



守護靈魂之窗

的親子手冊



臺北市府衛生局



臺北市府教育局



目錄

親子護眼公約	02
我的視力現況	03
我的孩子要贏在終點	04
用眼習慣觀察	05
定期接受視力檢查	05
如何選擇好檯燈	06
如何選擇課後照顧中心	07
護眼小探員智取護眼密碼853240(幫我刪惡視力)	08
8：顧眼長高睡8飽	10
5：5拳彩虹蔬果讚	12
3：靜心坐姿3直角	14
2：戶外活動120	16
4：避光害少4電	18
0：3010多抬頭	20
戶外學習單	21
動手做勞作：護眼尺	33

親子護眼公約

853240

幫我刪惡視力

親子共同完成，做到請打勾 ☒

本人誓以至誠加入護眼小探員之行列，
以維護自身健康為目標，
肩負快樂、護眼、變聰明之重責大任，
確實

8 顧眼長高睡8飽

5 5拳彩虹蔬果讚

3 靜心坐姿3直角

2 戶外活動120

4 避光害少4電

0 3010多抬頭

天天執行，終身健康。

宣誓人：

謹誓

監誓人：

見證

中華民國

年

月

日

親子共同完成，請詳實填寫



照片	姓名：			
	性別：	☐ 男	☐ 女	
	生日：	年	月	日
檢查日期：		年	月	日
裸視視力：		右眼	左眼	
最佳矯正視力：		右眼	左眼	
散瞳後驗光：		右眼	X	
		左眼	X	

檢查醫療院所名稱：

醫師說：我有 ☐ 近視

☐ 散光

☐ 斜（弱）視

☐ 遠視

☐ 其他

我 ☐ 有 ☐ 沒有 戴眼鏡矯正視力。

我的孩子要贏在終點！

競爭力 = 視力 × 腦力 × 體力

視力：看的明白

- 八成的學習要透過眼睛。
- 長時間、近距離、過度用眼容易近視。
- 四電(看電視、打電動、用電腦、玩手機)都有光波長較短(容易傷害視網膜)、散射大(要用力調節)的藍光，容易傷害視力。
- 在戶外適度陽光、開闊視野、多變焦距有助於視力保護。

陽光少年



低頭族



腦力：想的透徹

- 智慧：觀察力、記憶力、想像力、分析力、思考力、應變力。
- 資優：中等以上的能力 + 創造力 + 專注力。
- 想像：想像力比知識更重要 – 愛因斯坦。

體驗操作



死讀書



體力：續航力強

- 身體健康是一切的根本。
- 運動習慣與健康奠基於兒童時期。

每天運動30分鐘



久坐宅男



用眼習慣 觀察

爸媽平日還要多觀察小孩的用眼習慣，當您發現小孩出現以下視力異常觀察的情況時，可能就是視力不良的前兆。

聰明爸媽知道就打勾



- ☐ 常眯眼或皺眉。
- ☐ 看電視時離電視距離愈來愈近。
- ☐ 看東西時拿很近。
- ☐ 專注用眼時頭歪斜或臉偏一邊。
- ☐ 經常說看不清楚或一物看成二物。
- ☐ 走路經常跌倒或不敢上下樓梯。
- ☐ 不喜歡做需用眼力專注之工作。

有幾個勾？ ☐

一個就要去眼科做更詳細的檢查

定期接受 視力檢查

聰明爸媽做到請打勾



- ☐ 每半年要帶孩子到眼科做例行檢查。
- ☐ 當接到學校通知視力篩檢未達合格標準之通知時，需找合格眼科醫師進行複檢。
- ☐ 遵照醫師指示配合矯治，定期回診追蹤。
- ☐ 若須配戴眼鏡，應依眼科醫師處方定期檢查。

如何選擇 好檯燈

聰明爸媽檢查後，符合請打勾 ☒

- ☐看認證：經濟部標準檢驗局在效期內之BSMI認證。
- ☐看照度：光源距桌面高度40公分時，桌面被照處要有足夠的亮度感覺照度(750~1,000米燭光)。
- ☐看演色性(色彩傳真度)：80以上，在檯燈下30公分處，看掌心時手紋清晰、膚色紅潤。
- ☐看光色溫：4,000~5,000 K(暖白光) 最適合閱讀。
- ☐看耗電功率：日光燈光源(直管、省電燈泡) 13 W以上；LED燈7 W以上。
- ☐看頻閃：有電子安定器日光燈；或直流點燈的LED燈才不會有閃爍問題。
- ☐看結構：要有穩定的支架，方便拉伸收縮。
- ☐看照射範圍：檯燈高度在40~60公分間，左右60公分、前後45公分的照射範圍以上。
- ☐看放置方向：右手寫字者，燈光由左後方照射過來最佳，左前方照射次之。

