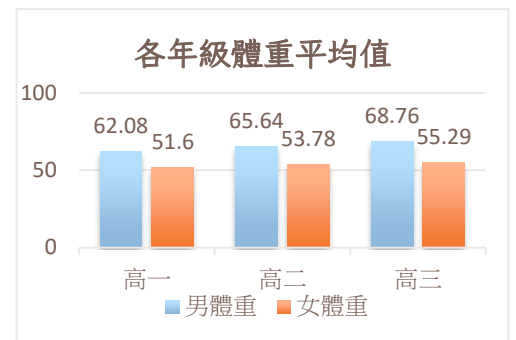
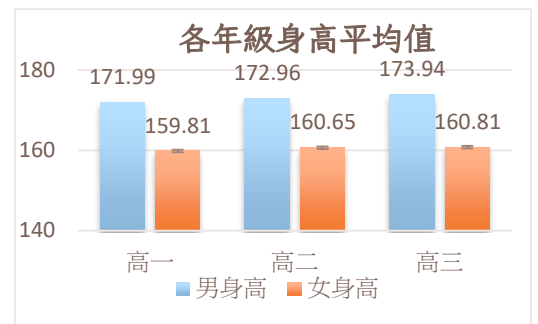
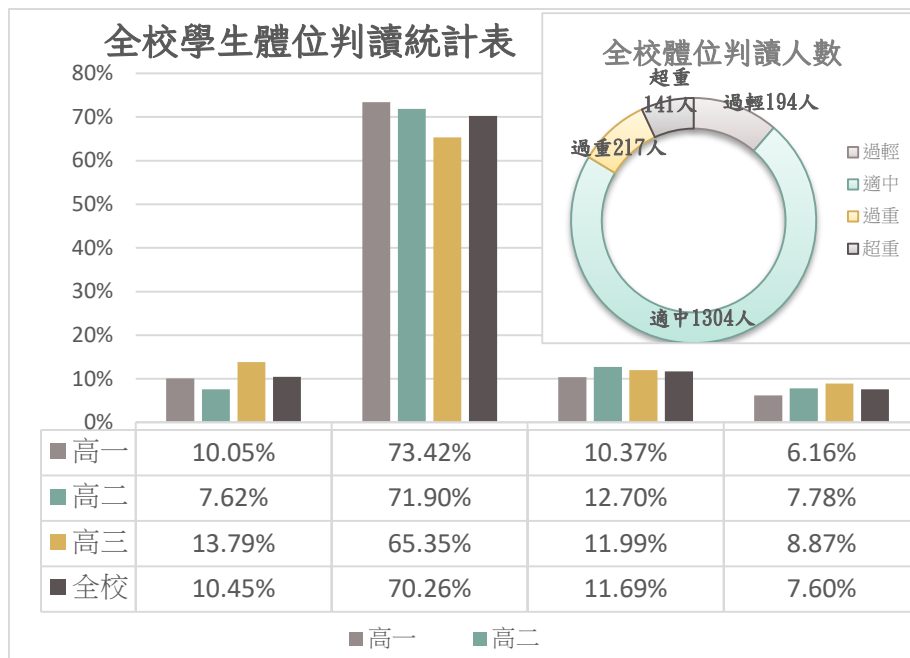
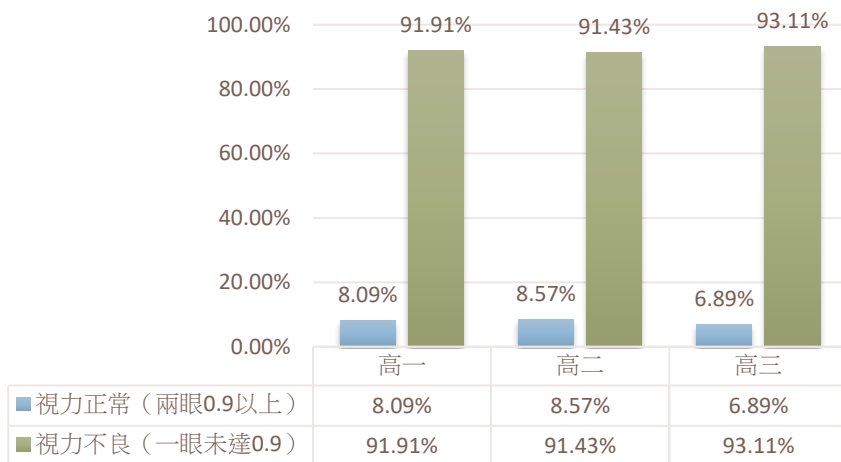


