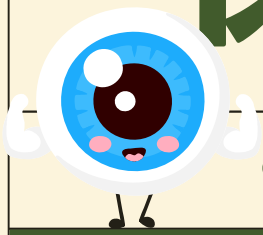


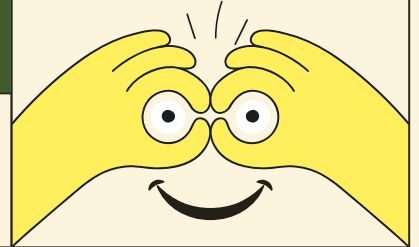
保護眼睛很重要



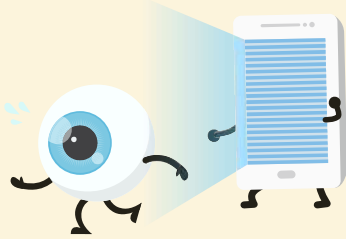
聰明用3C學習更有效

3 C 螢幕可能暗藏的危機

「近視」是一種**無法復原**的疾病，年紀越小發生近視，度數增加越快，長大後更容易變成高度近視。「高度近視」易產生早年性白內障、青光眼、視網膜剝離、黃斑部病變等，甚至有**10%**的高度近視人口因近視併發症導致**失明**。







螢幕所發出的**藍光**能夠穿透眼睛中的**角膜**與**水晶體**，且直直射入**視網膜**，讓**黃斑部**的感光細胞受傷。這樣的慢性刺激將可能對兒童視力造成無法挽回的傷害。



兒童必須使用螢幕產品時，以**電視優於桌機**、**桌機優於筆電**，因兒童**雙手較為短小**，手持平板或手機時，**眼睛與螢幕的距離很近**，而兒童的睫狀肌**聚焦能力快速**，卻**比較難放鬆**，近距離使用3C產品容易造成**假性近視**，大幅增加罹患近視的機率。



必須使用螢幕產品時之分齡指引

0-2歲	2-3歲	3-4歲	4-6歲
完全不使用3C 父母的陪伴最重要	父母全程陪伴使用 真實互動勝過影片語音	挑選適合的內容 親子一起互動討論	3C純輔助 豐富生活體驗更能成長茁壯
			
從寶寶出生起，建議父母每天都跟孩子說話及互動，秉持2歲前不接觸3C產品為原則。	每日使用時間建議控制在15分鐘內，以靜態內容為原則（例如：電子書）。	每日使用時間建議控制在30分鐘內，搭配肢體互動遊戲進行親子情感交流。	每日使用不超過1小時，可以在日常生活中探索曾於3C裡看過的內容。

- 眯著眼睛或皺著眉頭看東西
- 常常揉眼睛



- 看書或寫字時，睛與紙面的距離太近

- 學習進度減慢或退步

- 常抱怨看不清楚黑板上的字、眼睛疲勞、眼痛、頭痛

- 眼位外觀異常（例如：鬥雞眼）

- 眼球震顫（眼球不自主的規律性轉動），或黑眼珠內出現白色或異常反光等現象

疑似視力不良症狀

- 習慣歪頭、仰頭或低頭看東西

- 反覆或靠得很近觀看某物體

- 遊戲時，活動不靈活或常跌倒

落實護眼密碼

8 5 3 2 4 0

幫我刪惡視力

睡滿



8小時

天天



5 蔬果

坐姿



3 直角

戶外



2 小時

避免

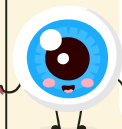


4 光害

3010



多抬頭



臺北市府衛生局



高度近視防治專區

資料來源：衛生福利部國民健康署—手機還我 孩子不哭 用教養妙招解鎖3C育兒困境