如何選擇 課後照顧 中心

聰明爸媽知道就打勾



環境良好

- ☐ 光線柔和充足：桌面照度平均，且達350米燭光以上。
- ☐ 桌椅可依照小孩身高做彈性調整。
- ☐ 課後照顧中心內或周圍環境有活動空間、公園綠地讓小孩每天活動、運動。
- ☐ 課後照顧中心離學校或家近；周圍行人步道良好，可供小孩走路上、下學。

作息安排得宜

- ☐ 課程設計：長時間、短距離用眼時間，最長不超過30分鐘。
- ☐ 作息：課程間有休息時間，至少有達10分鐘以上的下課時間。
- ☐ 有機會（至戶外）運動。

電化用品管理

- ☐ 不用投影機、電視做為教學及休閒工具。
- ☐ 有手機管理辦法：禁用手機上網。
- ☐ 有電腦管理辦法：只用於完成功課的查資料，每天30分鐘為限。

餐飲均衡

- ☐ 正餐提供孩子一拳半大小的蔬菜量（一拳是深綠色、其他是多色）。
- ☐ 不提供含糖飲料。

一起來採快樂果，
取聰明藥，拿護眼密碼！



護眼密碼

853240
幫我刪惡視力

- 8**：顧眼長高睡8飽：生活作息良好，睡足八小時。
- 5**：5拳彩虹蔬果讚：一天五拳大小彩虹多色蔬菜、水果。
- 3**：靜心坐姿3直角：靠椅背，腰挺直；腳掌、小腿、大腿、身軀需接近直角90度。
- 2**：戶外活動120：一天平均累積戶外120分鐘活動量，一天至少運動30分，要把握06：30-10：30，14：30-16：30的好陽光。
- 4**：避光害少4電：每天看電視、打電動、用電腦、玩手機不超過2小時。年紀小的孩子眼睛水晶體更清澈透明，更易受光害影響，要更減少用四電時間。
- 0**：3010多抬頭：讀書、寫字、使用4電產品的時間，每30分鐘要休息10分鐘。抬起頭來變換視距，鬆鬆筋骨。

睡滿 8 小時

睡飽飽，頭好好，長高高

- 睡眠是學習的重要關鍵。
- 夜間關燈睡眠時，腦中會分泌生長激素、血清素、正腎上腺素、褪黑激素。
- 生長激素會讓小孩長高，修補細胞損傷，晚上11點到3點分泌最多。
- 血清素與孩子的記憶、平靜有很大的關係。
- 睡得沉（快速動眼期），讀書的短期記憶容易變成長期記憶。
- 鼓勵夜間睡90分鐘的倍數，如9小時、7.5小時。



如何才會睡飽飽？ 睡得好，睡得飽，有秘方！

護眼小探員做得到的請打勾 ☒

- ☐認真有效率的寫功課。
- ☐不在睡前2小時看電視、用電腦、打電動、玩手機。
- ☐9點以前上床睡覺。
- ☐睡覺時關燈。
- ☐不在床上及黑暗處用平板、打電動、玩手機。

聰明爸媽知道就打勾 ☒

- ☐睡不好時吃一點牛奶、麵包，有助產生助眠的血清素。
- ☐睡90分鐘的倍數，例如9小時，晚上睡7.5小時+中午睡30分鐘。
- ☐快速動眼期不要叫醒小孩。
- ☐親親、抱抱小孩才不容易有起床氣。



天天 5 蔬果

聰明爸媽知道就打勾 ☒

- ☐ 每餐提供小孩他拳頭大小一拳半煮熟的蔬菜（一人一餐一盤燙青菜）。
- ☐ 每天提供小孩他拳頭大小二拳的水果。
- ☐ 提供多色彩虹蔬果餐，蔬菜一拳是深綠色，其他是多色。
- ☐ 用餐時間要滿20分鐘，好好細嚼慢嚥。
- ☐ 小孩要吃光蔬果，才可以出去玩。
- ☐ 如何分菜：
 - 素菜：確保小孩吃一拳大小的蔬菜。
 - 加上多色的半葷素就夠了。
- ☐ 如何買菜：
 - 一人一天要吃三份蔬菜(300公克)。
 - 300公克/人X家人數X70%可食量。

