

新北市學童護眼方案家長說明書

親愛的家長您好：

期待已久的暑假開始了！在享受假期的同時，別忘了眼睛也需要「深呼吸」。少了學校規律的下課時間，孩子容易長時間近距離用眼（如閱讀、玩遊戲、看電視），這正是近視度數加深的高風險期。

 **暑假護眼三件事：**

- 一、戶外活動多一點：每天安排 2 小時戶外活動
- 二、用眼時間少一點：嚴守「3010 原則」，用眼 30 分鐘，務必休息 10 分鐘。
- 三、視力檢查做一下：利用假期空檔，帶孩子進行年度視力檢查，確保度數穩定。

新北市護眼方案說明

補助對象：就讀或設籍新北市之國小一至六年級學童。

補助期間：115 年 1 月 1 日~115 年 12 月 31 日。

方案內容：每年一次免費(含免掛號費)之完整視力檢查

辦理方式：

1. 先電話詢問合約院所之檢查時間。
2. 由家長帶學童至診所索取並填寫「新北市學童護眼方案視力檢查個案紀錄表」。
3. 完成檢查後，向診所領取「視力檢查個案紀錄表（紅單）回執聯」。回執聯可直接代替學校發放的「視力健康檢查複檢與矯治回條」，不需重複前往檢查。
4. 視力檢查個案紀錄表(紅單)的學童基本資料欄位，填上「新年級新班新座號」，並於開學時交給班導師。

小叮嚀：趁著假期提早完成檢查，不僅避開開學後的預約人潮，更能及早掌握孩子的視力健康。