

表 1、學童睡眠時間

幼兒園及國小學童睡眠時間	無近視	有近視	總計	P
8 小時以下	180 (12.3%)	117 (22.6%)	297 (15.0%)	<0.001
8~10 小時	1169 (80.1%)	390 (75.3%)	1559 (78.8%)	
>10 小時	111 (7.6%)	11 (2.1%)	122 (6.2%)	
國中及高中學童睡眠時間				
6 小時以下	29 (17.4%)	246 (23.5%)	275 (22.7%)	0.008
6~8 小時	110 (65.9%)	700 (67.0%)	810 (66.8%)	
>8 小時	28 (16.8%)	99 (9.5%)	127 (10.5%)	
所有學童睡眠時間				
<9 小時	429 (26.4%)	1,194 (76.5%)	1623 (50.9%)	<0.001
≥9 小時	1,198 (73.6%)	369 (23.5%)	1567 (49.1%)	
勝算比	OR	95%CI		
睡眠時間<9 小時	9.036	7.695	10.610	

資料來源：106 年兒童青少年視力監測調查計畫

備註：樣本數 3,190 人。

表 2、家長防治孩子近視之行為

	無近視	有近視	p
1. 我發現孩子活動的環境光線不足，就幫他調整到光線充足，並在孩子的書桌上方、或前方、或左後方，提供照明光源，讓他閱讀時能有足夠的照明。			<.0001
不曾/極少	8.9	12.8	
很少/偶而	31.7	49.6	
經常/總是	59.4	37.6	
2. 我發現孩子閱讀或畫畫的坐姿不良時，或坐下來時書桌桌面高度超過孩子心臟高度，或雙腳不能自然著地，就立刻幫他調整，並且會提醒孩子閱讀時，眼睛與書本的距離應保持在 35 公分左右。			<.0001
不曾/極少	11.9	16.6	
很少/偶而	45.8	62.9	
經常/總是	42.2	20.5	

	無近視	有近視	p
3. 當孩子近距離用眼，如看書、畫畫、使用智慧型手機或平板電腦、看電視、用電腦時，我會每 30-40 分鐘就讓他中斷，並休息 10 分鐘。			<.0001
不曾/極少	13.0	28.1	
很少/偶而	48.3	59.7	
經常/總是	38.7	12.2	
4. 我發現孩子閱讀的書籍、繪本印刷品質不良，如字體太小、反光等，就會限制閱讀。			<.0001
不曾/極少	22.5	39.5	
很少/偶而	43.9	47.9	
經常/總是	33.6	12.6	
5. 我會要求孩子晚上八、九點/十點左右就上床睡覺。			<.0001
不曾/極少	14.2	23.2	
很少/偶而	35.2	42.2	
經常/總是	50.6	34.5	
6. 我讓孩子每日攝取均衡飲食，不偏食。			<.0001
不曾/極少	6.2	11.4	
很少/偶而	37.3	53.3	
經常/總是	56.5	35.3	
7. 我發現孩子眯著眼睛看東西時，會瞭解他眯眼的原因，若孩子視力模糊或抱怨不舒服，會立刻帶他去看醫師。			<.0001
不曾/極少	18.1	14.2	
很少/偶而	29.5	50.8	
經常/總是	52.4	35.1	

資料來源：106 年兒童青少年視力監測調查計畫

備註：1. 近視定義：近視度數 \geq 50 度

2. 百分比經加權調整。