

臺北市府衛生局及臺北市府教育局 第一屆「護眼密碼 853240 趣味競賽」推廣試辦活動簡章

105.09.12 核定

壹、計畫緣起

根據教育部 103 年學生健康檢查資料顯示（教育部主計處，2014），近半數（49.4%）臺北市國小學童有視力不良的問題，且此不良率高居全台第五位，僅低於嘉義市、彰化縣、新北市、臺中市，更較全國的視力不良率（47.1%）高。觀測 94-102 年國小學生裸視視力不良率的長期趨勢，可發現臺北市學童視力不良率多在 50% 上下移動；再者，臺北市國小學童逐年的視力不良率，均高於全國，顯示臺北市學童的近視問題，是相當嚴重且亟需積極處理的。

臺大醫院眼科林隆光醫師曾指出，臺灣學童近視有三大特色，包括：近視比率高、近視發生年齡提早及近視度數深，又文獻指出，「年紀越小罹患近視，就越容易成為高度近視者」，高度近視的定義是指近視度數高於六百度以上，高度近視常伴隨玻璃體退化、周邊視網膜薄化，因而高度近視者發生早發性白內障、青光眼及視網膜剝離的機率也較一般人高，甚至會導致不可逆的視力喪失，進而影響個人的學習、生活與社交互動等。因此，若不及早採取有效措施，避免或延緩幼童早發性近視的產生及近視增加速度，則未來在青少年及成年時期高度近視之比率將繼續攀高，而國人眼睛病變之比率與嚴重度必定增加，不但會影響個人學習，更會增加社會醫療成本支出、影響國民健康與生活品質。

然近年實證研究發現，缺乏「戶外活動」為近視的危險因子，而增加戶外活動則可能具有保護效果。美國小兒科醫學會建議父母，幼兒應滿 2 歲以後再看電視；因此建議 2 歲以前最好不要讓幼兒大量使用智慧型手機或是電腦。此外，6 歲以下的孩子，建議 1 天頂多使用 1 個小時，1 次最多只能用 20-30 分鐘。讓兒童宅在家，黏著螢幕，不論對視力或體力都有不良影響。

本局委託國立陽明大學辦理之「104 年度臺北市學童高度近視防治計畫品質監測及個案追蹤管理計畫」，設計「守護靈魂之窗 親子手冊」，內容包括視力保健相關衛教資訊等，其中將護眼六大原則設計成「護眼密碼 853240」，讓學童及其家長容易記憶，進而落實於日常生活，「護眼密碼-853240」之含義包括：天天睡滿「8」小時、天天「5」蔬果、靜心坐姿「3」直角、每日戶外活動「2」小時、正確用「4」電（電腦、電視、手機及平版電腦）及 3「0」1「0」護眼原則（用眼 30 分鐘、休息 10 分鐘）。

為提倡視力保健新生活運動，營造友善護眼氛圍，本局創意發想將「護眼密碼 853240」之數字及代表涵義，以肢體動作展現方式設計為戶外團體趣味遊戲，並邀請孩子最喜歡的布丁姊姊協助拍攝遊戲教學示範帶（影片截圖如下），利於教師及學童學習。今（105）年下半年將公開徵求本市有意願參與本試辦活動之公私立國小，於體育課、校慶活動、體育表演會等活動，將此「護眼密碼 853240 趣味競賽」列入活動項目之一，提期能藉由同儕競賽及寓教於樂的方式，增加學童戶外活動的誘因、時間及趣味性，也讓學童了解護眼六大原則進而落實於日常生活。



