

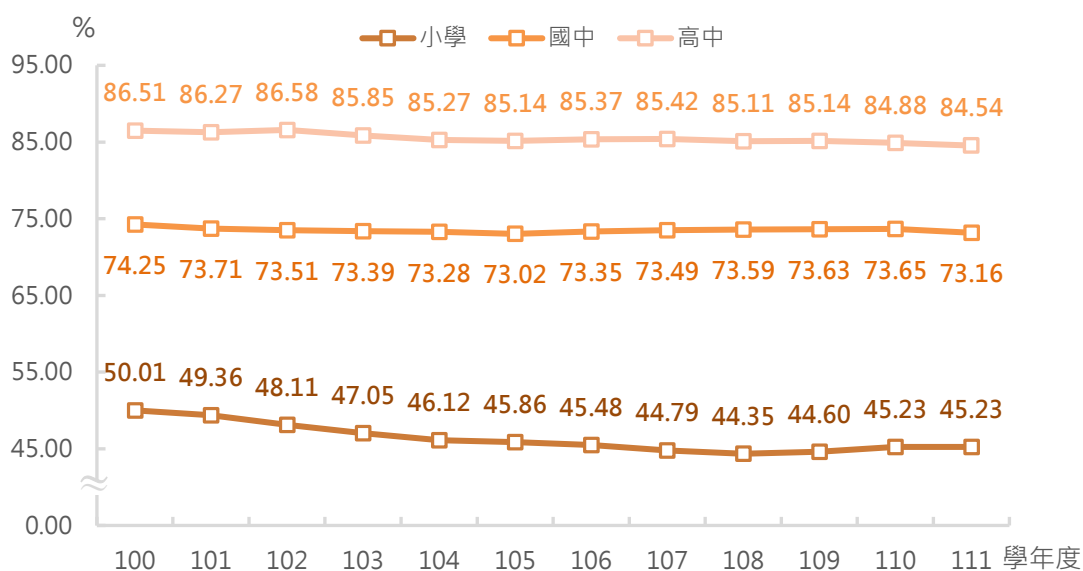
## Eye 護眼睛

公務統計科 簡仲廷

罹患近視是不可逆的，求學時期的學生正處於成長階段，如未獲得控制每年度數可能增加 100 度，達到 500 度以上即為高度近視，而高度近視易產生早年性白內障、青光眼、視網膜剝離及黃斑病變，未來有較高風險失明。且現今學生接觸 3C 產品的年齡大幅提前，應更加注意視力保健及加強預防近視的宣導，讓家長及孩子都有正確的預防近視觀念，爰本文探討小學、國中及高中(以下簡稱各級學校)學生之視力狀況，藉此了解學生的視力變化情形，以作為新北市政府(以下簡稱市府)規劃學生視力保健相關政策之參考。

### 一、全國學生裸視視力隨年齡增加而呈現惡化，惟比較 111 學年度與 100 學年度各級學校學生視力不良率均呈下降趨勢

觀察全國 100 至 111 學年度各級學校學生裸視視力不良<sup>1</sup>率(以下簡稱視力不良率)，每學年均以高中為最高，且均超過 8 成；國中次之，約為 7 成多；而小學則落在 4 成至 5 成之間，可見我國學生視力健康有隨著年齡增加而惡化的趨勢。續觀察 100 與 111 學年度各級學校學生視力不良率之變化，111 學年度小學、國中及高中的視力不良率為 45.23%、73.16%及 84.54%，分別較 100 學年度(50.01%、74.25%及 86.51%)減少 4.78、1.09 及 1.97 個百分點，其中以小學的下降幅度為最大，顯見政府自 99 年推動之「學童視力保健計畫」與各項視力保健宣導「護眼 123<sup>2</sup>」及「eye 眼健康密碼 3010120<sup>3</sup>」等成效顯著(圖一)。