例如：四口之家一天要買1.4斤蔬菜。

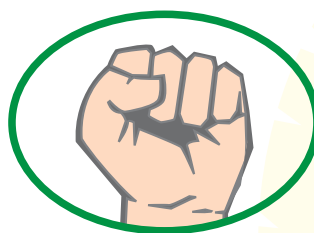
$300\text{公克} \times 4\text{人} \times 70\% \div 840\text{公克} \div 1.4\text{斤}$ 。



一起來採快樂果，取聰明藥，拿護眼密碼！



聰明菜杓可濾掉菜湯
這種菜杓裝滿就是一拳



護眼小探員練習題

- ☐ 拿一份（拳頭）深綠色的蔬菜。
- ☐ 吃完一份（拳頭）深綠色的蔬菜。

親子共同完成，做到請打勾 ☒

- ☐ 找到黃色的食物_____
- ☐ 找到橘色的食物_____
- ☐ 找到紅色的食物_____
- ☐ 找到紫色的食物_____
- ☐ 找到黑色的食物_____

靜心坐姿 3 直角

三直角：腳掌到小腿、
小腿到大腿、
大腿到身軀接近直角90度。
靠椅背、腰挺直，
身體坐滿椅。



寫字側面坐姿圖

護眼小探員做得到的請打勾 ☒

做出標準3直角好坐姿，請同學為你打分數是否通過

☐腳掌到小腿直角90度

☐小腿到大腿直角90度

☐大腿到身軀直角90度

親子共同完成，
做到請打勾 ☒

做出標準3直角好坐姿，
如果通過，請家長為你打勾

☐ 腳掌到小腿直角90度

☐ 小腿到大腿直角90度

☐ 大腿到身軀直角90度

在學校或課照中心
標準3直角好坐姿照片 ↓

貼上照片

貼上照片

在家標準3直角好坐姿照片 ↑

戶外活動

120

一天平均累積戶外
120分鐘活動量

天天至少運動30分鐘

多到戶外運動

增加戶外活動時間，能減緩近視的發生及進展。寬、廣、遠的環境，能讓眼內的肌肉放鬆，是視力的保護因子。研究證實，增加戶外時間能降低近視的發生及惡化。

陽光對視力有什麼好處？

- 陽光會刺激視網膜釋放多巴胺，可減緩近視的發生及惡化。
- 每週增加1小時戶外時間，可降2%罹患近視的風險。

要吃多少陽光補呢？

護眼小探員請作答 ☒

和煦陽光有利視力。

- 雪梨兒童每週戶外活動時間有14小時，他們近視的人很少(3%)。
- 新加坡兒童每週戶外活動時間有3小時，他們近視的人很多(30%)。

答案：每天 ____ 分鐘的戶外活動時間。

吃陽光補的黃金時段

1. 早上06:30到早上10:30
2. 下午14:30到下午16:30

要如何吃陽光補呢？

- 在10,000至30,000米燭光的戶外活動，有助眼睛成熟。
- 在10,000 米燭光的陽光下，累積30分鐘的人不容易近視
- 在15,000 米燭光的陽光下，累積20分鐘的人不容易近視
- 週末戶外活動2小時可以減少56%近視比例
- 每週運動300分鐘可以減少46%近視比例

護眼小探員做到請打勾 ☒

- ☐ 在陽光下走路上學15分鐘
- ☐ 早自習把握時間早運動
- ☐ 第二、三堂間下課時去操場玩20分鐘
- ☐ 下課花15分鐘走路回家或去課後照護中心
- ☐ 假日在陽光下玩個夠
- ☐ 天天課後運動、玩動態遊戲30分鐘
- ☐ 登錄運動時間，確保天天運動30分鐘
- ☐ 體育課好好動30分鐘