國立新竹女中 114 學年第二學期

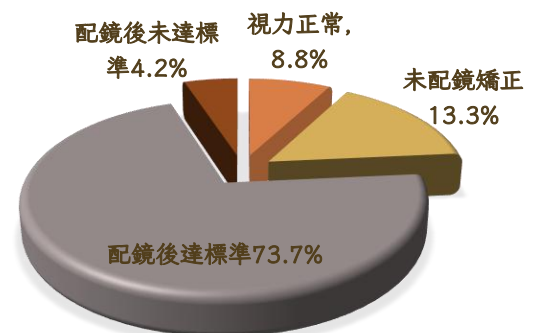
全校學生體格暨視力檢查統計圖表



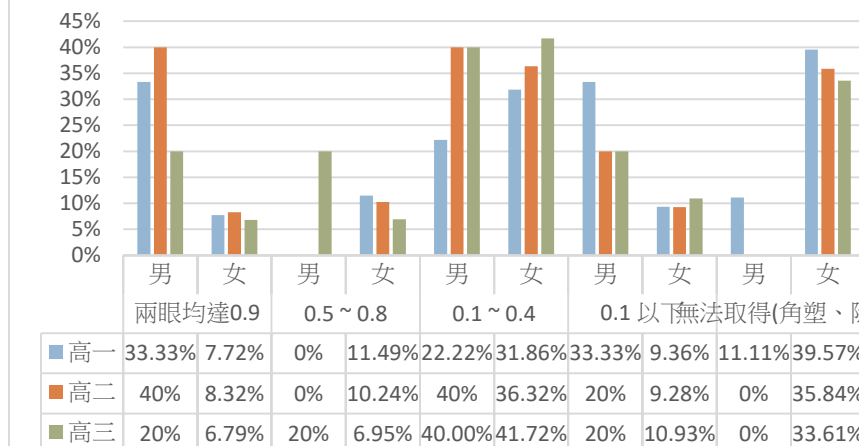
全校學生視力分析統計表



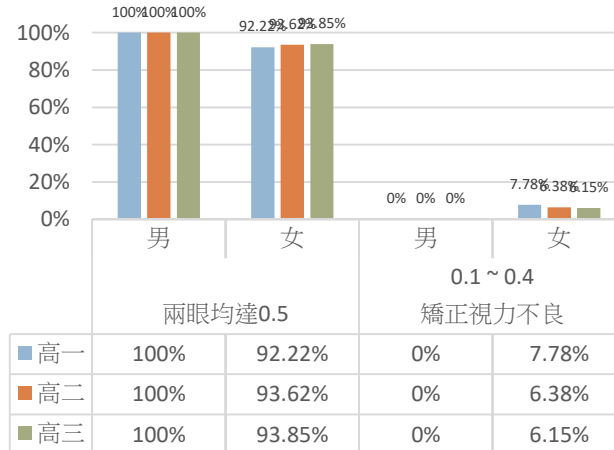
全校學生視力檢查暨矯正結果



各年級裸視視力檢查分析圖表



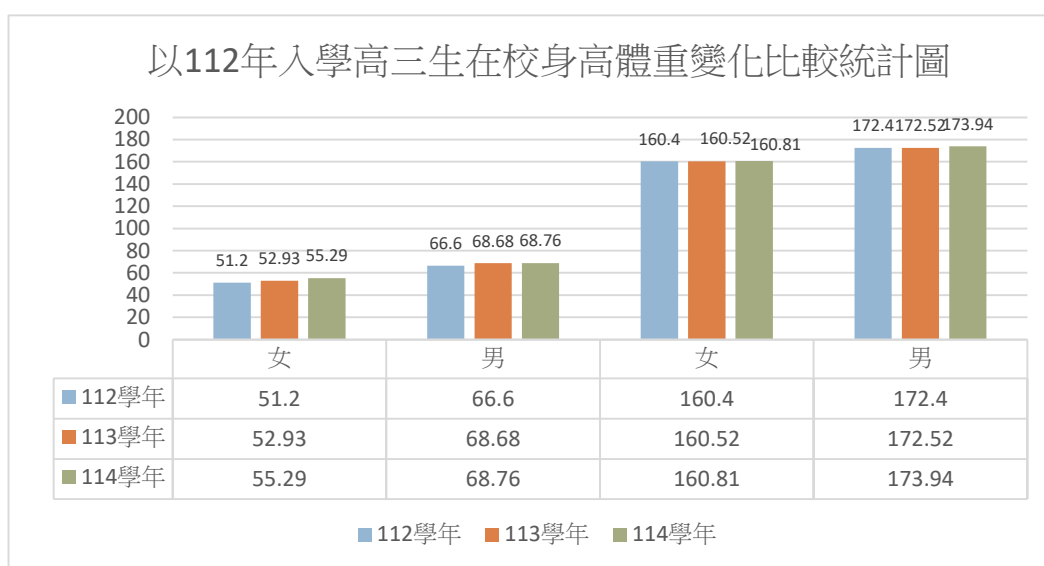
矯正後視力檢查圖表



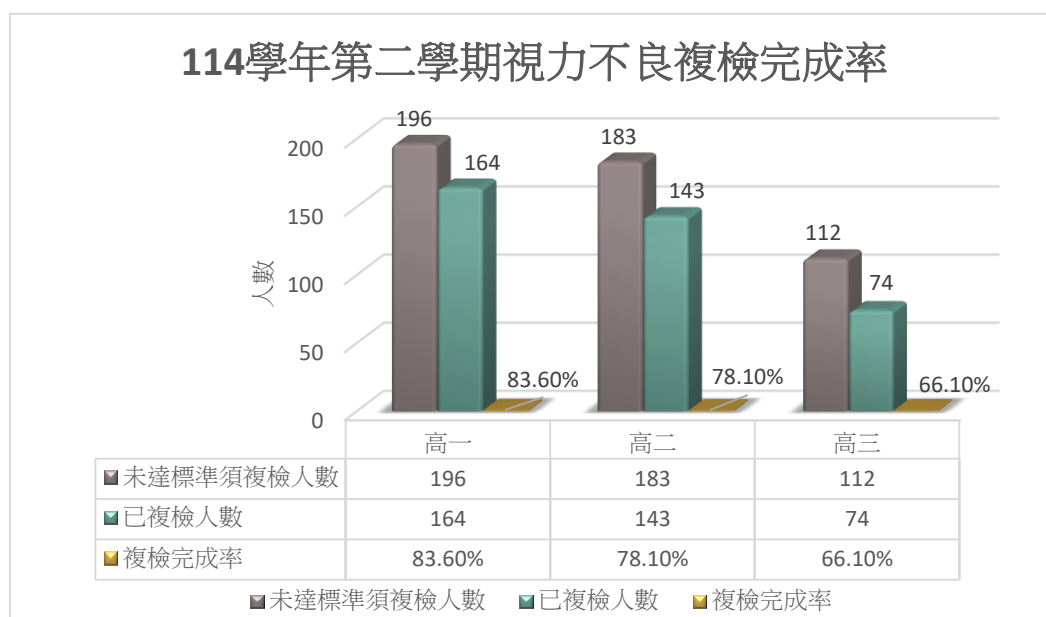
分析：

本學期全校體格複檢已於 115.04.17 完成，依統計數據顯示，本學期平均身高女生 159.81~160.81cm、男生 171.99~173.94cm，平均體重女生 51.6~55.29kg、男生 62.08~68.76kg，體位適中佔 70.26%，過輕:10.45%、過重:11.69%、超重:7.06%。

