同年齡層的孩子，應有不同的遠視儲備量。未滿7歲的孩子應保持100至200度的遠視儲備，而7至12歲的孩子應保持50至100度。過快消耗這些遠視儲備，將進入近視風險期。因此，定期檢查視力對預防近視至關重要。

隨著現代生活方式的改變，近視已成為一種普遍的視力問題，並且愈來愈多的孩子早早開始近視。近視是一種疾病，一旦發生將無法回復；配戴眼鏡只能矯正視力，而並非治療。若不加以控制，近視度數將隨年齡持續增加，將對孩子的眼睛健康造成長期影響。

根據國內的統計，如果國小一年級就近視，且不以控制也不接受治療的話，平均以每年增加100度以上的近視度數發展，500度以上即為高度近視，而高度近視容易發生早年性白內障、青光眼、視網膜剝離及黃斑部病變等，將提升失明的風險。因此，孩子們的視力健康有賴您共同努力協助，並在日常生活中，注意以下預防措施：

- 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、「用眼頻率3010」：2歲以下避免看螢幕，2歲以上每日不要超過1小時。中斷近距離用眼時間，每30分鐘休息10分鐘，藉以減少眼部肌肉的壓力。
- 三、「定期檢查」：每半年定期帶孩子至眼科院所接受視力檢查，當孩子反映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。

「守護孩子遠視儲備量、近視疾病易失明、戶外活動防近視、定期就醫來防盲、3010眼安康」是維護孩子們擁有健康視力重要關鍵，期望透過學校、家長及孩子共同落實眼睛保健工作，攜手共同維護孩子健康明亮的未來。

謹祝

平安快樂 萬事如意

臺中市政府教育局 臺中市政府衛生局 敬啟