圖一 100 至 111 學年度全國各級學校學生視力不良率

資料來源：教育部統計處。

<sup>1</sup> 兩眼視力均達 0.9 以上者為視力正常；一眼在 0.9 以下者為視力不良。

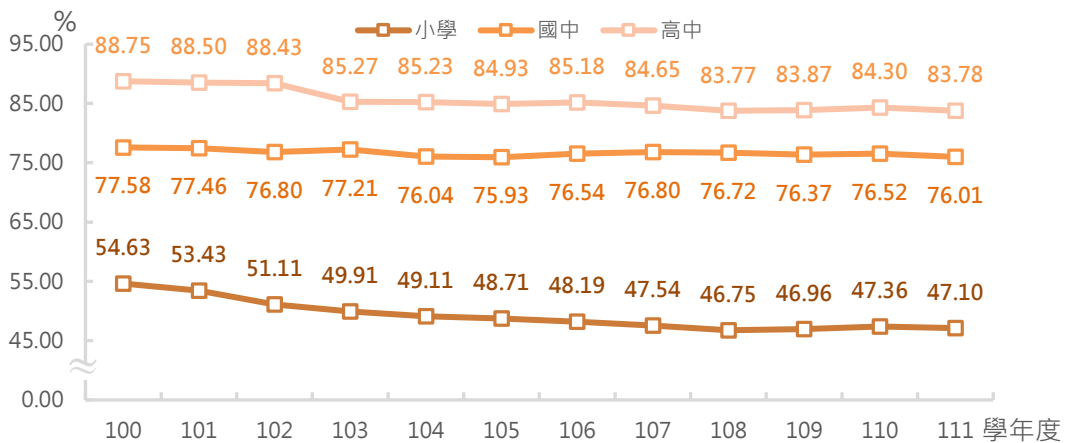
<sup>2</sup> 護眼 123：1.每 1 年定期檢查視力。2.幼兒 2 歲前不看螢幕，2 歲後 1 天不超過 1 小時。3.用眼 30 分鐘休息 10 分鐘，每天戶外活動達 120 分鐘。

<sup>3</sup> eye 眼健康密碼 3010120：用眼 30 分鐘，休息 10 分鐘，每日戶外活動 120 分鐘以上。

## 二、六都學生視力概況

### (一) 111 學年度新北市小學及高中學生視力不良率較 100 學年度分別降低 7.53 及 4.97 個百分點，均為六都之冠

觀察 111 學年度新北市學生視力不良率，國中為 76.01%，較小學 47.10% 增加 28.91 個百分點，而升上高中後則為 83.78%，較國中階段增加 7.77 個百分點。再觀察 100 至 111 學年度新北市學生視力不良率變化情形，小學為明顯下降趨勢，國中及高中也大致呈現下降趨勢，惟國中階段下降幅度最少。值得注意的是近年受嚴重特殊傳染性肺炎(Covid-19)疫情及線上教學之影響，使學生之視力不良率有提高之情形，而 110 學年度則為疫情後之高點(小學 47.36%、國中 76.52%、高中 84.30%)。此外，新北市小學學生視力不良率 110 學年度雖較疫情前之 108 學年度增加 0.61 個百分點(圖二)，惟仍低於全國小學學生視力不良率增加 0.88 個百分點(108 學年度 44.35%；110 學年度 45.23%)。



圖二 100 至 111 學年度新北市各級學校學生視力不良率

資料來源：教育部統計處。

續觀察 111 學年度全國及六都各級學校學生視力概況，小學階段視力不良率介於 43.97% 至 47.44% 之間，至國中階段增加至 72.72% 至 76.01% 之間，高中階段則為 83.78% 至 87.26% 之間，可見在小學至國中階段，視力惡化情形最為嚴重。續觀察六都各級學校 111 學年度較 100 學年度之視力不良率增減情形，小學階段新北市由 100 學年度的 54.63% 降為 47.10%，降低 7.53 個百分點，優於全國之 4.78 個百分點，亦為六都第 1，臺北市(降低 7.46 個百分點)第 2，臺中市(降低 5.86 個百分點)第 3；至國中階段，新北市由 77.58% 降至 76.01%，降低 1.57 個百分點，優於全國之 1.09 個百分點；而高中階段，新北市由 88.75% 降至 83.78%，計降低 4.97 個百分點，亦優於全國(1.97 個百分點)，且為六都第 1，臺中市(降低 3.39 個百分點)為第 2，臺北市(降低 2.42 個百分點)為第 3。此外，111 學年度新北市高中學生視力不良率 83.78% 為六都最低，優於臺北市之 85.12% 及高雄市之 85.35% (表一)。

綜上，新北市學生近視改善情形於六都中名列前茅，顯示市府不遺餘力推動學生視力保健相關政策，利用學生護眼方案、視力醫療保健巡迴車的移動診間方式等相關措施，打擊學生惡視力。

