

115 年 10 月 8 日世界愛眼日

Love Your Eyes 睛彩生活 由你作主

每年 10 月第二個星期四為世界愛眼日 (World Sight Day)，2026 年將於 10 月 8 日登場，今年全球延續 Love Your Eyes (愛護你的眼睛) 的核心倡議，並將宣傳焦點轉向「群眾的力量 (The Power of People)」，鼓勵每個人分享自己的眼健康故事，並發起全球募集 500 萬個愛眼誓言與全面推動視力篩查的挑戰，旨在讓世界各地每個人都能獲得普及、可及且負擔得起的眼部護理服務。

南投縣政府衛生局為免除鄉親眼科就醫舟車勞頓之苦，特商請彰化基督教醫院及彰化秀傳醫院跨縣市支援，於本縣中寮鄉、國姓鄉、魚池鄉、鹿谷鄉及集集鎮等 5 處衛生所開設眼科門診，另外衛生所亦與醫院合作提供眼科遠距會診服務(仁愛鄉衛生所與埔里基督教醫院合作，信義鄉衛生所與竹山秀傳醫院合作，魚池鄉、中寮鄉、鹿谷鄉及國姓鄉 4 間衛生所與臺中榮民總醫院及彰化基督教醫院合作)，藉由科技守護偏鄉醫療，讓長輩在地完成眼科診療及追蹤，門診與會診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已逾 23.29%，正式步入超高齡社會，且隨著民眾生活型態改變，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。陳局長呼籲，良好護眼生活習慣應從「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以抑制眼軸伸長，且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，以精準掌握孩子的視力變化。幼兒園及小學低年級學童的遠視儲備量至少應有 100 度以上、小學中高年級則至少應有 50 度以上，才能更有效抵抗近視的發生。衛生局期盼大眾都能積極愛護自己的眼睛，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