

視力關懷檢核表

➤ 基本資料(健檢流水編號 _____)

◆ 個案姓名：_____ 接受衛教者與個案關係：_____

◆ 出生年月：_____年____月 聯絡電話：_____

◆ 就讀 _____ 幼兒園 _____ 班

◆ 記錄日期：_____年____月____日

※ 請家長協助將紅框內的資料填寫完成(連同流水編號)，並繳回學校

	有做到	要改進
時，每週至少達到14小時		
寫字、畫畫..等)，每30分鐘		
休息10分鐘，每天總時數少於1小時		
3. 早睡早起，睡眠充足		
二、第2招：均衡飲食要做到		
1. 多攝取維生素A、B、C群，及深綠色蔬果		
2. 日常飲食種類多樣化、不偏食		
三、第3招：閱讀習慣要養成		
1. 看書或拿筆寫字、畫畫等，保持35-40公分的距離		
2. 不在搖晃的車上閱讀，也不要躺著、趴著看書		
四、第4招：讀書環境要注意		
1. 光線要充足，桌面照度至少350米燭光以上		
2. 書桌高度要讓手肘自然下垂平放，椅面要讓臀部坐滿，雙腳要踩到地		
五、第5招：坐姿要正確		
1. 書桌光線不直接照射眼睛，習慣用右手寫字的人，檯燈放左前方，左撇子則在右前方		
2. 姿勢端正，兩肩放輕鬆，腰打直，不歪頭、不趴著		
六、第6招：定期檢查要知道		
滿4歲前應至眼科進行視力檢查；每年固定1-2次視力檢查		
七、對高度近視的危害認知		
	知道	不知道
1. 幼兒一旦發生近視，每年平均增加約100度，日後變成高度近視的機會很大，且產生併發症的機會也相對提高		
2. 高度近視指近視>500度，多因學齡前近視並持續惡化至高中畢業，缺乏戶外活動並大量近距離使用眼力常導致近視發生		
3. 近視相關的併發症有：白內障、青光眼、視網膜剝離、黃斑裂孔、黃斑出血及黃斑退化，這些情況都不易治療，甚至有10%會導致失明		

資料來源：國民健康署網站