圖：護眼密碼 853240 遊戲教學示範影片截圖

貳、計畫依據

臺北市政府衛生局 105 年視力健康新生活運動宣導計畫。

參、計畫目標

- 一、鼓勵學童下課或放學時間走出戶外活動，減少學課堂上長時間且近距離用眼。
- 二、利用寓教於樂的方式讓學童學習並落實正確的護眼方法。

肆、主辦單位

臺北市政府衛生局及臺北市政府教育局。

伍、辦理期程

- 一、申請期程：即日起至 105 年 10 月 7 日止。
- 二、辦理期程：自本局通知審核通過後起至 105 年 12 月 31 日止。

陸、參加對象

公開徵求臺北市有意願參與本試辦活動之公私立國小 24 所，每區以 2 所為原則，如超過則由主辦單位依申請表內容評估辦理效益決定。

柒、辦理方式

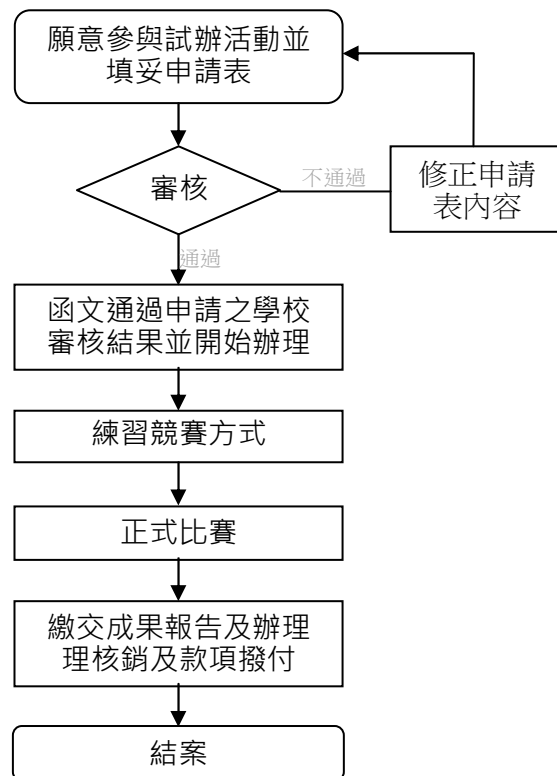
- 一、公開徵求本市公私立國小 24 所參與本試辦活動（申請表如附件 1）。
- 二、由學校結合校內相關活動，例如：體育課、校慶、運動會或體育表演會等活動，辦理「護眼密碼 853240 趣味競賽」，訂定競賽辦法及規則如下：
 - (一) 組隊參與競賽對象：由學校安排 3、4 年級學童，每班限組 1 隊參加，隊員人數 4 人，男、女比例各 2 人。
 - (二) 遊戲競賽場地布置及軟硬體規劃：
 - 1、場地定位距離約 20 公尺，需為無障礙物之戶外平坦地面。
 - 2、需設置起跑線及終點線。
 - 3、終點線須有旗幟、供最後一棒選手舉旗表示完賽使用。
 - 4、設置主持人及裁判各 1 人。
 - 5、計分工具例如：碼表、記分板、筆等。
 - (三) 競賽規則：
 - 1、主持人喊「幫我刪惡視力」口令時 參賽者起跑前進。
 - 2、主持人喊「護眼密碼 853240」之任一數字指令時，參賽者停止前進，原地

做出指令動作。

- 3、由裁判確認參賽者指令動作正確性。
- 4、參賽者指令動作正確，請原地不動等待下一個指令。
- 5、參賽者指令動作錯誤，請返回上個指令位置。
- 6、每位參賽者到達終點後，請於等待區集合。
- 7、最後一名參賽者到達終點後，舉旗代表任務完成。
- 8、裁判分別計算各隊參賽者完成秒數，以秒數少之隊伍獲勝。

※護眼密碼 853240 趣味競賽之完整教學示範影片可上臉書「Eye 爸 eye 媽」粉絲專頁 (<https://www.facebook.com/eyepaeyema/>) 或 youtube (<https://www.youtube.com/watch?v=JWkZY1fCMfU>，關鍵字：護眼密碼；853240)。

- 三、參加獎勵：本試辦活動提供每所參與學校新臺幣 8,000 元補助，另提供「經費編列及使用原則」(如附件 2) 供參。
- 四、成果回饋與分享：參與本試辦活動學校須於競賽結束後 20 日內(最遲於 105 年 12 月 31 日)前提交成果報告(含影片及照片記錄)及辦理核銷作業(成果報告及相關附件格式如附件 3)。
- 五、申請作業流程：



