

嘉義市政府衛生局兒童視力保健故事繪本

大恐龍 戴眼鏡

文：蔡勝德 圖：楊婷雅



健康好視力從小做起

眼睛是「靈魂之窗」，我們透過一雙眼睛觀看這個美妙繽紛的世界，我們每個人的靈魂之窗都是獨一無二的，它是我們最好的朋友，也是生活中不可或缺的夥伴，所以我們要好好保護眼睛，顧好這扇有神奇魔力的靈魂之窗，不要讓它受傷。

衛生局非常重視小朋友的眼睛健康，特別編印「大恐龍戴眼鏡」故事繪本，可愛的「視力保健龍」要告訴小朋友保護眼睛的武功祕笈——六大護眼招式，平日要養成良好的用眼習慣，均衡的飲食，充足的睡眠，多從事戶外運動，好好愛護自己的雙眼，擁有健康好視力！

嘉義市政府衛生局關心您

最近遠方的山區出現了一隻大恐龍，每天都會發出「T-T-T-T-T... T-T-T-T-T... T-T-T-T-T...」的叫聲，大家聽到了，都非常驚慌，不知道大恐龍要什麼？

T-T-T-T-T



阿東、阿西是一對好兄弟，
阿東喜歡讀書，經常在書桌上看書，
可是，媽媽卻常常念他：
「阿東啊！你是在看書還是在『聞書』，
鼻子都要碰到書本了！」

阿東有些不耐煩，轉頭回說：
「好啦！好啦！我坐正就是了！」

媽媽把他左前方的燈打開，
又念起來：「你看！只有頭頂的燈
太暗了！你連左前方的燈都不開！」

「好啦！好啦！」

「唉！」媽媽嘆了
了一口氣，就走了！





阿西喜歡玩手機，只要一有空就拿手機上網，或者跟朋友LINE來LINE去，媽媽把他的手機沒收了，他又說要上網找資料，打開了電腦還是一樣偷偷和朋友LINE起來，媽媽以為他很用功，常常只在門口大喊：「阿西啊！電腦不要看太久，每三十分鐘，要休息十分鐘呀！」

阿西頭也不抬，只拉著聲音回答：「好！」

第二天，阿東，阿西到了學校，大家都在談論大恐龍「T-T-T-T」的事情。

愛吃零食的大雄，一進教室，就拿出了一個大西瓜。

「我跟你們說，大恐龍『T-T-T-T』的叫，是要吃西瓜！」

「才不是啦！牠是要鬥蟋蟀！」

「蟋蟀？」

「T-T-T-T！鬥蟋蟀！」愛吵架的小華手上有一隻大蟋蟀。



「不ㄟ！」

一杯ㄟ超級ㄟ大ㄟ杯ㄟ的ㄟ珍珠ㄟ奶茶ㄟ
在大夥ㄟ面前ㄟ搖ㄟ來ㄟ搖ㄟ去ㄟ。

「大ㄟ恐ㄟ龍ㄟ『ㄊㄟㄊㄟㄊㄟ』
的ㄟ叫ㄟ，是ㄟ要ㄟ吸ㄟ珍珠ㄟ奶茶ㄟ。」胖ㄟ
嘟ㄟ嘟ㄟ的ㄟ小ㄟ胖ㄟ拿ㄟ起ㄟ另ㄟ一ㄟ杯ㄟ較ㄟ小ㄟ杯ㄟ
的ㄟ吸ㄟ了ㄟ一ㄟ口ㄟ，心ㄟ滿ㄟ意ㄟ足ㄟ的ㄟ閉ㄟ起ㄟ
眼ㄟ睛ㄟ。

「一ㄟ天ㄟ一ㄟ大ㄟ杯ㄟ，人ㄟ生ㄟ不ㄟ苦ㄟ
悲ㄟ！」



第一節的英語老師來了，老師還沒有說話，
大家就七嘴八舌起來了！

「老師！大恐龍————是什麼意思？」

「老師！是不是西瓜？」

「老師！會不會牠要吃西餐？」

「老師……」

老師把手舉了起來，大家都靜下來。

「好！好！好！你們不要再講了！我覺得…我
覺得…，——是C，就是COLOR TV，彩色電視啦！
阿東啊！你看電視坐得太近，看的時間又太久，
你乾脆把電視送給大恐龍好了！」

「對！對！」大家都跟著起鬨。



下課的時候，同學在走廊上遇到美術老師和體育老師。

大家又躁動了。

「老師！老師！大恐龍——是『什麼意思？』」

美術老師摸摸阿西的頭，說：「C是COLOR，是顏色，牠一定希望用電腦去繪圖，阿西啊！你電腦每天看太久，都忘記每三十分鐘要休息十分鐘，阿西啊！你把電腦送給大恐龍，牠就不叫了！」

「對！對！」體育老師也附和著，
「C是CATCH，就是『抓』，阿西！你不是常用手機抓寶嗎？你眼睛盯著手機也太久了，你媽媽來學校，都跟我說，要你多運動，阿西！你就把手機送給大恐龍去抓寶吧！」

阿西摸摸自己的頭，小聲的說：「好啦！好啦！怎麼都是我！」

C...
COLOR
CATCH!