竹女「七公斤魔咒」傳說，依健康中心數據統計已破除三年囉！以本屆高三畢業生為例，比較 112~114 學年體位變化，112 學年入學女生平均體重 51.2kg 至 114 學年下學期 55.29kg，入學三年只增加 4.09kg 公斤，探究可能原因：午餐選擇多樣化、自帶便當多、沒有第八節課，回家享用晚餐次數多、外食次數減少、家庭健康飲食觀念佳、社群媒體健康飲食資訊多等，期許此數據繼續維持，也希望學生養成每周運動習慣、攝取均衡飲食，培養正確飲食觀念之良好生活習慣。



114 學年第二學期視力不良複檢完成率



分析：

近視不是簡單的屈光不正，並非配副眼鏡就好了，而應該被認為是一種會造成**失明的疾病**，因為它增加了多種嚴重的眼部疾病的風險，如**視網膜剝離、白內障、青光眼、黃斑病變**，其中高度近視黃斑病變已經成為台灣、日本和中國的不可逆轉的失明頭號原因。

教育部和健康部門發起“加強學生視力保健重要措施”，學校護理師**每個學期常規辦理一次視力篩檢和轉介**，「近視是一種不可逆轉的疾病，學童近視惡化快速」，此外，**增加戶外活動、近距離工作中斷休息和定期回診視力檢查**等為預防近視及惡化的重要課題，希望家長能重視視力保健之重要性。

