

高風險近視兒童關懷檢核表

一、基本資料

個案姓名：_____ 接受衛教者與個案關係：_____

出生年月：____年____月 聯絡電話：_____

地址：_____縣(市)_____鄉(鎮)

記錄日期：____年____月____日

二、高風險近視兒童關懷檢核表

第 1 招：眼睛休息不忘記

有做
到 要改
進

每日都要有日間戶外活動 2-3 小時，每週至少達到 14 小時		
近距離用眼（看螢幕、閱讀、寫字、畫畫..等），每 30 分鐘休息 10 分鐘，每天總時數少於 1 小時		
早睡早起，睡眠充足		

第 2 招：均衡飲食要做到

多攝取維生素 A、B、C 群，及深綠色蔬果		
日常飲食種類多樣化、不偏食		

第 3 招：閱讀習慣要養成

看書或拿筆寫字、畫畫等，保持 35-40 公分的距離		
不在搖晃的車上閱讀，也不要躺著、趴著看書		

第 4 招：讀書環境要注意

光線要充足，桌面照度至少 350 米燭光以上		
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		

第 5 招：坐姿要正確

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		
姿勢端正，兩肩放輕鬆，腰打直，不歪頭、不趴著		

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		
---------------------------------	--	--

對高度近視的危害認知

知 否

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		
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		
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		