

## 2026-05 汐止保長國小衛教講座－護眼習慣樹

為提升學生正確用眼觀念與視力保健意識，愛盲基金會前往保長國小辦理護眼衛教宣導活動：透過眼睛保健知識分享、眼疾介紹以及視障模擬體驗，引導學生認識視力健康的重要性，學習從日常生活中落實護眼行動。

活動中，加強學生認識青光眼、白內障、黃斑部病變與視網膜剝離等常見眼疾外，認知養成好習慣、掌握使用 3C 時間，才是保護視力的不二法門。現場實際體驗視障者在生活中的不便，進一步培養同理心與關懷意識。許多學生在活動後主動分享心得，展現對視力保健更深的理解與重視。

透過本次宣導活動，不僅讓學生建立正確護眼觀念，也將愛護眼睛的重要種子深植校園。未來，愛盲基金會仍將持續走入社區與校園，推廣護眼知識，陪伴更多學生與家庭共同守護珍貴的視力。






本次使用的模擬眼鏡為【[中信慈善基金會贊助](#)】學生們挑戰視障模擬體驗活動  
(來源:校方提供照片)



老師在回饋問卷中表示：用模擬眼鏡體驗白內障、黃斑部病變、青光眼等視力不良，且高度具有互動性的講座，並且用心的設計符合本校的課後心得回饋單，讓師生都印象深刻。

## 視障模擬體驗活動-回饋心得

體驗日期：115.5.15 學校名稱：汐止保長國小

作者：四年級 

		週	五	參	加	了	視	障	體	驗	活	動	，	戴
上	模	擬	眼	鏡	，	我	真	正	體	會	到	視	覺	受
損	者	的	生	活	有	多	麼	不	容	意	。	原	本	習
以	為	常	的	走	路	、	閱	讀	、	找	東	西	變	的
非	常	困	難	，	這	次	的	體	驗	讓	我	印	像	生
刻	，	也	讓	我	們	學	到	許	多	眼	科	疾	病	。
		我	了	解	到	青	光	眼	是	一	種	會	損	害
神	經	的	疾	病	，	白	內	障	則	是	水	晶	體	混
濁	，	眼	睛	模	糊	，	高	度	近	視	不	僅	容	易
眼	眼	疲	勞	，	還	可	能	增	加	視	網	膜	剝	離
的	風	險	；	黃	斑	部	病	變	則	會	剝	響	中	央
視	力	，	讓	看	東	西	變	型	或	模	糊	，	嚴	重
可	能	會	影	響	生	活	品	質	。	這	些	疾	病	雖
然	可	怕	，	但	若	能	及	早	檢	查	定	期	診	
蹤	，	就	有	可	能	控	制	病	情	，	可	減	少	視

good~  
力受損的風險



財團法人愛盲基金會  
Taiwan Foundation for the Blind

X

保長國小



【摘錄自學生回饋心得單】

護眼種子：我會將護眼習慣放在對的空格中



【摘錄自學生回饋心得單】

學校徵選出 10 位學生回饋心得摘錄如下：

- 第一篇、四年級學生姓名：詹 O 然

週五參加了視障體驗活動，戴上模擬眼鏡，我真正體會到視覺受損者的生活有多麼不容易。原本習以為常的走路、閱讀、找東西變得非常困難，這次的體驗讓我印深刻，也讓我們學到許多眼科疾病。我了解到青光眼是一種會損害神經的疾病，白內障則是水晶體混濁、眼睛模糊，高度近視不僅容易眼睛疲勞，還可能增加視網膜剝離的風險；黃斑部病變則會影響中央視力，看東西變形或模糊，嚴重可能會影響生活品質。這些疾病雖然可怕，但若能及早檢查、定期追蹤，就有可能控制病情，可減少視力受損的風險。

- 第二篇、四年級學生姓名：宋 O 好

這次體驗活動很有趣，學到很多關於眼睛的知識，如果有近視但是你又不管的話，那恭喜你得到青光眼、視網膜剝離、黃斑部病變和白內障，青光眼是指眼球內房水排出受阻，導致眼壓升高等等，視力損害多從周邊視野開始變暗缺損，逐漸像隧道視野般縮小；視網膜剝離為視網膜因老化、高度近視或外力撞擊產生裂孔，視野邊緣出現不動的黑影。黃斑部病變是視網膜中心的「黃斑部」因老化和紫外線傷害等等，產生新生血管出血，視力會變模糊和物體扭曲變形等，還有白內障等，所以我一定會好好保護眼睛。

