

幫我刪惡視力(853240) 新北學童顧視力 EYE 注意

【新北市訊】防疫期間停課不停學進行遠距教學，學生們在家 3C 用眼時數增加，學生線上上課時間平均每日約 3 至 4 小時，每次上課時間約 30 至 40 分鐘。新北市教育局關心每位孩子居家學習的視力健康，特別邀請國立陽明交通大學學校衛生研究中心劉影梅教授及健體領域輔導小組，因應學生防疫在家學習，製作「幫我刪惡視力(853240)」摺頁、「自主學習動健康」影片，提供顧視力 EYE 注意的秘訣，幫助親師生們一起落實護眼工作。

新北市教育局針對這波疫情來的又急又兇，線上教學時數明顯增加學生使用 3C 的產品，引發家長憂心，特別諮詢長期深耕學童視力保健問題陽明交大劉影梅教授，提出「幫我刪惡視力(853240)」重點，提醒家長注意：睡滿「8」小時、彩虹「5」蔬果、聰明用「3」C、久坐少於「2」、距離「4」關鍵、SH15「0」(每週應累積運動 150 分鐘以上)，是延緩近視加深速度的關鍵。透過上述居家學習健康護眼秘訣，最重要的是掌握「中斷長時間用眼」原則，並透過坐姿挺、聰明吃、快樂動、睡好覺，落實健康原則從自己做起。

新北市健體領域輔導小組葉純華老師表示，本次因應疫情特別為新北學童編製「3 分鐘的全身性有氧運動-自主學習動健康影片」，提供師生線上學習或課間活動的教材。從暖身運動、主要運動、高強度運動，到緩和運動，歡迎大家在家時共同使用，輕鬆自主健康運動，同時也能達成護眼的目的。

後埔國小余同學說，現在停課在家線上學習，老師會在下課 20 分鐘播放「自主學習動健康」影片，讓我們跟著影片做伸展操，真的很不錯！老師也提醒我們要中斷長時間進距離用眼，所以在休息時間我也幫忙做洗菜、洗碗、曬衣服家事，也可以減輕家人負擔。此外，余同學的媽媽居家辦公外也陪伴孩子，聽到老師叮嚀「853240 - 幫我刪惡視力」的護眼秘笈，發現原來「中斷近距離用眼」是關鍵非常受用，也表示要和孩子一起學習刪除惡視力，把握難得親子時光，一起「快樂動、聰明吃！」維持好體能和健康飲食提升抵抗力，保護自己也保護他人，用健康的生活型態面對防疫挑戰。

張明文局長指出，新北市停課不停學期間，學生學習的方式相當多元，也充分授權學校以彈性多元的方式處理，在執行層面上要請老師們兼顧學習與視力保健，採取混成學習的概念，將同步及非同步課程混合操作。同時也呼籲家長撥空關心孩子，提醒在線上課程結束後確實離開電腦桌前，讓眼睛充分休息或進行運動。「幫我刪惡視力」文宣及「自主學習動健康」影片將陸續放置於新北市政府教育局官網(<https://www.ntpc.edu.tw/>)之最新消息及影音專區，以及新北學 Bar 臉書(<https://www.facebook.com/ntpcedugov>)，歡迎下載及使用。

資料詳洽：

教育局體育及衛生教育科 魏佳瑜 科 長 電話：29603456 分機 2773

教育局體育及衛生教育科 涂志賢 輔導員 電話：29603456 分機 2784

教育局新聞聯絡人 陳信翰 秘 書 電話：29603456 分機 2830、0972822823

教育局新聞聯絡人 王潔雯 輔導員 電話：29603456 分機 2869、0912805320