捌、經費來源

由臺北市政府衛生局業奉核定之 105 年視力健康新生活運動宣導計畫項下支應。

玖、預期效益

- 一、提高學童戶外活動誘因及趣味性，有助於延緩近視增加速度及近視發生。
- 二、宣導正確的視力保健觀念，建立學童視力健康自我管理意識。

臺北市政府衛生局及臺北市政府教育局
第一屆 護眼密碼 853240 趣味競賽 推廣試辦活動
申請表

學校名稱： _____ 承辦單位： _____

聯絡人／職稱： _____ 聯絡電話： _____

電子郵件信箱： _____

規劃辦理日期： ____年__月__日（星期__）

規劃搭配活動名稱： 例如：校慶、表演會等 活動預計參加人數：該活動全部參與人數

3、4 年級班級數： _____ 預計參加競賽隊數： _____

視力保健現行方案之具體作為說明（300 字內）：

護眼密碼 853240 趣味競賽規劃辦理模式說明（600 字內）：

備註：本表填妥後請於 105 年 10 月 7 日前以電子郵件方式傳送至 randm0312@health.gov.tw，
並請來電 1999 分機 1814，洽臺北市政府衛生局承辦人蔡靜怡確認。

經費編列及使用原則

一、經費編列及使用原則：本經費採實報實銷，經費編列項目及使用說明如下：

(一) 講師鐘點費：

- 1、為稅捐單位規定應繳之項目，需於領據上註記本費用已納入個人所得。
- 2、應請領款人簽章，並註明身分證字號、戶籍住址（包括：鄰、里、聯絡電話），以及領款事由。

(二) 一般事務費：宣導品製作、衛生宣導單張、手冊、講義、證書費、邀請卡等相關印刷費用及茶水、誤餐、活動海報、布條、指引牌、場地布置及雜支等相關費用。

二、各項經費核銷原則及標準：任何費用，需有發票或收據，其開立抬頭為貴校之抬頭全名，並需註明購買物品之品名、數量、單價及總價；收據須要有店章及負責人章，統一發票要有統一編號；三聯式發票需有收執聯及扣抵聯 2 張。

(一) 鐘點費：

- 1、外聘講師（專家學者）：以每小時 1,600 元計（以一小時為計算基準，若超過五十分鐘但未滿一小時者，以一小時計）；另有隸屬關係之機關（構）人員，每節鐘點費 1,200 元。
- 2、內聘講師：以每小時 800 元計，應檢附授課課程時間表。
- 3、助教（協助教學並實際授課人員）：協助教學並實際授課人員，每節鐘點費按同一課程講座 1/2 支給，授課時間每節 50 分鐘。

(二) 一般事務費：

- 1、印刷費：除檢具收據或發票外，並需檢附所印刷之樣張。如影印書籍，應檢附書籍之封面影本，若是書籍，需附書籍封面，因書籍印刷牽涉著作權，故需註明僅作參考用。
- 2、宣導品：以每份 50 元計，需附受領人之名單（附受領者簽名）及宣導品照片，宣導品請造冊列管。
- 3、雜支：其中餐費 80 元/人、餐盒 50 元/人、茶水費 30/人，檢具收據或發票，另餐盒及餐費需附課程表。

臺北市政府衛生局及臺北市政府教育局
第一屆「護眼密碼 853240」趣味競賽 推廣試辦活動
成果報告

附件 3

學校名稱： _____ 承辦單位： _____

聯絡人／職稱： _____ 聯絡電話： _____

電子郵件信箱： _____

辦理日期： 105 年 _____ 月 _____ 日（星期 _____） 時間： _____：_____～_____：_____

搭配活動名稱： _____ 競賽地點： _____

主持人姓名／職稱： _____ 裁判姓名／職稱： _____

實際競賽隊數： _____ 隊 參與競賽總人數： _____

※練習照片（含照片說明至少兩張，欄位不足得自行增加）

照片 1：	照片 2：

※競賽照片（含照片說明至少兩張，欄位不足得自行增加）

照片 1：	照片 2：

※競賽影片上傳網址： _____

※經費支用明細表如附件 3-1，原始憑證留存貴校備查。

臺北市政府衛生局及臺北市政府教育局
第一屆「護眼密碼 853240」趣味競賽 推廣試辦活動
經費支用明細表

申請學校：_____ 聯絡人：_____

聯絡電話：_____ 活動日期：_____

項目	單價 (新臺幣/元)	數量 (單位)	金額 (新臺幣/元)	說明
合計	新臺幣 _____ 元整			

製表人：_____ 會計單位：_____ 校長：_____