- 第三篇、四年級學生筆名：球球

我在這次體驗中，體驗到有一雙黃斑部病變的眼睛有多痛苦，我一開始完全不知道有這種疾病，但是這次體驗老師讓我戴上各種眼睛體驗看看他們為了看清楚有多難，像是白內障、黃斑部病變…我拿到的模擬眼鏡是黃斑部病變，看的時候要很努力去看只有一個很小很小的小洞能看清，旁邊還有一圈糊糊很不舒服，這次我一定要好好保護眼睛，不讓眼睛痛苦，也不讓自己痛苦。

- 第四篇、四年級學生筆名：小林

今天我體驗到戴上黃斑部病變的眼鏡，看不到對方的表情，這樣子很不方便，所以要好好保護視力不要再惡化，最好不要近視比較好，才不會近視，近視戴眼鏡也很不方便，像是吃湯麵的時候會起霧，就會看不到，你要把眼鏡拿下來才可以吃湯麵，可是如果是高度近視的人，拿下眼鏡吃湯麵可能就會看不到，無法吃熱食，所以這次我學到了保護眼睛

的守則例如:30-10-120，30-10 的意思是用眼 30 分鐘休息十分鐘，120 的意思是出去要超過 120 分鐘也就是 2 個小時，所以我們要做好 30-10 的守則，才不讓眼睛惡化。

- 第五篇、五年級學生姓名：童○宏

非常謝謝愛盲基金會來到我們學校，讓我們知道要保護好自己的眼睛，也讓我們清楚知道眼睛有疾病的人的困難處，所以我們應該要保護好自己的眼睛，用眼三十分鐘休息十分鐘，讓眼睛變得更好。

- 第六篇、五年級學生姓名：李○萱

我今天在這場視障模擬體驗活動學到了很多新知識，比如:我們看到了四種眼部疾病的視野。有視網膜剝離、高度近視、白內障、青光眼，這些都是我們所看到的視野。我們還有學到視力回復眼球操，有鬥雞眼訓練跟眼球轉動訓練。最後謝謝愛盲基金會教我們這些知識。

- 第七篇、五年級學生筆名：稀稀

這次的活動我覺得很好玩，不僅可以體驗還學到很多關於眼睛的知識，也謝謝愛盲基金會來我們學校辦那麼有趣的活動，讓我學會珍惜視力並懂得去關愛他人，體會到視障朋友在生活中的不便，這次的體驗讓我印象深刻。

- 第八篇、三年級學生姓名：林○璇

今天我們聽到了愛盲基金會的介紹，她們跟我們介紹有:如何保護眼睛、護眼操、以及各個眼睛疾病帶來的問題，還有充足的睡眠跟健康的飲食，還有多看綠色的植物，跟 30-10-120 每天去戶外運動 120 分鐘，看 30 分鐘休息 10 分鐘，還要實踐習慣二以終為始、設定手機的使用時間，寫字時要有正確姿勢，我們還參加了戴著青光眼、黃斑部病變…等的眼鏡，手上還拿著一個小棒子中間還有放椅子，讓我們戴著眼鏡手上拿著小棒子，我們要走過椅子的後面，走完了之後我們要把小棒子給下一個人，這次的介紹我好開心。

- 第九篇、三年級學生姓名：陳○萱

今天的活動很精彩，我們體驗了戴著眼鏡走，我覺得很可怕，因為如果不小心撞到柱子，頭就會流血。第二個體驗是護眼操，我們會跟著老師一起做，我覺得對我們很有幫助，因為這樣就可以保護自己的眼睛。

- 第十篇、三年級學生姓名：蘇○恩

我覺得這次的活動非常精彩，可以了解到護眼操的功用。我也學到：用眼30分鐘休息10分鐘，戶外活動120分鐘。我覺得這是一個非常好的機會可以學到新知識，謝謝愛盲基金會特地來我們學校！謝謝！