

教育部國民及學前教育署署長致全國學生家長的一封信

親愛的學生家長，大家好！

近視為不可逆的視覺障礙，年紀越小罹患近視越容易形成高度近視，而高度近視患者由於網膜周邊變性，成年之後容易因視神經病變產生網膜裂孔、剝離等視覺缺損問題，甚至失明。高度近視併發失明已名列我國不可治療性失明的第一位，嚴重影響國人健康及生活品質。國內學童近視幾乎在幼稚園及國小一年級就已經形成了，國小六年期間為近視度數惡化最快的階段，早發性近視及高近視率為我國視力保健最須關注之議題。

近視是可以預防的。目前眼科醫師與視力保健專家證實，長時間戶外活動讓孩子接觸自然光線，增加多巴胺，有助於預防或延緩近視。研究發現，每天至少戶外活動 2 小時為延緩近視的保護因子。在此，建議家長在暑假期間能協助督促孩子進行安全的戶外活動，增加接觸自然光線的機會，讓孩子長時間用眼得以放鬆。同時，希望您能協助孩子完成**挑戰太陽任務**的作業，並紀錄**太陽日記卡(假期版)**，透過紀錄達到自我提醒與健康自主管理。開學後，我們會透過學校徵選優秀的暑假作品來參加全國視力保健作品競賽，得獎者會公開表揚並給予獎狀與獎勵。期望藉由更多學童創作的作品，來喚起社會對於學童視力保健的重視。

最後，要提醒您，學童每學期開學都會接受學校視力篩檢，**針對裸視視力未達標準的學生**，需由家長帶至眼科醫師進行複檢或定期追蹤。近視配鏡不代表控制近視，沒有適度控制近視，國中小的近視學童每年屈光度數會增加 100 度以上，每半年帶孩子到眼科醫師瞭解近視變化，持續配合近視的治療，才能有效的控度防盲。

暑假即將來臨，孩子在暑假期間保有健康的用眼習慣是預防近視與延緩近視惡化重要的關鍵，國教署在此宣示以**3C--能力(Competence)+承諾(Commitment)+關心(Care)**全面迎戰高科技 3C 產品，培育具健康能力_(Competence)的學童，在學校、安親班與眼科醫療投入對於對抗視力不良的**承諾(Commitment)**，落實健體課程、強化戶外活動、執行學童視力不良轉介標準化流程，並在師長與家人對學童的**關心(Care)**下，齊心努力達到視力保健『**控度防盲**』，期許孩子擁有明亮的視力與未來。

謹祝

平安快樂 萬事如意

教育部國民及學前教育署

署長吳清山敬上

中華民國 103 年 6 月 1 日