

彰化縣學童視力保健知能情形調查

親愛的同學，你好！

這份問卷是想知道你對保護眼睛的知識認識多少，做了哪些保護眼睛的行為，將你填答的結果加以統計分析做為繼續推動視力保健工作的參考，你個人所填寫的結果會保密，不會公開，不會算成績，也不會對學校造成影響，所以請你安心的依實際的生活情形填寫。

敬祝

學業進步，身體健康！

個人基本資料：

_____年級_____班_____號

請問您的性別是：☐①男 ☐②女

視力保健知識（是非題）	指標	視力保健知識
	定義	答對百分比=各答題項目人數/全部受測學生人數
(X)	1. 視力不好沒關係，只要戴眼鏡就可以了。	
(X)	2. 家庭作業若半小時內寫不完，中途不可以休息，要寫完才能休息。	
(X)	3. 視力模糊、看不清楚時，我只要去眼鏡行配眼鏡戴起來就好。	
(O)	4. 多到戶外活動，讓眼睛在寬廣的視野下得到放鬆休息，就可以預防近視發生。	
(O)	5. 若能堅持做到規律用眼 3010，可以減緩近視度數加深。	
(X)	6. 看電視或打電腦時螢幕都會發光，不必另外照明沒關係。	
(O)	7. 充足的睡眠可以減緩眼軸增長，比較不會近視。	
(O)	8. 近距離用眼時間 30 分鐘，眼睛的疲勞就像用一隻手提著 3 公斤的水桶被罰站半小時一樣痠麻僵硬。	
(O)	9. 睡前點散瞳劑可以鬆弛睫狀肌，能減緩近視度數增加。	
(O)	10. 使用電腦和智慧型手機，一定要遵守規律用眼，否則很傷眼睛。	
(X)	11. 近視發生視力模糊時，不要戴眼鏡，會越戴越深。	
(O)	12. 點散瞳劑後到戶外會感覺畏光、看近處較模糊現象，所以應戴帽子或太陽眼鏡遮擋陽光。	

視力狀況與矯治情形

1. 你有定期看眼科醫師檢查並知道自己眼睛近視或遠視度數？

☐ (1) 有近視，右眼_____度，左眼_____度

☐ (2) 有遠視，右眼_____度，左眼_____度

☐ (3) 沒有近視，也沒有遠視

☐ (4) 不知道

遠視儲備足與
近視病度數察
覺比率

【回答(1)、(2)、(3)的人數】 / 【施測學生全部人數】 × 100%

以下勾選(3)沒有近視，也沒有遠視，視力正常者不必填寫									
1. 本學期我是否接獲學校視力不良複檢通知單 ☐ ①有 ☐ ②沒有									
2. 本學期我是否到眼科醫師處檢查眼睛？ ☐ ①有 ☐ ②沒有									
3. 本學期眼科醫師的檢查結果 ☐ ①知道 ☐ ②不知道									
4. 醫師是否建議你點睫狀肌麻痺劑(散瞳劑)眼藥水治療近視？ ☐ ①有 ☐ ②沒有(第 5 題免填)									
5. 你是否配合醫師建議點眼藥水？ ☐ ①每天睡前都會點 ☐ ②一週點幾天 ☐ ③從來都沒有									
6. 醫師是否建議你配戴眼鏡？ ☐ ①有 ☐ ②沒有(第 7 題免填)									
7. 你是否配合醫師建議配戴眼鏡？ ☐ ①有每天戴 ☐ ②一週戴幾天 ☐ ③都沒有									
8. 你目前是否有戴硬性隱形眼鏡睡覺(角膜塑形)？ ☐ ①有 ☐ ②沒有(第 9 題免填)									
9. 你是否曾經因為戴硬性隱形眼鏡而眼睛疼痛、發炎？ ☐ ①有 ☐ ②沒有									
這一週來，你做了多少保護眼睛的行為呢？請在實際做到天數 ☐ 勾選									
日常生活的用眼情境				5 天	4 天	3 天	2 天	1 天	0 天
1. 寫字、看書時，會做到保持眼睛與簿本距離約 35 公分。				☐	☐	☐	☐	☐	☐
2. 上學日讀書寫字或看螢幕(電腦、電視、手機、平板)等近距離工作時，會做到每 30 分鐘就休息 10 分鐘。				☐	☐	☐	☐	☐	☐
3. 上學日的非上課時間，看螢幕(電腦、電視、手機、平板等)的累積總時數，會做到不超過一小時。				☐	☐	☐	☐	☐	☐
4. 上學日的每節下課時間，都會到教室外面活動(或累積戶外活動 120 分以上)。				☐	☐	☐	☐	☐	☐
5. 上學日的每天放學後，都會到戶外活動至少半小時。				☐	☐	☐	☐	☐	☐
6. 到戶外活動時，我都會戴帽子。				☐	☐	☐	☐	☐	☐
7. 週末或放假時，讀書寫字或看螢幕(電腦、電視、手機、平板)等近距離工作時，會做到每 30 分鐘休息 10 分鐘。				/			☐	☐	☐
8. 週末或放假時，非上課(補習)時間，看螢幕(電腦、電視、手機、平板)的累積總時數，會做到不超過一小時。							☐	☐	☐
9. 週末或放假時，每天我會到戶外活動至少 2 小時以上或累積戶外活動 120 分鐘以上							☐	☐	☐
指標	定義								
規律用眼 3010 達成率	1. 規律用眼 3010：係指護眼行動中有做到近距離用眼如閱讀寫字、注視 4C 螢幕時，都可以自我控制在每 30 分鐘內必間歇休息 10 分鐘。 2. 週間規律用眼 3010 達成人數：第 2 題勾選 4 天及 5 天人數。								

