

# 國語日報

胡適

財團法人國語日報社發行  
董事長兼社長/蔣竹君

社址/10078臺北市中正區福州街2號  
網址http://www.mdnkids.com

訂報 (02)2341-2448  
總機 (02)2392-1133

舞蹈治療師照護民眾心靈  
為男女老少量身規畫療程 4版  
文化部預算明年增加  
地方預算補助將增加三倍 15版  
校舍廢棄木框製成文昌筆  
學童參與祭孔儀式將可獲贈 16版

報紙是我最愛的  
課外讀物!

http://donate.mdnkids.com/  
衛部教字第1061364215號

今日特價  
10元

# 兒少睡眠不足9小時 近視風險增9倍



## 法國前總理參選巴塞隆納市長

法國前總理瓦爾斯於九月二十五日宣布，他將參選西班牙的巴塞隆納市長。按照歐盟規定，各成員國彼此開放地方選舉的參選權與投票權。瓦爾斯出生於加泰隆尼亞，他在二十歲時取得法國籍，並於二〇一四年到二〇一六年擔任法國總理。

文/何靜茹 圖/美聯社

阮筱琪／臺北報導  
根據衛福部國民健康署昨天公布的一百零六年一兒童青少年視力監測調查顯示，國內國三生有八成九有近視問題，九成國高中生每天睡不到八小時，甚至有兩成二每天睡不到六小時。國健署提醒，缺乏充足的睡眠與近視率的增加有很大的關係，如果兒少每天睡不到九小時，近視發生風險會增加九倍。

國健署引用調查數據說明，睡眠不足九小時的學童，近視率約占七成六，但睡眠時間達九小時，近視率只有兩成三。  
國健署婦幼健康組長陳妙心說，成長階段的兒少如果缺乏充足的睡眠，與近視率增加有很大的關係；充足睡眠可促進兒童神經系統和腦部發育、安定情緒及放鬆全身肌肉，包括眼球肌肉的休息與組織修復等，充足睡眠是兒童近視防治的重要方法之一。  
陳妙心進一步指出，依據美國國家睡眠基金會提出的睡眠時間，學齡前兒童需要

睡十小時到十三小時，國小學童為九小時到十一小時，青少年則需要八小時到十小時。  
國健署長王英偉表示，孩子在就讀幼兒園和國小的階段，家長就要協助他們建立近視防治的生活形態，建議幼兒園幼兒在晚上九點前就寢，學齡孩子則在晚上十點前上床睡覺。  
王英偉強調，兒除了要有充足的睡眠、均衡的營養，也要注意用眼環境，家長應適度限制孩子近距離用眼時間。

## 寵物公園 新北最多 11縣市掛零

阮筱琪／臺北報導

臺灣動物保護行政監督聯盟昨天發表各縣市寵物公園數量調查，以新北市的十七座數量最多，臺北市和桃園市各有五座，並列第二，其他有寵物公園的縣市，包括高雄市、臺南市、臺中市、新竹縣市、屏東縣、澎湖及金門；其餘十一縣市數量掛零，顯示寵物公園分配不均且嚴重不足。  
動督盟召集人王唯治說，各縣市寵物公園嚴重不足，雖然新北市有十七座，但平均一萬四千隻狗

才能使用一座狗公園。臺大獸醫系友文教基金會董事楊靜宇強調，寵物如果有空間運動，可維護健康。都會區每三點九戶就有一隻寵物，因此，寵物有必要有活動空間。動保團體認為，好的寵物公園必須針對大小犬隻做不同的規畫，包括活動空間、專用草皮及飲水等，也要設置夜間照明、監視器等。  
由於設置狗公園屬地方權責，且沒有明確工程定義，農委會表示，樂意提供溝通平臺，與地方政府討論一致性規範。

## 兒童科學演講會

演講者：陳義裕教授 (台灣大學物理系)  
講題：時空旅行，真的？假的？

日期：9/29(六) 19:00-21:00

地點：台中大墩文化中心 演講廳  
(英才路600號)

索票入場

主辦者：台中大自然科學教育推廣中心

每人一份材料，動手做，學科學

台中市五權路2-30號2樓(自治街口) 04-23750633 (座位有限，請登記索票)