聰明爸媽做到請打勾 ☒

- ☐ 小孩走路或騎車上下學
- ☐ 跟課後照護中心說：功課寫完，要讓小孩運動
- ☐ 假日帶小孩去戶外玩

親子共同完成，做到請打勾 ☒

- ☐ 選出一個需要看遠、需變換焦距的運動_____

避光害少 4 電

每天看電視、打電動、用電腦、
玩手機(4電)不超過 2 小時。

長期近距離工作時，眼睛過度的兩眼內聚、睫狀肌收縮，
會出現下列症候：

- 眼睛痠、乾澀、視力模糊、流眼淚等。
- 頸、肩、腕疼痛症狀。
- 全身疲勞。

螢幕的危害

- 藍光含量比較多，傷害視網膜。
- 產品亮度高，會刺激眼睛不斷調節，造成眼疲勞。
- 形成眩光：

※眩光是指局部亮度過高，與周圍環境不成比例，
使視網膜產生亮區和暗區，從而造成瞳孔的劇烈變化。

- 會造成眼痠、眼脹等問題。

其他傷眼的行為

- 車上玩手機、平板電腦、看書報。
- 在晃動的交通工具上閱讀，不易讓兩個眼球平衡，
眼睛必須花更多力氣對準目標，並保持整體平衡。
- 看電視拿著遙控器常常轉台，色彩及影像不斷重組，眼
睛肌肉要重新對焦，眼球內外肌肉都需要同時調整到正
確位置。
- 看電視廣告時間沒有休息。



有沒有網路成癮症，測試一下

聰明爸媽看看孩子有沒有下列情形，請打勾 ☒

- ☐上網影響生活：上網到不吃、不喝、不睡，上課打瞌睡。
- ☐課業：花太多時間上網，無法用心於學業，成績下滑。
- ☐人際互動：對真實社會、人與人之間互動愈來愈沒有興趣。
- ☐影響情緒：焦慮、憂鬱與失眠。

和孩子平和控管上網時間

聰明爸媽看看孩子有沒有做到下列事項，請打勾 ☒

先把不喜歡做或一定要做的事情做完

- ☐功課 ☐幫忙做家事 ☐收書包 ☐9點上床

節制上網時間

- ☐去戶外運動吃了「太陽補」，再來看傷眼的4電
- ☐運動多久、玩多久電動（一天不可超過2小時）
- ☐別讓太早讓孩子擁有智慧型手機
- ☐避免在孩子個人房間裡放電腦3C產品
（電腦、手機、消費性電子產品）
- ☐電腦擺放在客廳、書房等公共空間
- ☐家裡電腦設定密碼鎖

定時

- ☐鬧鐘訂30分鐘
- ☐過時須減少下次玩樂時間

親子共同完成，做到請打勾，請打勾 ☒

- ☐設定30分鐘的鬧鐘



30 10

多抬頭

- 讀書、寫字、使用4電產品(電視、電腦、電動、手機)等近距離用眼時間要控制每30分鐘休息10分鐘。
- 從近距離望向遠方，讓眼睛視線做轉換，得到適當的休息。
- 休息時玩抬頭、變換焦距的遊戲，例如：踢毽子、玩沙包、玩九宮格擲準、投壺、射安全飛鏢、迷你保齡球等.....。
- 多喝水，上完廁所後，做個伸展運動。
- 一天使用4電產品總時數不超過2小時，年紀越小、時間要越短。

護眼小探員做到請打勾 ☒

☐動手做勞作：彩繪完成護眼尺

護眼小探員做到請打勾 ☒

我喜歡

- ☐ 踢毽子
- ☐ 玩沙包
- ☐ 玩安全飛鏢

護眼小探員做到請打勾 ☒

☐發明休息10分鐘時可以玩的遊戲
變換焦距的活動

一起來採快樂果，取聰明藥，拿護眼密碼！

踏青週記

每週運動、找一種植物或昆蟲；
或你有什麼去戶外玩的創意呢？
作個紀錄喔！

日期\項目	假日運動 時間、地點	看到植物/昆蟲 (試著畫畫看)	你的綠色 創意作為
____月____日 星期____ 天氣____			
____月____日 星期____ 天氣____			
____月____日 星期____ 天氣____			
____月____日 星期____ 天氣____			
____月____日 星期____ 天氣____			
____月____日 星期____ 天氣____			
____月____日 星期____ 天氣____			

一起來採快樂果，取聰明藥，拿護眼密碼！

踏青週記

每週運動、找一種植物或昆蟲；
或你有什麼去戶外玩的創意呢？
作個紀錄喔！

日期 \ 項目	假日運動 時間、地點	看到植物/昆蟲 (試著畫畫看)	你的綠色 創意作為
____月____日 星期____ 天氣____			
____月____日 星期____ 天氣____			
____月____日 星期____ 天氣____			
____月____日 星期____ 天氣____			
____月____日 星期____ 天氣____			
____月____日 星期____ 天氣____			
____月____日 星期____ 天氣____			