圖表:114 學年高度近視粗估統計

高度近視人數/級別	500-700 度		700-800 度		800 度以上		900 度以上		1000 度以上	
年級高度近視率(114下)	114上	114下	114上	114下	114上	114下	114上	114下	114上	114下
高一/88人(14.2%)	66人	74人	7人	8人	3人	1人	3人	3人	1人	2人
高二/108人(17.1%)	78人	90人	10人	11人	5人	6人	0人	0人	1人	1人
高三/119人(19.4%)	65人	65人	42人	42人	4人	4人	4人	4人	4人	4人
總計/315人(16.9%)	209人	229人	59人	61人	12人	11人	7人	7人	6人	7人

以本學期高一、二視力全面普查度數及每學期眼科就醫複檢回條統計，本校**近視率 92.15%**，其中高度近視(500 度)全校至少 **315 人**。高一 88 人、高二 108 人、高三 119 人，甚至有 14 人 900 度以上，由上表格統計資料與上學期對照，高一高度近視增加 8 人、高二增加 12 人，係因本校主要升學導向，課業壓力大、長期近距離閱讀、假日缺乏戶外活動、3C 產品普遍使用，故健康中心目前著力於高度近視衛教刻不容緩。

一、學校高度近視個案管理

高一新生於上學期進行視力度數普查，將每人視力度數紀錄於學生健康卡上，並篩選出近視 500 度以上進行個案管理，由兩位護理師於體格複檢時，進行一對一單獨衛教高度近視併發症風險(視網膜剝離、黃斑部病變、青光眼、白內障、玻璃體病變飛蚊症等)，告知正確用眼習慣及定期回診之重要性，並發放高度近視衛教單張，視力未回診矯正，亦會鼓勵盡快回診，以避免視力惡化然而高度近視具遺傳基因，雙親高機率亦是高度近視，其正處合併症好發年紀，護理師亦會衛教學生返家提醒高度近視父母者定期檢查重要性，及早發現及早矯正。

也感謝本校家長非常注重孩子的視力保健，在繁忙課業下，皆會抽空定期回診視力檢查，及時矯正不良得以「控度防盲」為目標，避免視力惡化，期望在不斷提醒衛教及了解高度近視後遺症，學生可以內化及意識護眼之重要性。

**以下為學生健康卡上記錄每學期回診度數變化，護理師依個別性給於適當衛教。

項目	第一學年		第二學年		第三學年	
	上	下	上	下	上	下
身高	156.5	156.2	158.8	157.2	157	
體重	44	45.6	45.9	45.8	45	
評估	☐ 適中 ☐ 稍輕 ☐ 過重 ☐ 肥胖	☐ 適中 ☐ 稍輕 ☐ 過重 ☐ 肥胖	☐ 適中 ☐ 稍輕 ☐ 過重 ☐ 肥胖	☐ 適中 ☐ 稍輕 ☐ 過重 ☐ 肥胖	☐ 適中 ☐ 稍輕 ☐ 過重 ☐ 肥胖	☐ 適中 ☐ 稍輕 ☐ 過重 ☐ 肥胖
腰圍	54					
視力	右 <0.1 左 <0.1	右 <0.1 左 <0.1	右 <0.1 左 <0.1	右 0.1 左 0.1	右 <0.1 左 <0.1	右 <0.1 左 <0.1
屈光異常類別	近視 散光 高度近視	近視 散光 高度近視	近視 散光 高度近視	近視 散光 高度近視	近視 散光 高度近視	近視 散光 高度近視
屈光度數	右 250 左 250	右 400 左 400	右 400 左 400	右 400 左 400	右 400 左 400	右 400 左 400
處置情形	長效散瞳 隱形眼鏡 角膜型形	視力保健衛教 高度近視衛教 矯治不良視力習慣	視力保健衛教 高度近視衛教 矯治不良視力習慣	視力保健衛教 高度近視衛教 矯治不良視力習慣	視力保健衛教 高度近視衛教 矯治不良視力習慣	視力保健衛教 高度近視衛教 矯治不良視力習慣
備註	(11-01) 翻眼 11.01.11 翻眼 11.01.11 翻眼 11.01.11 翻眼 11.01.11 翻眼 11.01.11 翻眼					

