



《大學生視力保衛戰》 從國際墨鏡日出發，教你如何對抗隱形的光線殺手！

環安衛中心衛保組 江孟芳護理師 撰文/編制

一、國際墨鏡日不只是一個自拍的理由

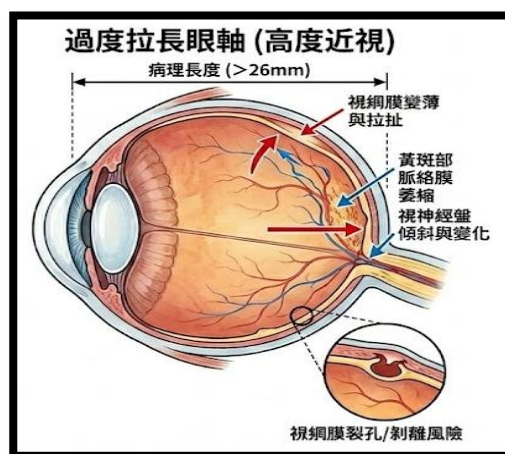
每年的 6 月 27 日是「國際墨鏡日」(National Sunglasses Day)，這個節日是由美國視覺理事會(The Vision Council)所發起，最初的動機並非單純為了推廣時尚配件，而是因為醫學研究發現，大眾普遍忽視了「紫外線對眼睛的長期累積傷害」。6 月底正值夏至之後，北半球陽光直射最強烈，紫外線係數動輒達到「過量」甚至「危險」等級，發起組織希望透過社群媒體的力量，鼓勵年輕人在享受暑假、從事戶外活動時確實佩戴墨鏡以保護眼睛。對大學生而言，國際墨鏡日無疑是個將「個人風格」與「健康防護」完美結合的契機。



二、台灣隱形的國安危機

台灣近視盛行率高居世界前三，因而曾被國際媒體戲稱為「近視之島」。根據國際近視研究學會(International Myopia Institute, IMI)以及多項跨國流行病學研究指出，台灣長期與新加坡、香港、南韓、中國並列為全球近視盛行率最高的地區(即所謂的「東亞近視帶」)；

世界衛生組織之《世界視覺報告》(World Report on Vision)內容亦提到東亞國家(含台灣)的近視問題已達「流行病(Epidemic)」等級。



根據衛福部國民健康署與教育部近年來的監測數據，台灣大學生近視率高達 85% 以上，且大學生高度近視(500 度以上)比例達 20-25%，此現象非單一因素造成，而是「高壓教育環境」與「生活型態改變」交織下的結果。

高度近視不僅是「看不清楚」的問題，更代表眼球結構已經改變，其中眼軸過度拉長會造成組織變薄且脆弱，這使得大學生在進入社會前，就已經面臨了老齡化眼疾提前發生的風險。

三、影響眼睛健康的常見原因與衍生病變

(一)在現今社會充斥著各式各樣的電子 3C 產品的環境下，大學生普遍的生活型態正無意識地加速眼睛的衰老，三大

元兇如下：

- ◆數位視覺疲勞 (Digital Eye Strain)：遠距課程、打遊戲、追劇，長時間近距離用眼使睫狀肌持續收縮。
- ◆藍光與紫外線的雙重夾擊：螢幕藍光直射視網膜；戶外紫外線則會累積氧化壓力。
- ◆黑暗中的「微光傷害」：許多學生習慣熄燈後在床上滑手機，強烈光線在瞳孔散大的情況下進入眼睛，對黃斑部的傷害是白天的數倍。



(二)可能衍生的眼部病變：

- ◆早發性白內障：水晶體為了保護後方的視網膜，會吸收大部分的紫外線與部分的藍光，但高能量的長期累積會加速水晶體蛋白質變性、變黃或混濁，進而引發白內障。原本是60歲以上的病症，現在30歲左右的門診比例大幅增加。
- ◆黃斑部病變：藍光不同於紫外線，其波長短、能量強，能穿透水晶體、直達視網膜。若長期受到高能量光線損害，可能導致視力扭曲、中央暗影，嚴重者有失明風險。
- ◆嚴重乾眼症：專注看螢幕時眨眼次數減少，導致淚膜不穩定，引發角膜破皮、紅腫發癢。

