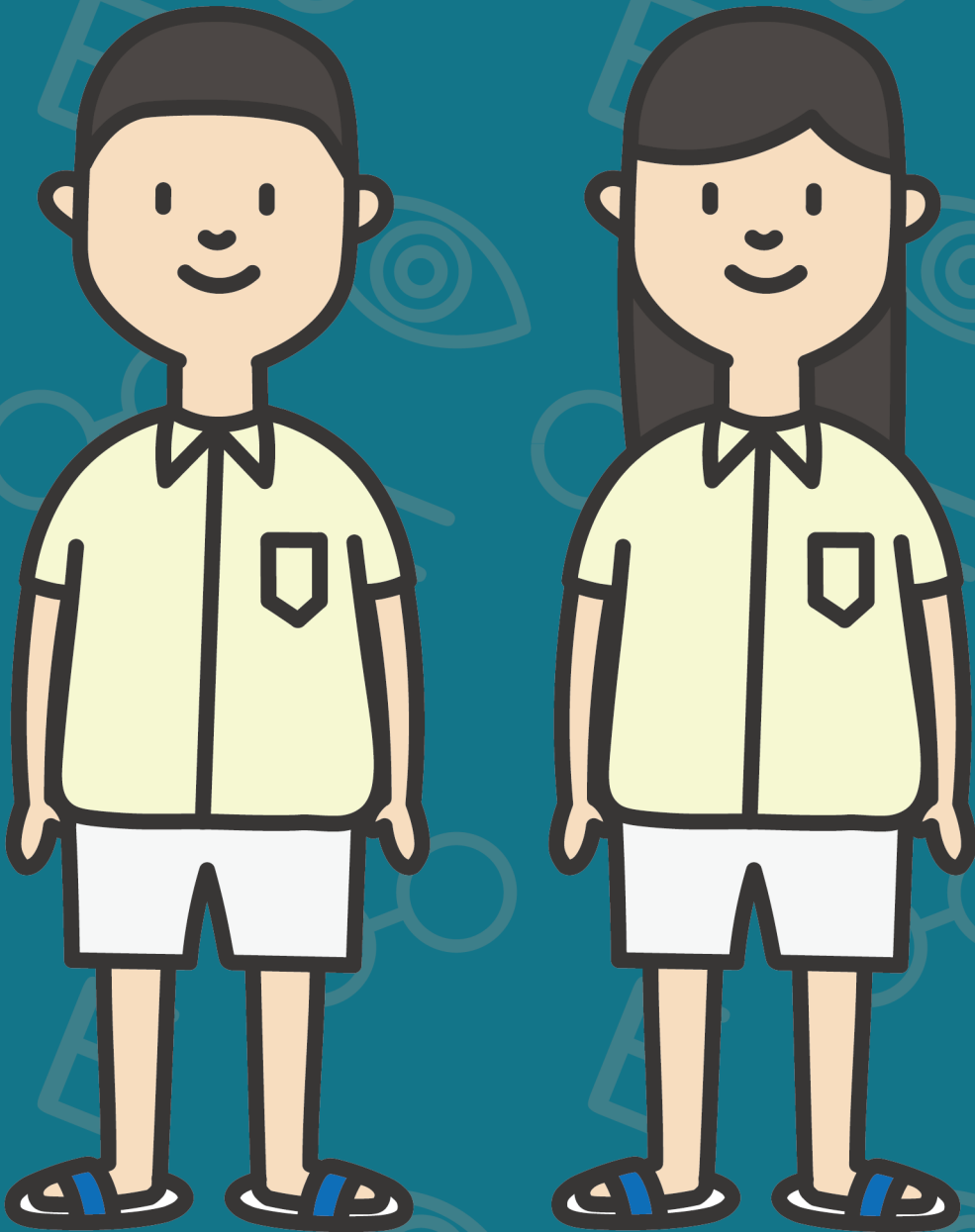


# 護<sub>ル</sub>眼<sub>ヲ</sub>手<sub>ヌ</sub>冊<sub>チ</sub>



姓<sub>ノ</sub>名<sub>ヲ</sub>：

---





# 護眼口訣

視力保健要做好，護眼行動不可少。

書桌燈光左前射，室內燈光要打開。

閱讀習慣要養成，3010要做到。

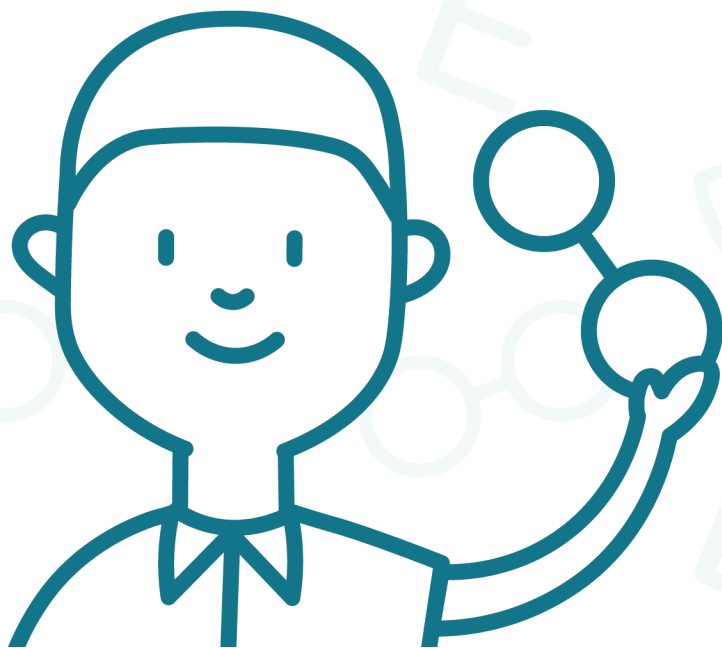
搖晃車上不閱讀，趴著躺著不看書。

執筆坐姿要正確，書眼距離三十五。

使用電腦三十分，中途停歇十分鐘。

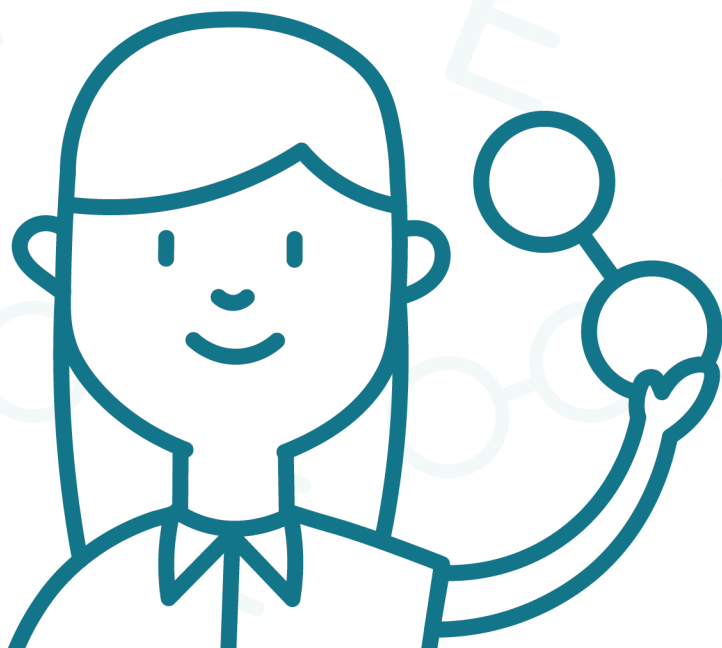
輕鬆遠眺最護眼，遠山近樹真舒暢。

青山綠水常親近，寬廣「視」界多美麗。



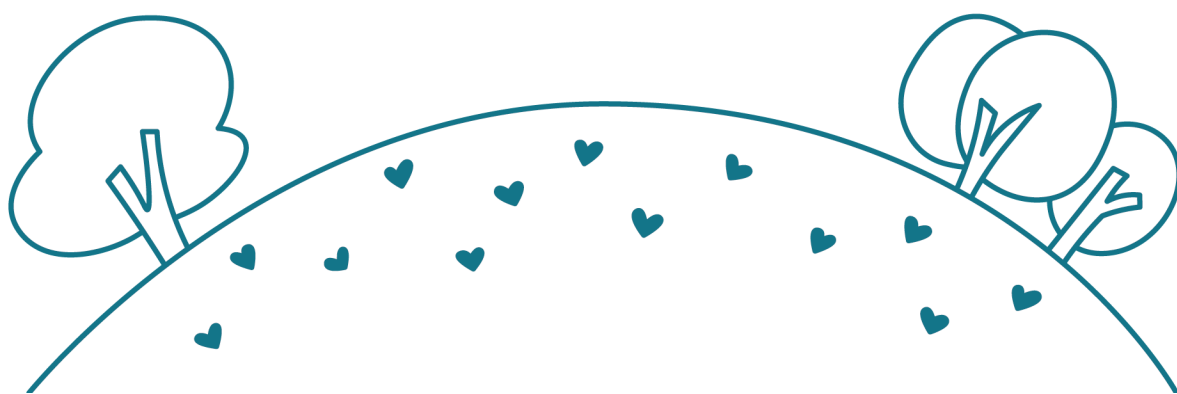
# 護眼 6 招

- 1 眼睛休息不忘记
- 2 均衡飲食要做到
- 3 閱讀習慣要養成
- 4 讀書環境要注意
- 5 拿筆坐姿要正確
