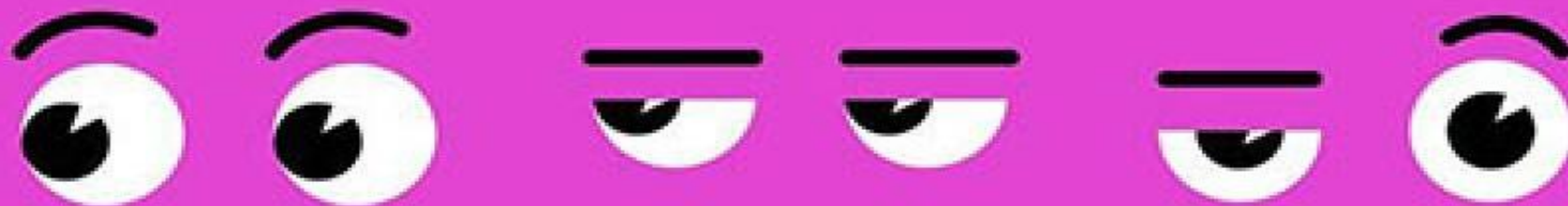
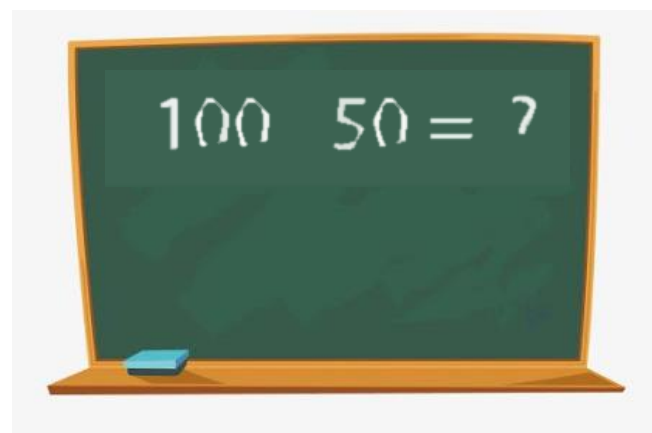




# 保護我們的眼睛



是否發現小朋友上課時  
注意力不集中？  
昏昏欲睡？



可能因為眼睛視力異常，使  
小朋友看不清楚交字及圖片，  
感到眼花和頭暈。



# 近視

看遠的景物模糊不清，看近的景物則比較清楚。

度數越深，遠方景物越模糊，越要把東西移近眼睛才可看清楚。

# 遠視

與近視相反，看近的景物模糊不清，看遠的景物則比較清楚。

但如果度數太深或眼睛過於疲倦，調節力便會不足，遠近景物都會顯得模糊不清，而且眼睛會感到不適或刺痛。

# 散光

散光可與近視或遠視並存，徵狀與近視亦有些相似，看遠的景物模糊不清，但看近的景物也有一點模糊。度數越深，遠及近的景物都會越模糊。



**幼兒的視力會隨年齡漸長而  
遂漸成熟。**



**建議幼兒自3歲起可安排  
第一次視力檢查，並每半  
年至一年定期檢查視力**

**若視力異常應把握6歲前視力發展及  
與治療黃金期，及早矯正。**

長時間暴露在高能量藍光下



限制使用電子產品時間



# 改掉壞習慣

從日常生活改善，  
改變壞習慣，保護眼睛



長時間近距離用眼



# ✓ 養成護眼習慣

## ✓ 戶外活動

每日戶外活動2小時，  
用眼30分鐘休息10分鐘。



## ✓ 限制使用 電子產品時間

每日使用勿超過1小時，  
每30分鐘休息10分鐘。



## ✓ 閱讀環境

1. 光線充足，  
勿直射眼睛。
2. 用眼距離至少  
30厘米以上。





# 養成護眼習慣



每年視力檢查  
1至2次

可提早發現異常，若異常應及時遵醫囑矯正及跟進。



## 均衡飲食

每日攝取五色蔬菜，以維護視力健康。



# ✓ 養成護眼習慣

## ✓ 遠望景物及 觀看綠色植物

休息期間遠望景物及觀看綠色植物，  
讓眼內肌肉放鬆。



## ✓ 有充足睡眠

讓雙眼有足夠時間  
閉目休息，不要熬夜。





# 使用電子產品建議

1. 距離螢幕至少50至60厘米距離

2. 20/20/20原則：

使用電子產品20分鐘後，需遠望20呎外的景物，  
至少20秒。

3. 調整螢幕亮度及燈光。

4. 避免長時間維持低頭及彎腰等不良姿勢使用。

5. 使用期間經常眨眼及閉目休息



**以上資訊謹供參考，若有任何健康問題請向醫生查詢。**

**參考資料：**

**王嘉杰、劉嘉寶、黎想、羅文秀(2016)。兒童健康工具箱。澳門：澳門鏡湖護理學院。**

**澳門特別行政區政府衛生局，預防電子屏幕產品-兒童版。檢自**

**<https://www.ssm.gov.mo/portal/>(April.10,2021)**

**Mary(2016)。幼兒視力保健須知-全民愛健康眼睛篇4。檢自<https://havemary.com/>**

**(April.10,2021)**

**香港特別行政區政府衛生署學生健康服務，眼睛/視力健康(2014)。檢自**

**[https://www.studenthealth.gov.hk/tc\\_chi/health/health\\_ev/health\\_ev\\_nea.html](https://www.studenthealth.gov.hk/tc_chi/health/health_ev/health_ev_nea.html)(April.11,2021)**