四、眼部的日常保健清單

要守護「靈魂之窗」，不能只靠吃補品，更要從行為改變：

(一)20-20-20 原則：

每工作20分鐘，將視線移開螢幕，遠眺20英尺(約6公尺)處，持續20秒。這是目前公認最有效的放鬆睫狀肌方法。

(二)適時佩戴墨鏡：

無論晴天還是陰天，紫外線皆能穿透雲層，其中上午10點至下午4點紫外線強度最高，是佩戴墨鏡的黃金時段。其他像是海邊、雪地或柏油路面，這些地方的反射光非常強烈，同樣建議佩戴墨鏡保護眼睛。

(三)環境光線管理：

閱讀時桌面照度至少需500勒克斯(Lux)，避免螢幕眩光反射。

(四)飲食護眼金三角：

- ◆葉黃素與玉米黃素：像「體內墨鏡」一樣過濾藍光(多吃菠菜、蛋黃)。
- ◆花青素：促進眼周微血管循環(藍莓、黑豆)。
- ◆Omega-3：改善乾眼症狀(鮭魚、亞麻仁油)。

五、戴墨鏡就能保護眼睛？該如何挑選墨鏡？

挑選墨鏡時，若只看外型或顏色深度，可能會傷眼更深。請遵循以下標準：

(一)標認抗UV400：這是最重要的指標，代表能阻隔99%-100%的波長400奈米以下的紫外線。如果只是顏色深但沒有抗UV功能，瞳孔會因光線變暗而放大，反而讓更多紫外線射入眼底。

(二)鏡片顏色選擇：

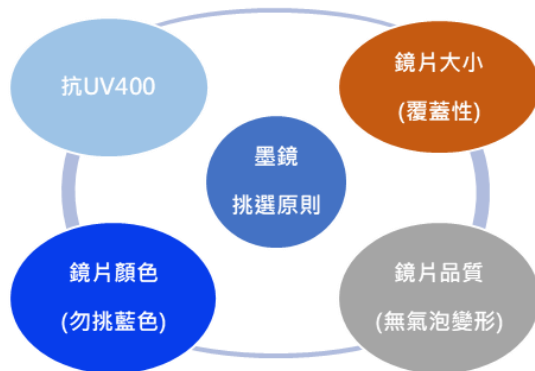
- ◆灰色(首選)：對色彩失真度最小，視覺最自然。
- ◆棕/褐色：增加對比度，適合戶外運動或開車。
- ◆墨綠色：減少強光同時維持清晰度。
- ◆藍色(大忌)：藍色染色鏡片會吸引藍光進入眼睛，反而增加網膜受損機率，若喜歡藍色墨鏡，建議選擇「水銀鍍膜」鏡片，能有效反射藍光，適合海邊或強光環境。



(三)鏡片大小選擇：鏡片夠大或具有側邊防護的設計，能更全面阻擋來自側面反射的雜光。

(四)鏡片品質：觀察鏡片是否有氣泡或變

形，劣質鏡片會導致睫狀肌過度調節，引發頭痛。



六、迷思破解

依據美國眼科醫學會 (American Academy of Ophthalmology, AAO) 之指引，針對 40 歲以下無症狀、無慢性病、無高度近視的成年人，建議每 5 至 10 年進行一次全面眼睛檢查 (含眼壓、眼底檢查)，隨著年齡增長，頻率會提高到 1 至 2 年；惟考量台灣高近視率的特殊國情，中華民國眼科醫學會與藥廠曾於 2019 年 10 月共同發布《2019 全民護眼趨勢調查》，建議一般無症狀成人每 1 至 2 年定期追蹤。



