

睛彩生活，由你作主

世界愛眼日：LoveYourEyes

小光，一個標準的國小二年級學生，他熱愛手機遊戲，每天放學就是「手機不離手」，週末更是一路從電腦螢幕看到電視螢幕。媽媽常唸他：「再看下去，眼睛就要壞掉了！」但小光總覺得沒關係。結果呢？一學期的視力檢查，小光的近視度數竟然暴增了 100 度！從「輕度近視」一躍成為「中度近視預備軍」。小光的媽媽這才意識到，讓孩子用眼過度，就像是讓小樹苗在暴風雨中成長，才趕緊帶著小光至魚池鄉衛生所眼科門診矯正治療，小光的媽媽非常感謝有眼科專科醫師願意至本縣的偏遠鄉鎮服務，可以使有需求的民眾免於就醫奔波。

每年 10 月第二個星期四為世界愛眼日(World Sight Day)，2025 年主題為 LoveYourEyes，為世界各地每個人提供可獲得、可用且負擔得起的眼部護理服務。南投縣為免除鄉親眼科就醫舟車勞頓之苦，於中寮鄉衛生所、國姓鄉衛生所、魚池鄉衛生所、鹿谷鄉衛生所及集集鎮衛生所每週五辦理眼科專科門診服務，至今累計已服務鄉親近 1 萬 3,613 人次，讓在地長輩能就近完成眼科診療及追蹤，省去長途奔波之苦。

南投縣政府衛生局陳南松局長表示，南投縣老年人口比例逾 20%，已邁入超高齡社會，且民眾生活型態改變，低頭滑手機平板等科技生活帶來的用眼過度問題日益嚴重，呼籲良好護眼生活習慣從 3010 原則做起，即「用眼 30 分鐘休息 10 分鐘，每天戶外活動 120 分鐘以上」，戶外曝曬陽光可促使人體生成維生素 D 強化免疫力，增加視網膜多巴胺分泌量抑制眼軸伸長，戶外看遠方也能減少眼睛肌肉緊張，延緩眼球增長。另外家長應該從孩子 3、4 歲開始，每年定期 1-2 次由眼科醫師進行視力及散瞳驗光檢查，以掌握孩子視力變化，小學低年級及幼兒園遠視至少應有 100 度以上、小學中高年級至少 50 度以上遠視儲備，較能抵抗近視發生，希望大家都能愛護自己眼睛，讓你輕鬆擁有「睛」神百倍的每一天。

※民眾欲使用偏遠地區眼科醫療門診服務，請洽詢以下衛生所：

名稱	電話	地址
鹿谷鄉衛生所	049-2752002	558 南投縣鹿谷鄉中正路二段 20 號
中寮鄉衛生所	049-2691404	541 南投縣中寮鄉永平村永昌街 102 號
魚池鄉衛生所	049-2895513	555 南投縣魚池鄉東池村魚池街 194 號
國姓鄉衛生所	049-2721009	544 南投縣國姓鄉國姓村民族街 42 號
集集鎮衛生所	049-2762015	552 南投縣集集鎮民生路 106 號