項目	第一學年		第二學年		第三學年	
	上	下	上	下	上	下
身高	156.5	156.2	158.8	157.2	157	
體重	44	45.6	45.9	45.8	45	
評估	☐ 適中 ☐ 稍輕 ☐ 過重 ☐ 肥胖	☐ 適中 ☐ 稍輕 ☐ 過重 ☐ 肥胖	☐ 適中 ☐ 稍輕 ☐ 過重 ☐ 肥胖	☐ 適中 ☐ 稍輕 ☐ 過重 ☐ 肥胖	☐ 適中 ☐ 稍輕 ☐ 過重 ☐ 肥胖	☐ 適中 ☐ 稍輕 ☐ 過重 ☐ 肥胖
腰圍	54					
視力	右 <0.1 左 <0.1	右 <0.1 左 <0.1	右 <0.1 左 <0.1	右 0.1 左 0.1	右 <0.1 左 <0.1	右 <0.1 左 <0.1
屈光異常類別	近視 散光 高度近視	近視 散光 高度近視	近視 散光 高度近視	近視 散光 高度近視	近視 散光 高度近視	近視 散光 高度近視
屈光度數	右 250 左 250	右 400 左 400	右 400 左 400	右 400 左 400	右 400 左 400	右 400 左 400
處置情形	長效散瞳 隱形眼鏡 角膜型形	視力保健衛教 高度近視衛教 矯治不良視力習慣	視力保健衛教 高度近視衛教 矯治不良視力習慣	視力保健衛教 高度近視衛教 矯治不良視力習慣	視力保健衛教 高度近視衛教 矯治不良視力習慣	視力保健衛教 高度近視衛教 矯治不良視力習慣
備註	(11-01) 翻眼 11.01.11 翻眼 11.01.11 翻眼 11.01.11 翻眼 11.01.11 翻眼 11.01.11 翻眼					

項目	第一學年		第二學年		第三學年	
	上	下	上	下	上	下
身高	156.5	156.2	158.8	157.2	157	
體重	44	45.6	45.9	45.8	45	
評估	☐ 適中 ☐ 稍輕 ☐ 過重 ☐ 肥胖	☐ 適中 ☐ 稍輕 ☐ 過重 ☐ 肥胖	☐ 適中 ☐ 稍輕 ☐ 過重 ☐ 肥胖	☐ 適中 ☐ 稍輕 ☐ 過重 ☐ 肥胖	☐ 適中 ☐ 稍輕 ☐ 過重 ☐ 肥胖	☐ 適中 ☐ 稍輕 ☐ 過重 ☐ 肥胖
腰圍	54					
視力	右 <0.1 左 <0.1	右 <0.1 左 <0.1	右 <0.1 左 <0.1	右 0.1 左 0.1	右 <0.1 左 <0.1	右 <0.1 左 <0.1
屈光異常類別	近視 散光 高度近視	近視 散光 高度近視	近視 散光 高度近視	近視 散光 高度近視	近視 散光 高度近視	近視 散光 高度近視
屈光度數	右 250 左 250	右 400 左 400	右 400 左 400	右 400 左 400	右 400 左 400	右 400 左 400
處置情形	長效散瞳 隱形眼鏡 角膜型形	視力保健衛教 高度近視衛教 矯治不良視力習慣	視力保健衛教 高度近視衛教 矯治不良視力習慣	視力保健衛教 高度近視衛教 矯治不良視力習慣	視力保健衛教 高度近視衛教 矯治不良視力習慣	視力保健衛教 高度近視衛教 矯治不良視力習慣
備註	(11-01) 翻眼 11.01.11 翻眼 11.01.11 翻眼 11.01.11 翻眼 11.01.11 翻眼 11.01.11 翻眼					

二、校園視力保健宣導及園遊會「Eye 的睛采 爭分奪秒」視力保健活動

於健康中心前面，製作高度近視併發症、「853240」正確用眼等宣導海報，並透過眼科醫師「認識高度近視合併症」影片播放，讓路過同學及等待體格複檢集合等待時，提供護眼知識學習管道，並更促進視力保健工作落實。

於學校園遊會時辦理視力保健活動，啟動「853240」護眼密碼，刪除惡視力為衛教主題，透過愛眼翻翻樂遊戲，讓學生、家長、社區民眾在遊戲中學習了解視力保健重要性，使視力保健成為全民共識。