若有以下情況或屬高風險族群，經醫師判斷為「疾病治療」或「必要之追蹤」，健保就會給付相關檢查費用，僅需自付掛號費與部分負擔：

- ◆眼睛有不適症狀：如眼睛紅腫癢、飛蚊症、視力突然模糊、異物感、疼痛、乾眼症等，醫師在診斷過程中所做的視力檢查與裂隙燈檢查皆有給付。
- ◆高度近視追蹤：依據《全民健康保險醫療費用審查注意事項》，高度近視 (大於 600 度) 患者非以配鏡目的之相關檢查定期追蹤，健保給付申報以一年一次為限，但

已有網膜病變者不在此限。

- ◆慢性病監控：為了預防視網膜病變，根據衛生福利部國民健康署《糖尿病共同照護工作指引手冊》，糖尿病友之眼睛檢查頻率以至少「每年一次」為原則；健保給付方面，高血壓糖尿病患者、糖尿病患者每 6 個月可進行一次的眼底檢查，但已有網膜病變者不在此限。

注意：成年人的視力檢查是否有健保給付，主要取決於檢查目的。若只是單純的「配鏡驗光」目的，建議去眼鏡行或眼科診所自費驗光。

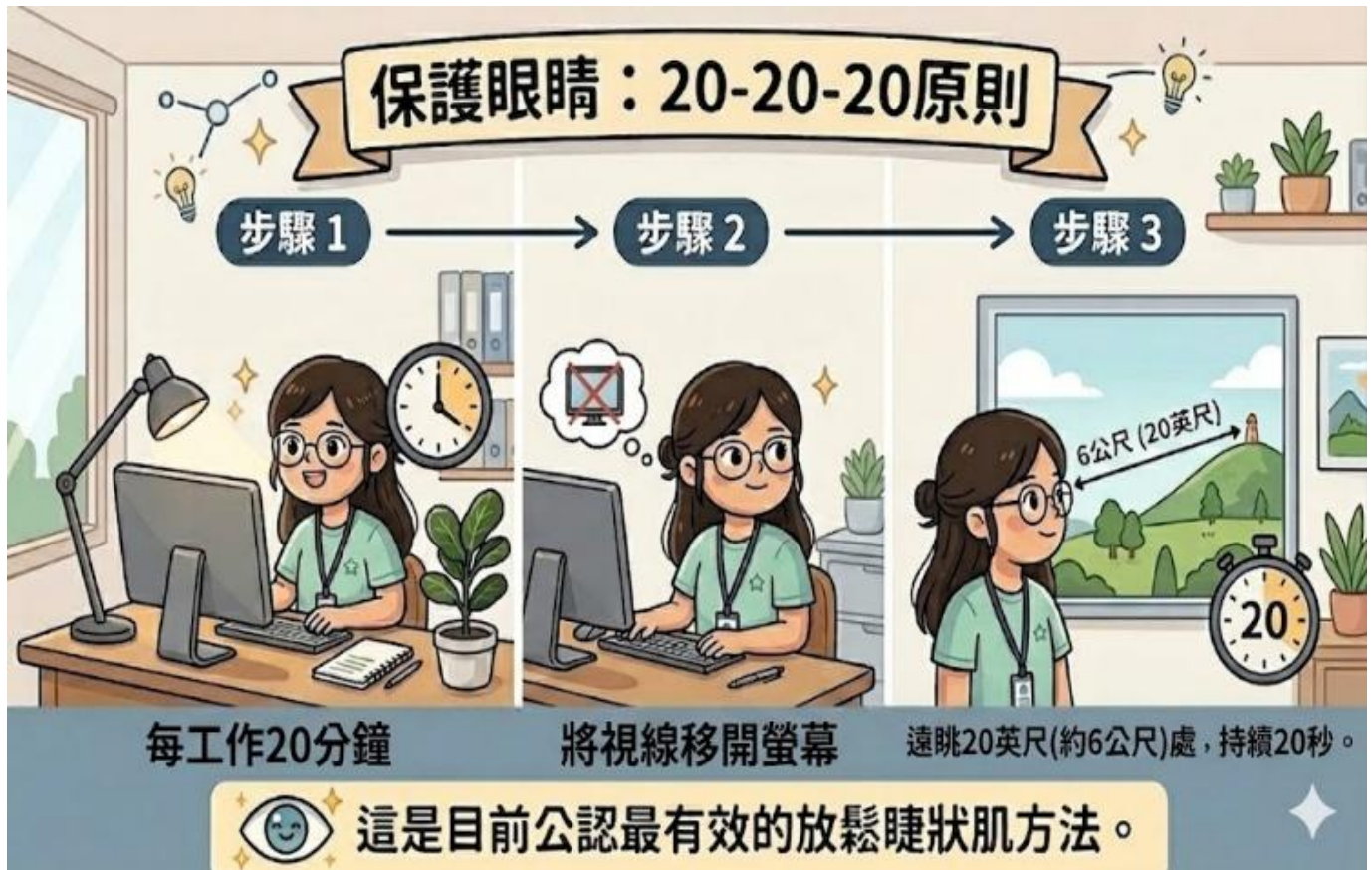
七、請多多愛護靈魂之窗

視力是一項不可逆的資產，一旦受損，再先進的雷射手術也無法將眼球結構恢復如初。在這個 6 月 27 日國際墨鏡日，戴上墨鏡阻絕紫外線固然重要，但守護雙眼的根本，更在於日常護眼習慣的養成。

現今國人長時間耽溺於 3C 螢幕，唯有落實「用眼 20 分鐘、休息 20 秒、遠眺 20 英尺 (約 6 公尺) 處」的規律節奏，並維持充足夜間睡眠，才能真正緩解眼球慢性疲勞，這不僅是為了漂亮、帥氣，更是為了「看見」彩色的未來。從今天起，讓眼睛定時休息成為你的生活儀式，用不間斷的微小好習慣，為自己預約一輩子的清晰「視」界。

八、參考資料來源

