

康橋幼兒園 園訊

第 337 期

肯定自己貢獻智慧快樂成長豐富人生

發行人：張家富

編輯：黃程如

園長：粘淑美

美編打字：黃程如

電話：2467861 · 2457457 發行日期：112 年 07 月 26 日

網址：<https://www.cambridgekids.com.tw/>



您是海中塔，指引我回家；

您是萬重山，撐起一片天；

您是被中棉，身暖心也暖；

無聲的愛伴著無聲的雨，

滋潤我成長的路；

無言的情隨著無言的期盼，

儘管您總是默默無言，但無聲父愛永伴心中，

呵護我成長的路程。

謝謝您，父親節快樂



不是看電視造成！3 歲後視力很早惡化的兇手：戶外活動不夠多

根據國民健康署委託臺大醫院林隆光醫師每 5 年對全國 6 至 18 歲學生屈光狀況的調查統計發現：小一學童的近視率為 22%，小六學童為 66%，



學童近視不早控制，高度近視上身

小一 22%
小六 66%
國中 77%
高中 85%
其中高度近視 17%
(600 度以上)



到了國中增加為 77%，而高中生近視率已達 85%，而且其中的高度近視率（600 度以上）高達 17%。顯示，近視如果不及早控制，恐會使高度近視上身，增加日後眼睛病變的隱憂。

曾經跟國內眼科大師王孟祺醫師同台錄影，討論兒童近視的議題。當家長發現，視力檢查單是不合格的時候，或聽到孩子已經假性近視時，你是不是也有這樣的反應「從今天開始，不准給我看電視！」。


其中，王醫師指出，讓孩子近視的最大兇手，不見得是電視，而是長時間近距離的用眼。

所以，包括閱讀也是造成近視危機很大的因素。他也呼籲：「小學後，是近視開始飆很快的時期，一但這時候度數變很高，除了視力回不去，而且終生“高度近視”的機率大大增加。」

幼兒比成人的眼睛對藍光更敏感

在過去，學齡前的孩子不容易近視，或許是這樣，因為視力，先天通常是很好，孩子甚至通常是帶點遠視，來預防環境上的危險。但各大醫學中心，最近陸續發現「3 歲多的孩子」，就已經近視了，而且比例越來越高。





根據 2013 年衛生福利部國民健康署國民健康調查發現，3~6 歲學齡前兒童近視比例已提高至 10%，到底是什麼原因？根據國內的調查及我臨床的觀察，提早近視的原因可能有以下幾個：

- 1.過度使用電子螢幕產品，都在近距離看東西
- 2.長期且大量接觸螢幕聲光刺激，也是在一定距離下
- 3.戶外的活動不夠多，肌肉調節及接觸自然光線的時間變少
- 4.看遠的活動變少，眼睛調節的能力自然就變弱
- 5.環境過量的藍光，直接穿透幼兒的水晶體

數據顯示，3~11 歲的兒童，在非假日平均每天使用電子螢幕的時間為 128 分鐘，假日則增加至 2.1 倍，家長對孩子使用電子螢幕的管控過於鬆散。

有些家長，甚至讓孩子在移動的車廂中、昏暗的環境內，長時間、近距離注視螢幕，是導致幼兒視力問題快速惡化的直接原因。

電子螢幕之所以易對視力造成傷害，乃是由於螢幕鮮豔、亮度太高，其中所發散的藍光能量強、波長短，可直接穿透角膜與水晶體射入視網膜，很容易引起黃斑部病變。

另外，長時間注視電子螢幕時，眼睛被迫必須更用力聚焦，導致眼球內的睫狀肌不斷收縮，易造成眼睛疲勞、痠澀，經年累月更將使眼軸的長度增加，使近視、散光度數加深。

而 2 歲以下的幼兒，眼睛裡的水晶體較清澈，不像成人的水晶體比較成熟，難以完全過濾這種能量強的藍光，過度使用電子螢幕恐將造成視網膜的永久損傷；也就是說，螢幕的藍光，對孩子眼睛的傷害，遠大於成人非常多倍。



自然 (Nature) 學術期刊也有研究報告發現，沒有充足陽光刺激瞳孔、減少眼球疲勞，長年下來會造成近視，而室內光線再強，與陽光亮度仍相差廿倍以上，因此在日光下運動愈多近視愈少。