大恐龍「ㄊー！ㄊー！ㄊー！」的叫聲越來越近！

大恐龍「ㄊー！ㄊー！ㄊー！」走到了市中心，大恐龍還戴了一副眼鏡。

整個市民廣場擠滿了人，大家都自動停班停課了……



大恐龍站在市民廣場，大家圍著牠，手上舉著各種東西。

「大恐龍！你要西瓜嗎？」

「大恐龍！吸盤！吸盤！」

「大恐龍！西餐！」

「大恐龍！大恐龍！蟋蟀！蟋蟀！」

大恐龍從鼻孔噴了一口氣，在空中形成了一朵雲。

「我不是要西瓜！」

「來！大恐龍！最好喝的珍珠奶茶來了！吸一口！吸一口！保證讓你回味無窮！」

大恐龍又噴了一口氣，空中結成的雲更大了！

「我不是要奶茶！」





阿東把電視舉得高高的。

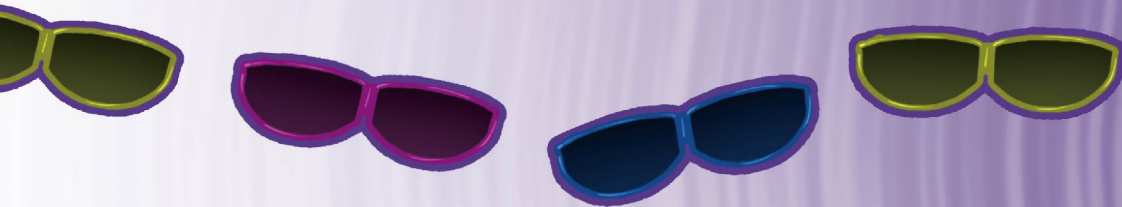
「大恐龍！我知道你要的是電視！」

阿西把電腦、手機舉在大恐龍胸前，有些氣喘。

「你要電腦，還是…還是…手機？」

大恐龍又噴了一口氣，把空中的雲炸開了一個洞。

「我…我…我要3C…」



「哇！ 」全部的人都大叫了起來，「好耶！」

大恐龍喘了一口氣，鼻孔只冒出一點煙：「NO！NO！NO！」

「哇！ 」大家又叫了起來，「怎麼又『NO』了？」

「我不是要3C，我是『視力保健龍』，今天是來告訴大家，看電視、看電腦、打手機等3C用品，要保護自己的眼睛，我過去就是沒保護眼睛，才戴眼鏡的。」

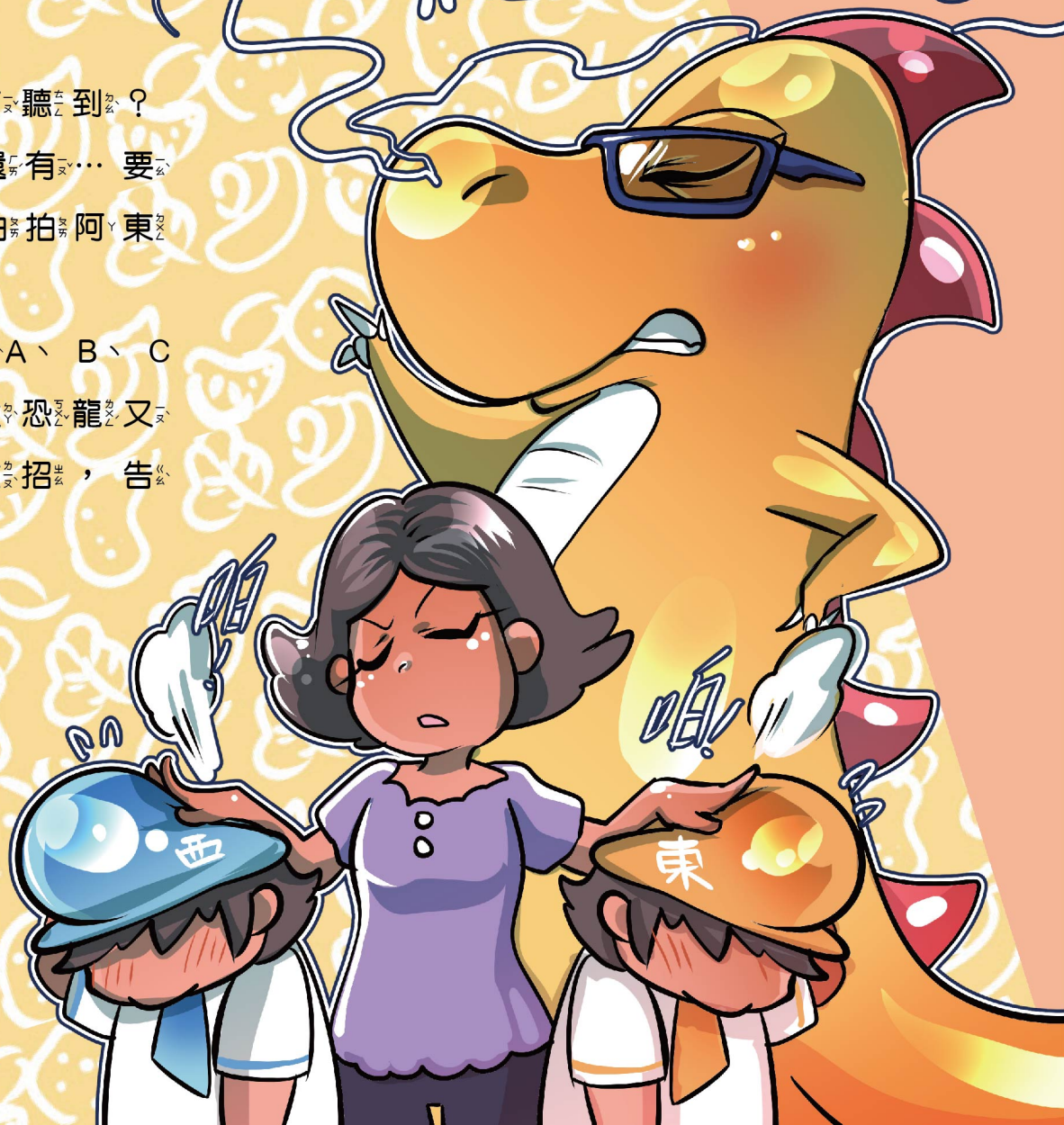
「喔！原來如此！」



維生素ABC

「阿東！阿西！有沒冇聽到？
要保護眼睛，不要常玩3C，還有…要注意均衡的飲食！」媽媽拍拍阿東和阿西。

「是的，要多吃維生素A、B、C及深綠色蔬菜、水果。」大恐龍又噴了一口氣，「我把護眼六招，告訴大家！」



大恐龍張了大嘴巴，大叫了一聲「C.C.C」，
竟然在空中出現了很多字。

護眼六招

護眼六招——

一、眼睛多休息

二、飲食要均衡

三、閱讀好習慣

四、讀書重環境

五、坐姿須正確

六、定期來檢查



「媽！我知道！視力保健龍所說的『C』就是『care』，CCC就是care、care、care，要好好保護我們的眼睛。」

