

苗栗縣政府衛生局新聞稿

發稿日期：中華民國 111 年 09 月 21 日
聯絡人及電話：科長 廖秀慧 037-558-500
技士 王愛卿 037-558-520
專案助理 鍾昕穎 037-558-520

眼睛是靈魂之窗，孩子的視力保健不能等，苗栗縣政府衛生局謹訂於 111 年 9 月 21 日辦理「EYE 行動 EYE 幸福」視力保健親子攝影頒獎典禮，用創造力打敗惡視力，共同透過鏡頭捕捉親子之間的互動，傳達 EYE 的真諦，一起寵 EYE 寶貝的視力，傳遞 EYE 的幸福。

親子視力攝影活動自 8 月起邀請家長發揮 EYE 的創意，於 9 月 19 日邀請專家學者，經初審、複審、決審等程序，選出特優一名(李依璇-作品名稱：樂 eye 阿嬤ㄟ菜園)、優等四名分別為(江政財-Eye 在一起戶外尋樂趣、官家萱-雨岑寶寶-EYE 幸福、余佳蓉-我在媽媽的 EYE 裡、吳筱涵-晴漾親子 eye 閱讀)，得獎者除獲頒獎狀，特優可獲得獎金一萬元、優等可獲得獎金五千元，另外還有 27 名佳作，獲禮券 300 元，將陸續通知領獎。

近年來因為疫情的影響，需長時間使用手機線上遠距學習，相對增加了近距離用眼的次數及時間，造成兒童視力快速惡化的高風險因子，縣長徐耀昌邀請家長共同響應 853240，落實「**睡飽 8 小時(8)、天天 5 蔬果(5)、使用 3C 有撇步(3)、每戶外活動 2 小時(2)、用眼距離 4 關鍵(4)及每日運動 60 分(0)**」為原則，培養孩子正確用眼的習慣、每年定期視力篩檢、及早發現及早矯正，儲備良好視力，替孩子的視力作為存款。

兒童近視年紀越小，度數增加愈快，容易成為高度近視，進而衍生白內障、青光眼，更大幅提升早發性視網膜剝離及黃斑部病變的機率，近視不可逆，從小養成良好的生活及閱讀習慣、端正坐姿、攝取天然的食物(如:紅蘿蔔、花青素、菠菜…等)。

苗栗縣政府衛生局，局長張蕊仙表示：長時間的用眼會增加近視的風險，護眼運動需要從小做起，家長帶著孩子走出戶外活動，不但可以增加親子之間的互動，同時也能放鬆眼部肌肉，兒童的視力已經在現今成為家長很重要的課題，讓我們共同守護孩子的視力健康，替孩子的視力把關，共同打敗「惡視力」！