表一 100 及 111 學年度全國及六都各級學校學生視力不良率

單位：%、百分點

市縣別	小學			國中			高中		
	100 學年度	111 學年度	增減 百分點	100 學年度	111 學年度	增減 百分點	100 學年度	111 學年度	增減 百分點
全國	50.01	45.23	-4.78	74.25	73.16	-1.09	86.51	84.54	-1.97
新北市	54.63	47.10	-7.53	77.58	76.01	-1.57	88.75	83.78	-4.97
臺北市	52.39	44.93	-7.46	78.10	75.15	-2.95	87.54	85.12	-2.42
桃園市	49.54	46.93	-2.61	74.05	73.72	-0.33	88.62	86.56	-2.06
臺中市	53.30	47.44	-5.86	78.10	75.72	-2.38	90.65	87.26	-3.39
臺南市	49.59	43.97	-5.62	75.92	72.72	-3.20	87.39	86.01	-1.38
高雄市	49.59	43.97	-5.62	74.06	73.48	-0.58	85.75	85.35	-0.40

資料來源：教育部統計處。

## (二) 111 學年度全國及六都女性學生視力不良率均高於男性，新北市小學、國中及高中男女學生視力不良率差距均低於全國

進一步觀察 111 學年度全國及六都不同性別之學生視力不良率，在小學階段，全國男性及女性學生視力不良率分別為 44.39% 及 46.14%，且女性較男性高 1.75 個百分點；升上國中階段，全國女性學生視力不良率為 75.95% 較男性之 70.60% 高出 5.35 個百分點；至高中階段，全國男性及女性學生視力不良率分別為 82.37% 及 86.80%，仍是女性較高，兩者之差距為 4.43 個百分點。而六都之情形亦均相同，不同階段均為女性學生視力不良率高於男性。

續觀察 111 學年度新北市男、女學生視力不良率，小學階段不同性別差距(女性-男性，以下同)為 0.80 個百分點，低於全國(1.75 個百分點)，差距在六都中為最低者；國中方面，不同性別差距為 3.58 個百分點，亦低於全國(5.35 個百分點)，亦為六都最低者；而高中不同性別之差距為 4.00 個百分點，同樣低於同階段之全國差距(4.43 個百分點)，綜上，顯示新北市不同性別學生視力不良率差距相對於全國及其他五都較小(表二)。