保護學齡前幼兒的眼睛，預防孩子近視的方法

1.控制電子螢幕接觸的時間，30 分鐘就該休息

兒童 2 歲以下避免看螢幕，大於 2 歲每日不要超過 1 小時。

2.每天有兩小時的戶外活動時間

2011 年美國眼科醫學會發表，孩子戶外活動頻率越高，近視機率越低。每天累積戶外活動時間兩小時也可防治近視。

高雄長庚眼科團隊「戶外活動防近視」的論文指出，戶外活動可以降低近視增加的風險達 54%。該論文所謂戶外包含了操場、教室外走廊及樹蔭下，只要是離開教室都有防治近視的效果。

3.調整孩子的寫字姿勢

很多孩子的背肌沒力，寫功課時就歪七扭八、東倒西歪，更容易近視。

4.要避免螢幕亮度過高，或畫面變動過快的刺激卡通

家中的電視及電腦螢幕放置位置應稍低於視線，以視線對準螢幕中心為俯角 10 ~ 20 度最佳

5.讓孩子接觸自然陽光

醫學實證，自然光線可誘發視網膜產生多巴胺，避免發生近視，對已經近視的學童也可抑制近視度數增加的速度，只要走出戶外在走廊或樹蔭下就有成效，不一定要在大太陽下。

自然的戶外光偏黃光，在沒有強烈的紫外線下，都很安全。然而，現在孩子成天接觸室內光線，能量有可能過強，反而對眼睛的健康比較不好。

6.多吃黃綠色蔬果少吃甜食



眼睛包含水、血管、肌肉、神經及蛋白質等，其構造就像一個縮小版的人體，因此不要偏頗某一項營養素，關鍵是均衡飲食。

並額外補充葉黃素食物如（例如：菠菜、綠花椰菜、玉米、胡蘿蔔、葡萄、奇異果），但也毋須補充過多，葉黃素的每日建議量僅 6 毫克。

此外，家長務必讓孩子遠離甜食或零食，因為甜食會影響水晶體發展，容易造成水晶體水腫情況。

7.玩球

讓孩子的眼睛有調整焦距的練習。例如打桌球、丟接球、都是很好的選擇。

8.燈不是越亮越好

選擇 LED 或一般燈泡時，避免塗層偏藍色的燈泡，可以選偏自然黃色及橘色的燈泡，光線要充足舒適，且避免直射眼睛與螢幕，燈光不要太黃或太白，以自然光色為佳，不要在昏暗的環境下閱讀，近距離使用時，可開啟有防眩光功能的閱讀燈。

9.每年定期 1 至 2 次檢查視力。

每年定期檢查視力，也是非常重要的事。不管視力檢查 1.0 或近視，也有很多爸媽說，都已經很注意上述的事情，孩子還是近視，怎麼會這樣呢？保持定期的追蹤，可以即時預防很多問題，遵照醫師的建議，更可以即早知道問題在哪裡。

作者：[天才領袖團隊](#)



活動看板

△08/01(一)	* 開學日
△08/03(四)	* 父親節節令教學
△08/15(二)	* 事故意外防治宣導 -乘車安全 (汽車、機車、娃娃車)
△08/17(四)	* 慶生會
△08/22(二)	* 校園安全宣導 -學校裡看到陌生人怎麼辦?
△08/24(四)	* 迎新會
△08/29(二)	* 大象班戶外課 -YC HAIR SALON * 腸病毒宣導 -洗手五步驟&時機