踏青週記

每週運動、找一種植物或昆蟲；
或你有什麼去戶外玩的創意呢？
作個紀錄喔！

日期\項目	假日運動 時間、地點	看到植物/昆蟲 (試著畫畫看)	你的綠色 創意作為
____月____日 星期____ 天氣____			
____月____日 星期____ 天氣____			
____月____日 星期____ 天氣____			
____月____日 星期____ 天氣____			
____月____日 星期____ 天氣____			
____月____日 星期____ 天氣____			
____月____日 星期____ 天氣____			

一起來採快樂果，取聰明藥，拿護眼密碼！

踏青週記

每週運動、找一種植物或昆蟲；
或你有什麼去戶外玩的創意呢？
作個紀錄喔！

日期 \ 項目	假日運動 時間、地點	看到植物/昆蟲 (試著畫畫看)	你的綠色 創意作為
____月____日 星期____ 天氣____			
____月____日 星期____ 天氣____			
____月____日 星期____ 天氣____			
____月____日 星期____ 天氣____			
____月____日 星期____ 天氣____			
____月____日 星期____ 天氣____			
____月____日 星期____ 天氣____			

一起來採快樂果，取聰明藥，拿護眼密碼！

踏青週記

每週運動、找一種植物或昆蟲；
或你有什麼去戶外玩的創意呢？
作個紀錄喔！

日期\項目	假日運動 時間、地點	看到植物/昆蟲 (試著畫畫看)	你的綠色 創意作為
____月____日 星期____ 天氣____			
____月____日 星期____ 天氣____			
____月____日 星期____ 天氣____			
____月____日 星期____ 天氣____			
____月____日 星期____ 天氣____			
____月____日 星期____ 天氣____			
____月____日 星期____ 天氣____			

一起來採快樂果，取聰明藥，拿護眼密碼！

踏青週記

每週運動、找一種植物或昆蟲；
或你有什麼去戶外玩的創意呢？
作個紀錄喔！

日期 \ 項目	假日運動 時間、地點	看到植物/昆蟲 (試著畫畫看)	你的綠色 創意作為
____月____日 星期____ 天氣____			
____月____日 星期____ 天氣____			
____月____日 星期____ 天氣____			
____月____日 星期____ 天氣____			
____月____日 星期____ 天氣____			
____月____日 星期____ 天氣____			
____月____日 星期____ 天氣____			

一起來採快樂果，取聰明藥，拿護眼密碼！

踏青週記

每週運動、找一種植物或昆蟲；
或你有什麼去戶外玩的創意呢？
作個紀錄喔！

日期\項目	假日運動 時間、地點	看到植物/昆蟲 (試著畫畫看)	你的綠色 創意作為
___月___日 星期___ 天氣___			
___月___日 星期___ 天氣___			
___月___日 星期___ 天氣___			
___月___日 星期___ 天氣___			
___月___日 星期___ 天氣___			
___月___日 星期___ 天氣___			
___月___日 星期___ 天氣___			

一起來採快樂果，取聰明藥，拿護眼密碼！

踏青週記

每週運動、找一種植物或昆蟲；
或你有什麼去戶外玩的創意呢？
作個紀錄喔！

日期\項目	假日運動 時間、地點	看到植物/昆蟲 (試著畫畫看)	你的綠色 創意作為
____月____日 星期____ 天氣____			
____月____日 星期____ 天氣____			
____月____日 星期____ 天氣____			
____月____日 星期____ 天氣____			
____月____日 星期____ 天氣____			
____月____日 星期____ 天氣____			
____月____日 星期____ 天氣____			

一起來採快樂果，取聰明藥，拿護眼密碼！

踏青週記

每週運動、找一種植物或昆蟲；
或你有什麼去戶外玩的創意呢？
作個紀錄喔！

日期\項目	假日運動 時間、地點	看到植物/昆蟲 (試著畫畫看)	你的綠色 創意作為
____月____日 星期____ 天氣____			
____月____日 星期____ 天氣____			
____月____日 星期____ 天氣____			
____月____日 星期____ 天氣____			
____月____日 星期____ 天氣____			
____月____日 星期____ 天氣____			
____月____日 星期____ 天氣____			

一起來採快樂果，取聰明藥，拿護眼密碼！

踏青週記

每週運動、找一種植物或昆蟲；
或你有什麼去戶外玩的創意呢？
作個紀錄喔！

日期 \ 項目	假日運動 時間、地點	看到植物/昆蟲 (試著畫畫看)	你的綠色 創意作為
____月____日 星期____ 天氣____			
____月____日 星期____ 天氣____			
____月____日 星期____ 天氣____			
____月____日 星期____ 天氣____			
____月____日 星期____ 天氣____			
____月____日 星期____ 天氣____			
____月____日 星期____ 天氣____			