三、論定期回診重要性

近視是一種疾病，防治重點在於**預防**早發性近視與高度近視的發生，此必須透過**預防、篩檢與矯治控制**三者並行。

實際上，當家長取得學校的視力篩檢報告後，完成複診的時間仍需仰賴家長決定，**學校僅能扮演宣導與提醒之角色，並無法真正管控學童就醫複診的時間**；建議家長每半年就帶孩子到 **眼科醫療院所** 追蹤視力，並落實「用眼 30 分鐘、休息 10 分鐘」及「每日戶外活動 2-3 小時」的護眼習慣，才能真正遏止惡視力。若有收到學校的視力不良複檢通知單，請至眼科就醫，透過**散瞳驗光（確認真實度數，避免假性近視誤判）**及精密視力測試、眼位檢查，排除斜視、弱視，確認是否有近視、遠視、散光的等專業檢查，**此外，眼科醫師會將此次檢查數據與過往紀錄比較，判斷視力變化的速度，幫助家長掌握孩子的近視是否有快速惡化的風險，才能在合適的時機開始進入近視控制與治療，所以應避免自行至眼鏡行配鏡，以免延誤專業治療時機。**

四、實際案例分享

忙碌的開學季，孩子要適應新課程、調整作息，對許多家長來說，生活早已夠忙了，還得抽空帶他們跑一趟眼科，常常還要在診所等上一陣子，只是為了繳回一張表單，所以可能疏忽了，但其實，這些「看似麻煩」的檢查背後，是為了建立孩子視力健康的重要防線。以下是實際案例，高一進校視力檢查正常，一下視力檢查下降，但後續

因未及時回診檢查(健康中心會個別通知 2-3 次)，不過此個案很遺憾，在視力模糊及未及時矯正狀況下，在三上回診視力度數竟已達 950 度(嚴重高度近視)，家長們的忙碌與辛苦我們都理解，這張回條其實是一次保護孩子視力的關鍵機會，希望透過此個案分享，提醒家長可以正確的掌握孩子早期矯正與控制近視的黃金時間。

檢查及其缺點矯治	視力檢查		視力檢查及其缺點矯治		視力檢查及其缺點矯治		視力檢查及其缺點矯治		視力檢查及其缺點矯治		視力檢查及其缺點矯治	
	視力	矯正	視力	矯正	視力	矯正	視力	矯正	視力	矯正	視力	矯正
	右	1.2	右	0.6	右	0.6	右	0.6	右	0.7	右	0.7
	左	1.0	左	0.5	左	0.8	左	0.5	左	0.5	左	0.5
	屈光異常類別	一上視力正常	一下視力下降有就醫	未就醫矯正	嚴重高度近視	嚴重高度近視	嚴重高度近視	嚴重高度近視	嚴重高度近視	嚴重高度近視	嚴重高度近視	嚴重高度近視
屈光度數		右	左	右	左	右	左	右	左	右	左	右
處置情形		右	左	右	左	右	左	右	左	右	左	右
視力備註		長效散瞳	隱形眼鏡	角膜塑形	視力保健衛教	高度近視衛教	矯治不良建議就醫	視力保健衛教	高度近視衛教	矯治不良建議就醫	視力保健衛教	高度近視衛教
在學期間重大傷病事故		11月12日 雙眼視力不良 已個別通知3次 且衛教仍未見改善 仍主要建議回診 11月25日 雙眼視力不良 已個別通知3次 且衛教仍未見改善 仍主要建議回診 11月29日 雙眼視力不良 已個別通知3次 且衛教仍未見改善 仍主要建議回診										

健康中心建議:

若因開學期間忙碌，無法回診，鼓勵已罹患近視的學生可於寒暑假先行複診，由眼科醫師於學童就診時，加以提醒及衛教，並預約下一次的回診日，**先行回診時，請眼科診所填寫回診視力度數資料，於開學時繳回健康中心**，這些方式都不失為緩解開學就醫潮之可行作法。

啟動「853240」護眼密碼，刪惡視力

8

每天睡滿8小時

充足睡眠，眼睛充電

5

天天5蔬果，飲食要均衡

攝取維生素A、C、E和葉黃素

建立護眼防護罩

3

落實「3010法則」

用眼30分鐘，休息10分鐘

多看遠方綠色植物

2

每天戶外活動2小時

陽光增加視網膜多巴胺分泌，瞳孔收縮增加景深，減少模糊，遠距離用眼，減少眼睛肌肉緊張

4

閱讀保持30-40公分距離

正確坐姿 (檯燈+環境燈)

避免暗處用眼

0

3C產品使用趨近於0

避免長時間近距離用眼

減少藍光暴露

貼心叮嚀:記得每半年定期視力檢查，及早發現，及早控制，防盲控度很重要!!

-竹女健康中心關心您的健康-