「阿東！你說對了！來！我給你一個特別的禮物，過來！我親你一下！」

「不要！不要！」

不止阿東，連阿西也跳開了！

大家都笑了，大恐龍「哈！哈！哈！」的笑聲更迴盪在整個城鎮……



護眼行動六招

第1招：眼晴休息不忘記	有做到	還可以	要改進
1.每天和假日都要有戶外活動時間，每天 2-3 小時以上。			
2.看電視要遵守 3010 原則，每 30 分鐘休息 10 分鐘，每天總時數少於 1 小時。			
3.下課務必走出教室外活動或讓眼晴望遠休息至少 10 分鐘。			
4.早睡早起，充分休息。			
第2招：均衡飲食要做得到			
5.多攝取維生素 A、B、C 群及深綠色蔬菜、水果。			
6.日常飲食種類多樣化、不偏食、不暴飲暴食。			
第3招：閱讀習慣要養成			
7.每閱讀 30-40 分鐘應休息 10 分鐘。			
8.看書或執筆寫字，保持 35-40 公分的距離。			
9.不在搖晃的車上閱讀，也不要躺著看書。			
第4招：讀書環境要注意			
10.光線要充足，桌面照度至少 350 米燭光以上。			
11.書桌高度要讓手肘自然下垂平放，椅面要讓臀部坐滿，雙腳要踩到地。			
第5招：執筆、坐姿要正確			
12.書桌光線不直接照射眼睛，習慣用右手寫字，檯燈放左前方，左撇子則相反方向。			
13.姿勢端正，兩肩放輕鬆，腰打直，不歪頭、不趴著。			
14.執筆由前三指來挺筆並帶筆運行，後二指要穩定。			
第6招：定期檢查要知道			
15.滿四歲前應至眼科進行視力檢查；每年固定一至二次視力檢查。			
16.當接到學校視力篩檢未達合格標準之通知，需至合格眼科醫師接受複檢。			
17.遵照醫師指示配合矯治，定期回診追蹤。			

作者介紹

撰文 **蔡勝德**

- 1951年生，雲林北港人
- 東吳大學中國文學博士，嘉義大學中文系退休副教授
- 寫作童話，收錄於「童話列車」一書，「著有童年的王國一看書信學作文」「水水頂庄」「我們都是一家人」等書
- 1996年創立小茶壺兒童劇團，長年演出兒童劇

繪圖 **楊婷雅**

- 1981年生，台南人
- 台南大學美術學系視覺藝術教學碩士
- 現任台南市新興國小教師



