

「視力保健居家生活檢核表」

親愛的家長您好：

為了讓您的孩子在家中養成良好的居家用眼習慣，保護孩子們的眼睛健康請您與孩子一同配合下列幾點小秘訣並落實在生活中。

視力保健居家生活習慣檢核項目	備註
1.孩子看電視及打電腦每天不超過 1 小時。	
2.孩子看書或做作業時，會保持 35 公分以上的距離。	
3.孩子每次閱讀、看電視、打電動或電腦 30 分鐘，一定會讓眼睛望遠休息 10 分鐘。	
4.孩子不會趴著或躺著看書、畫圖、寫字或看電視。	
5.孩子不會在走路及坐車時閱讀。	
6.孩子閱讀、做作業、看電視及打電腦時： (1) 室內光線要充足 (2) 光線來自左後方（慣用左手者光線來自右後方） (3) 夜間閱讀時，除了開檯燈，室內大燈也要打開。	
8.平日多輕鬆遠眺望遠休息，放假期間多到戶外運動、活動。	
9.配合學校視力篩檢結果，帶孩子至眼科醫療院所進行複檢或矯治。	
10.為孩子選擇課外讀物時避免選用反光、字體小及字跡模糊之圖書。	
11.為孩子選擇安親班及課後輔導機構時，注意其環境是否符合視力保健所需。	
12.孩子使用電腦時，保持眼睛與螢幕距離 70-90 公分，眼睛與螢幕內框上緣同高。	