表二 111 學年度全國及六都各級學校學生視力不良率依性別分

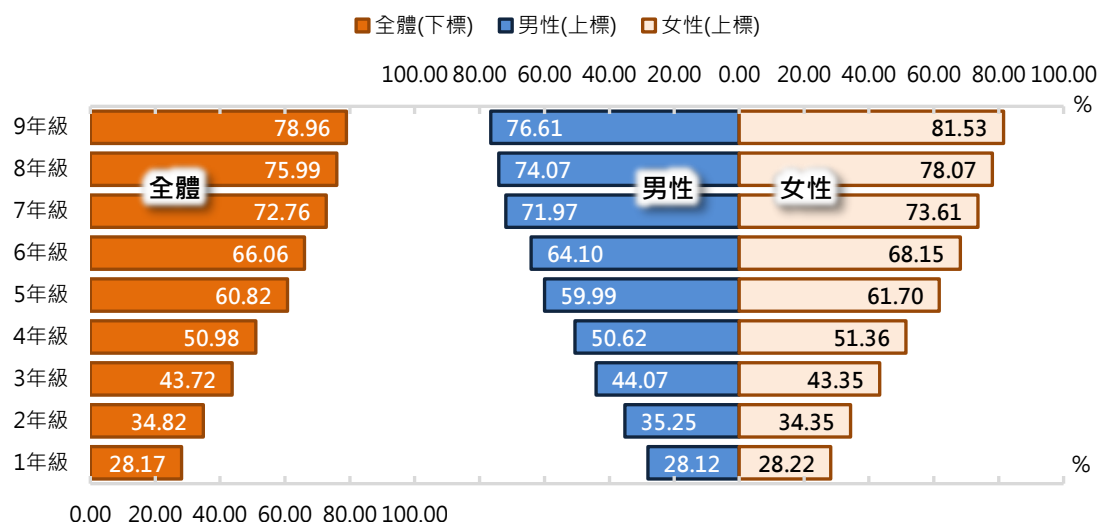
單位：%、百分點

市縣別	小學			國中			高中		
	男性	女性	差距	男性	女性	差距	男性	女性	差距
全國	44.39	46.14	1.75	70.60	75.95	5.35	82.37	86.80	4.43
新北市	46.71	47.51	0.80	74.30	77.88	3.58	81.81	85.81	4.00
臺北市	44.20	45.71	1.51	73.01	77.46	4.45	83.29	87.03	3.75
桃園市	46.09	47.84	1.75	71.34	76.32	4.99	84.67	88.62	3.95
臺中市	46.41	48.55	2.14	72.98	78.69	5.70	85.52	89.08	3.57
臺南市	42.95	45.06	2.10	69.88	75.78	5.90	83.92	88.14	4.22
高雄市	44.16	45.97	1.81	71.21	75.90	4.69	83.28	87.58	4.30

資料來源：教育部統計處。

### 三、111 學年度新北市 9 年級女性學生近視不良率已突破 8 成，而男性學生近視不良率亦接近 8 成

由於一旦近視，就終身近視，加上求學階段的學生正處於成長期，如未獲控制每年近視度數恐增加 100 度，因此保護眼睛須從小做起。接續探討 111 學年度新北市小學(1 至 6 年級)及國中(7 至 9 年級)學生的近視情形，小學 1 年級視力不良率 28.17%未達 3 成，而達到 5 成之時間點為小學 4 年級(50.98%)，小學畢業的 6 年級已突破 6 成(66.06%)，至升上國中的 7 年級高達 7 成(72.76%)，升高中前的 9 年級則已接近 8 成(78.96%)，而以視力惡化情形來看，小學階段較國中階段來得嚴重(1 年級與 6 年級之差距為 37.89 個百分點；7 年級與 9 年級之差距為 6.20 個百分點)。另觀察 111 學年度新北市不同性別學生之視力不良率，除了 2 年級及 3 年級為男性高於女性，其他年級均為女性高於男性，而在 1 年級時不同性別之視力不良率差距(女性-男性，以下同)為 0.1 個百分點，至 9 年級時差距已達 4.92 個百分點(圖三)。



圖三 111 學年度新北市學生視力不良率依性別、年級分

資料來源：教育部統計處。

### 四、新北市政府積極推動視力保健，打倒惡視力從小開始，期許給孩子一個光明璀璨的未來

近視一旦發生就不可回復，尤其「年紀越小罹患近視，就越容易成為高度近視者」，故市府推動「護眼方案」針對小學學生補助免費之視力檢查，自 105 年至 111 年已累積服務人數 379,632 人，並於 107 年將小學 1 至 6 年級學生全部納入補助對象，將新北市小學學生視力不良率由 100 學年度之 54.63%降至 108 學年度之 46.75%，有效改善新北市小學學生視力，此外，108 年更納入幼兒園中、大班疑似視力異常之小朋友，達到早期預防並早期治療之目標。針對眼科醫療資源缺乏地區及弱勢學生，市府衛生局也以「移動診間」的新概念，透過視力醫療保健巡迴車，結合眼科醫師開進校園，免費散瞳檢查服務，讓更多小朋友享受更好的醫療服務及社會的善心，105 至 111 年視力醫療保健巡迴車累積服務人數已達 36,073 人，服務診次亦累積 1,118 診次。此外，市府亦規範數位使用方式，落實

教育部「國民小學使用電子化設備進行教學注意事項」，請各校縮短使用螢幕時間，每節課以 20 至 25 分鐘為原則；另建議各校觸控式螢幕建置，宜從高年級至低年級逐步建置，且教育局統購之觸控式螢幕，採購規格以抗藍光或有類似相關認證文件為原則，以達到保護學生視力之目標。而市府亦首創新北校園通 APP「寶貝 i 健康」模組，每學期將學生健康結果相關數據匯入系統，讓家長們輕鬆掌握孩子的健康數據。市府亦全面落實「高度近視高危險群個案管理」，更積極推行「規律用眼 3010」、「天天戶外活動 120」及「下課教室淨空」等護眼措施。

市府一直致力於保護學生視力健康，而預防勝於治療，亦積極宣導家長同步協助學生自主管理，包括端正閱讀姿勢、不過度使用 3C 產品、多從事戶外活動、天天睡滿 8 小時以及用眼 30 分鐘休息 10 分鐘，達到睡好覺、聰明吃、防近看、少久坐、坐姿挺、快樂動的目標，才能讓孩子遠離近視，並促進親子互動關係，打倒惡視力從小開始，期許給孩子一個光明璀璨的未來。