康橋幼兒園 112 年 8 月份精緻美食

設計者：張淑清

日期	星期	活力早餐	美味午餐				可口點心	全穀雜糧	肉魚豆蛋	蔬菜	水果
			主餐	蔬菜	湯品	水果依季節做調整					
1	二	草莓麵包+豆漿	時蔬烏龍麵(烏龍麵.時蔬.豬肉末.雞蛋.香菇丁)	空心菜			鮮肉包	✓	✓	✓	✓
2	三	玉米蛋花粥	什錦肉絲蛋炒飯(豬肉絲.蛋.洋蔥.紅蘿蔔.時蔬)	高麗菜	貢丸蔬菜湯		關東煮	✓	✓	✓	✓
3	四	清粥小菜+煎蛋+肉鬆	柴魚鍋燒意麵(意麵.豚骨柴魚熬湯.蛤蜊.肉片.)	高麗菜			綠豆粉角湯	✓	✓	✓	✓
4	五	絲瓜麵線	白飯+ 照燒豬肉+應時蔬菜+玉米炒蛋	洋蔥炒蛋	紫菜蛋花湯		紅豆餐包	✓	✓	✓	✓
7	一	蔬菜湯餃	咖哩豬肉燴飯(梅花肉.馬鈴薯.胡蘿蔔.洋蔥)	油菜	薑絲蛤蜊湯		蔥油餅	✓	✓	✓	✓
8	二	葡萄吐司+牛奶	日式味噌拉麵(拉麵.味噌.豬肉絲.蔬菜.)	洋蔥			黑糖饅頭	✓	✓	✓	✓
9	三	浮水魚羹麵	番茄肉絲蛋炒飯(白飯.番茄.蛋.洋蔥.肉絲)	花椰菜	味噌豆腐湯		兔子包	✓	✓	✓	✓
10	四	雞胸肉蛋花粥	榨菜肉絲麵(榨菜.肉絲.麵條.滷蛋)	花椰菜			地瓜粉圓湯	✓	✓	✓	✓
11	五	銀絲卷+阿華田	鮮肉餛飩麵(細麵.肉燥.鮮肉餛飩.雞蛋)	白綠花椰菜			三色吐司	✓	✓	✓	✓
14	一	肉燥湯麵	瓜子雞肉飯(白飯.脆瓜.雞肉.玉米炒蛋)	小白菜	冬瓜蛤仔湯		杯子蛋糕	✓	✓	✓	✓
15	二	奶油餐包+牛奶	古早味米糕(白飯.肉鬆.蛋.小黃瓜)	洋蔥	三鮮菇湯		滷黑輪	✓	✓	✓	✓
16	三	絲瓜蛋花粥	大魯麵+滷蛋(麵條.雞蛋.紅白蘿蔔.乾金針.木耳)	綠花椰菜			燕餃冬粉湯	✓	✓	✓	✓
17	四	蛋糕+牛奶	海鮮炒飯條麵(飯條.海鮮類.時蔬.肉絲)	高麗菜	菇菇蛋花湯		紅豆薏仁湯	✓	✓	✓	✓
18	五	蔬菜雞絲麵	雞腿飯特餐(白飯.棒棒腿.番茄炒蛋.時蔬)	青江菜	蘿蔔丸子湯		奶酥餐包	✓	✓	✓	✓
21	一	什錦蛋花湯麵	梅干控肉飯(白飯.梅干菜.豬肉.紅蘿蔔炒蛋)	大黃瓜	冬瓜蛤蜊湯		奶皇包	✓	✓	✓	✓
22	二	鮮奶饅頭+豆漿	香酥豬排飯(白飯.豬排.炒高麗菜.玉米炒蛋)	高麗菜	紫菜蛋花湯		波蘿麵包	✓	✓	✓	✓
23	三	什錦蔬菜粥	麻醬麵(豬絞肉.洋蔥.豆丁.時蔬)	洋蔥	金針排骨湯		芋頭包	✓	✓	✓	✓
24	四	蔬菜雞絲麵	櫻花蝦肉燥什錦炒飯(飯.肉燥.櫻花蝦.時蔬)	青江菜	虱目魚片湯		雙色饅頭	✓	✓	✓	✓
25	五	草莓饅頭	時蔬板條湯麵(肉燥.胡蘿蔔絲.銀芽.韭菜)	韭菜			全麥吐司	✓	✓	✓	✓
28	一	白菜餛飩湯	皮蛋瘦肉粥+肉鬆(皮蛋.雞蛋.肉絲.玉米)	高麗菜			綠豆粉角湯	✓	✓	✓	✓
29	二	芝麻包+牛奶	茄汁通心麵(肉燥.洋蔥.三色豆.香菇.螺旋麵)	洋蔥	玉米濃湯		藍莓餐包	✓	✓	✓	✓
30	三	高麗菜粥	鮪魚蛋炒飯(白飯.鮪魚.蛋.洋蔥.時蔬)	大黃瓜	黃瓜丸子湯		肉燥米苔目	✓	✓	✓	✓
31	四	絲瓜蛋花湯麵	香菇肉羹飯(肉羹.蛋.洋蔥.時蔬)	高麗菜			車輪餅	✓	✓	✓	✓