- 6 定期檢查要知道



# 第 1 招 眼睛休息不忘记

- 👁️ 每天（平日）和假日都要有戶外活動時間。
- 👁️ 看電視要遵守 3010 原則，每 30 分鐘休息 10 分鐘，每天總時數應少於 1 小時。
- 👁️ 下課務必走出教室戶外活動或讓眼睛望遠休息至少 10 分鐘。
- 👁️ 早睡早起，充分休息。



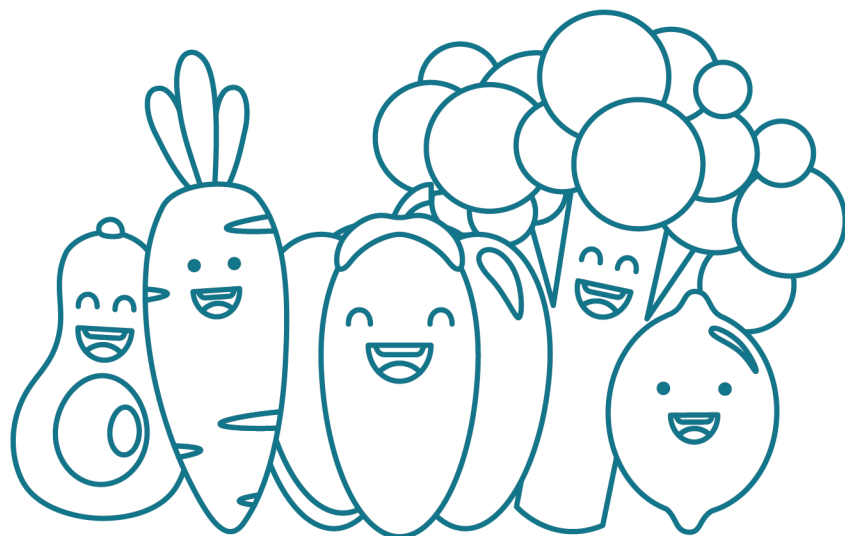
## 第<sub>一</sub> 2 招<sub>出</sub> 均<sub>レ</sub>衡<sub>レ</sub>飲<sub>レ</sub>食<sub>レ</sub>要<sub>一</sub>、做<sub>レ</sub>到<sub>カ</sub>

👁️ 多<sub>カ</sub>攝<sub>レ</sub>取<sub>ク</sub>維<sub>レ</sub>生<sub>レ</sub>素<sub>ム</sub> A、B、C 群<sub>レ</sub>和<sub>レ</sub>深<sub>レ</sub>綠<sub>カ</sub>、色<sub>ム</sub>蔬<sub>レ</sub>菜<sub>チ</sub>、水<sub>レ</sub>果<sub>セ</sub>。

👁️ 日<sub>日</sub>常<sub>イ</sub>飲<sub>レ</sub>食<sub>レ</sub>種<sub>出</sub>類<sub>カ</sub>多<sub>カ</sub>樣<sub>本</sub>化<sub>レ</sub>、不<sub>レ</sub>偏<sub>マ</sub>食<sub>レ</sub>、不<sub>レ</sub>暴<sub>マ</sub>飲<sub>レ</sub>暴<sub>マ</sub>食<sub>レ</sub>。

👁️ 三<sub>ム</sub>高<sub>マ</sub>：高<sub>マ</sub>纖<sub>一</sub>、高<sub>マ</sub>鈣<sub>一</sub>、高<sub>マ</sub>鐵<sub>一</sub>。

👁️ 三<sub>ム</sub>低<sub>カ</sub>：低<sub>カ</sub>鹽<sub>一</sub>、低<sub>カ</sub>脂<sub>一</sub>、低<sub>カ</sub>糖<sub>一</sub>。