	3. 週間規律用眼 3010 達成率=【週間規律用眼 3010 達成人數】/【受調查人數】*100%	
	4. 週末規律用眼 3010 達成人數：第 7 題勾選 2 天人數。	
	5. 週末規律用眼 3010 達成率=【週末規律用眼 3010 達成人數】/【受調查人數】*100%	
戶外活動 120 達成率	1. 戶外活動 120：係指在校上課日能配合下課教室淨空、課後戶外運動，課程戶外化，使曝露於自然光線下放鬆眼球肌肉、舒緩緊張的時間總量達到 120 分鐘。	
	2. 週間戶外活動 120 達成人數：第 4、5 題勾選 5 天人數。	
	3. 週間戶外活動 120 達成率=【週間戶外活動 120 達成人數】/【受調查人數】×100%	
	4. 週末戶外活動 120 達成人數：第 9 題勾選 2 天人數。	
	5. 週末戶外活動 120 達成率=【週末戶外活動 120 達成人數】/【受調查人數】×100%	
下課淨空率	1. 課間下課時間落實下課教室淨空，鼓勵學童戶外活動，如雨天也可鼓勵至走廊玄關，減少近距離用眼，增加戶外活動時間，防護事項如上。	
	2. 每節下課教室至教室外的學童人數：第 4 題勾選 5 天人數	
	3. 【每節下課教室有 90%以上的學童至教室外的班級數】/【全校班級數】×100%	
課後 3C 小於 1	1. 根據衛生福利部國民健康署建議 3C 產品加註警語行政指導原則：未滿 2 歲幼兒不看螢幕，2 歲以上每天看螢幕不要超過 1 小時。	
	2. 【第 3 題勾選 5 天且第 8 題勾選 2 天的人數】/總作答人數	
1. 我會擔心檢查視力時看到度數增加		
☐ ①從不 ☐ ②很少 ☐ ③有時 ☐ ④經常 ☐ ⑤總是		
2. 當度數得到控制，我會感到開心		
☐ ①從不 ☐ ②很少 ☐ ③有時 ☐ ④經常 ☐ ⑤總是		
3. 若我經醫師確認近視，後續我能定期就醫配合醫師治療控制近視度數的惡化		
☐ (1)完全沒把握 0% ☐ (2)有少許把握 25% ☐ (3)有一半把握 50% ☐ (4)很有把握 75% ☐ (5)完全有把握 100%		
正向心理健康	指標	正向心理健康-視力保健(正向情緒)
	定義	【第 1 題勾選「從不」與「很少」與第 2 題勾選「經常」與「總是」的人數、第 3 題勾選(4)、(5)的人數】/【受測學生總人數】*100%