- (一) The Vision Council (2026). "National Sunglasses Day: Protecting Your Vision."
- (二) 衛生福利部國民健康署-視力保健衛教專區報告 (2024-2025).
- (三) 中華民國眼科醫學會-高度近視防治手冊.
- (四) 中華民國眼科醫學會-2019 全民護眼趨勢調查
- (五) American Academy of Ophthalmology (AAO) - "How Sunglasses Protect Your Eyes."
- (六) 衛生福利部中央健康保險署-全民健康保險醫療費用審查注意事項
- (七) 衛生福利部國民健康署-糖尿病共



學生事務簡訊

Student Affairs Newsletter



敬請轉知分享或公告週知，謝謝。
如有任何意見或建議，歡迎提供。

發行 | 國立成功大學學生事務處

發行人 | 洪良宜

總編輯 | 吳毓庭

編輯委員 | 呂兆祥 李孟學 陳孟莉 邱淑華
| 王毓正 劉珈銘 李明吉

執行編輯 | 張茵婷

美編排版 | 張茵婷

校稿 | 蘇鈴棻

地址 | 台南市 70101 東區大學路 1 號

電話 | (06) 2757575 轉 50300

傳真 | (06) 2753851

電子信箱 | em50300@ncku.edu.tw

網頁 | <https://osa.ncku.edu.tw/>

2000 年 3 月 5 日創刊 | 2001 年 11 月第一次改版 | 2005 年 02 月第二次改版 | 2007 年 11 月第三次改版 | 2010 年 11 月第四次改版 |
2013 年 2 月起停印紙本，全面採電子報方式發行

【版權所有，未經同意請勿轉載】