踏青週記

每週運動、找一種植物或昆蟲；
或你有什麼去戶外玩的創意呢？
作個紀錄喔！

日期\項目	假日運動 時間、地點	看到植物/昆蟲 (試著畫畫看)	你的綠色 創意作為
____月____日 星期____ 天氣____			
____月____日 星期____ 天氣____			
____月____日 星期____ 天氣____			
____月____日 星期____ 天氣____			
____月____日 星期____ 天氣____			
____月____日 星期____ 天氣____			
____月____日 星期____ 天氣____			

資源連結

衛生福利部國民健康署-視力保健

<http://www.hpa.gov.tw/BHPNet/Web/HealthTopic/TopicList.aspx>

教育部體育及健康教育資訊網-視力保健專區

<http://140.122.72.62/history/index?id=7e61e7faa14ca934e1a960f9c78145b4812c538e4e1d>

臺北市學童高度近視防治網

<http://vision.health.gov.tw/>

臺灣健康促進學校-視力保健

<http://hpshome.giee.ntnu.edu.tw/Document/Document.aspx?mtyp=4&type=67>

台灣眼科防盲教育研究醫學會-視力保健E-learning

<http://140.122.72.62/eyes/index.html>



動手做勞作 -護眼好夥伴

孩子自己製作35公分護眼尺

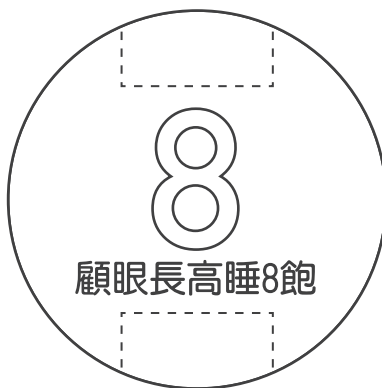
步驟

- (1) 寫上名字
(才不會弄丟喔！)
- (2) 塗上美麗的顏色！
- (3) 沿著黑線將他們剪下
- (4) 依造自己喜好，
用小方塊對齊虛線，
把他們連(黏)起來
- (5) 這樣就有一把屬於
自己的護眼尺囉！

正面



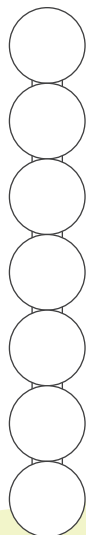
背面



正面



背面

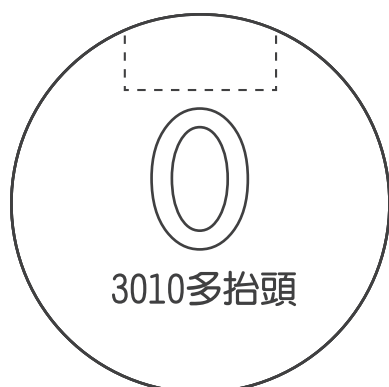
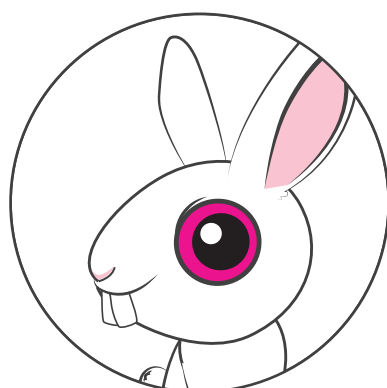






正面

背面



幫

我

刪

惡

視

力





守護靈魂之窗的親子手冊

出版者：臺北市政府衛生局、臺北市政府教育局

發行人：黃世傑

副發行人：林秀亮、曾燦金

總編輯：林莉茹、許裕陞

作者：高森永、黃心苑、彭秀英、劉影梅、劉瑞玲、
蔡景耀、鄭惠川、蕭雅娟

編輯：王霰邠、江季綦、杜依臻、林夢蕙、紀玉秋、
陳幸宜、陳首珍、許芳源、謝雅萍、戴婷豫

美術設計：林萬得、張博欽

出版機構地址：11008臺北市信義區市府路1號東南區2樓

出版機構電話：1999(外縣市請撥02-27208889)轉1811

出版年月：2015年6月

(以上順序依姓氏筆劃排列)



1999

臺北市民當家熱線

廣告