# 第 3 招 閱讀習慣要養成

👁️ 閱讀寫字每 30-40 分鐘應休息 10 分鐘。

👁️ 看書或執筆寫字應保持 35-40 公分的距離。

👁️ 不要在搖晃的車上閱讀，也不要躺著看書。

👁️ 寫字握筆要正確，頭不可以歪一邊。

👁️ 看書姿勢要坐正，不可以彎腰駝背或趴在桌上。

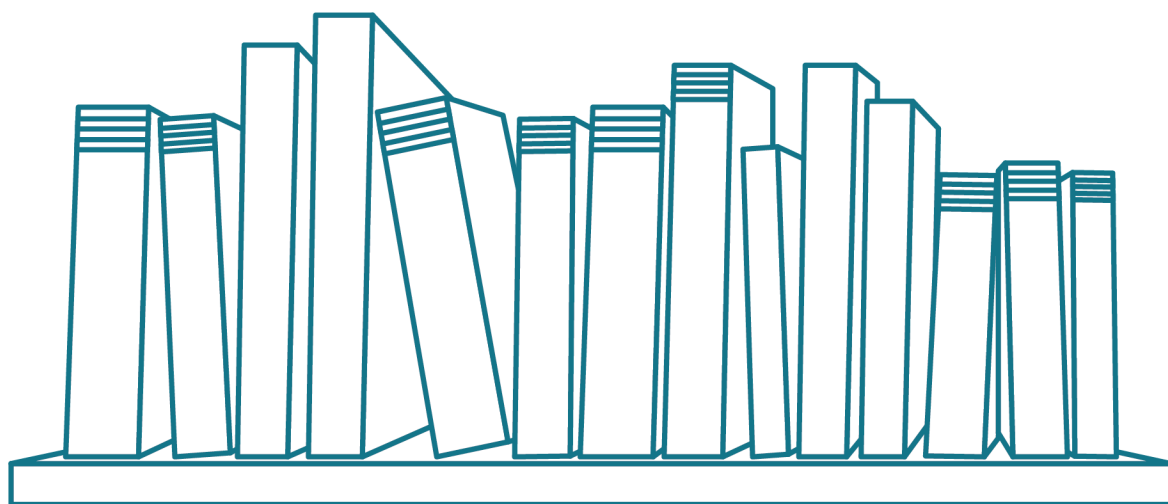


## 第 4 招 讀書環境要注意

👁️ 光線要充足，桌面照度至少 350 米燭光。

👁️ 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。

👁️ 看電視或看書時，室內燈光要打開。

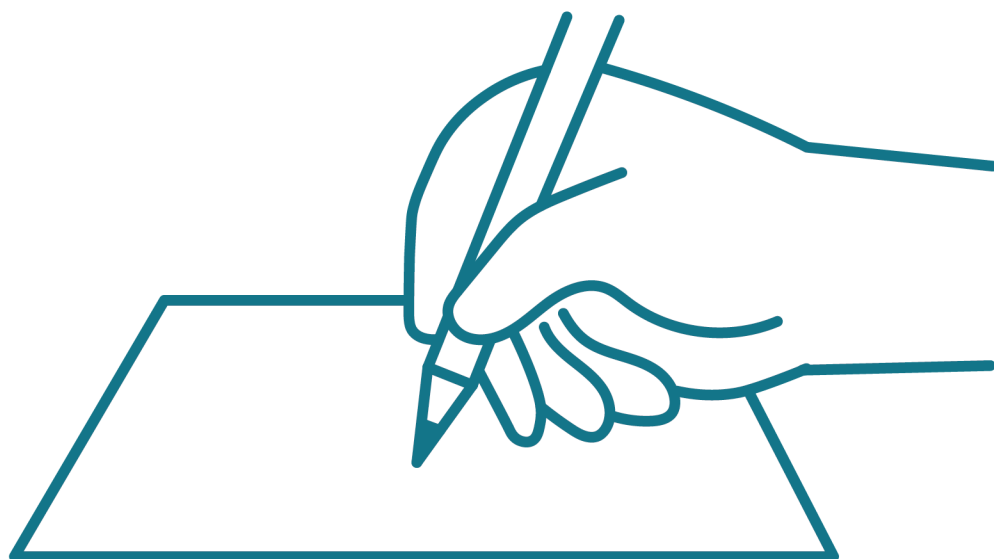


# 第 5 招 拿筆坐姿要正確

書桌光線不直接照射眼睛，習慣用右手寫字的人，檯燈放左前方，左撇子的人則相反。

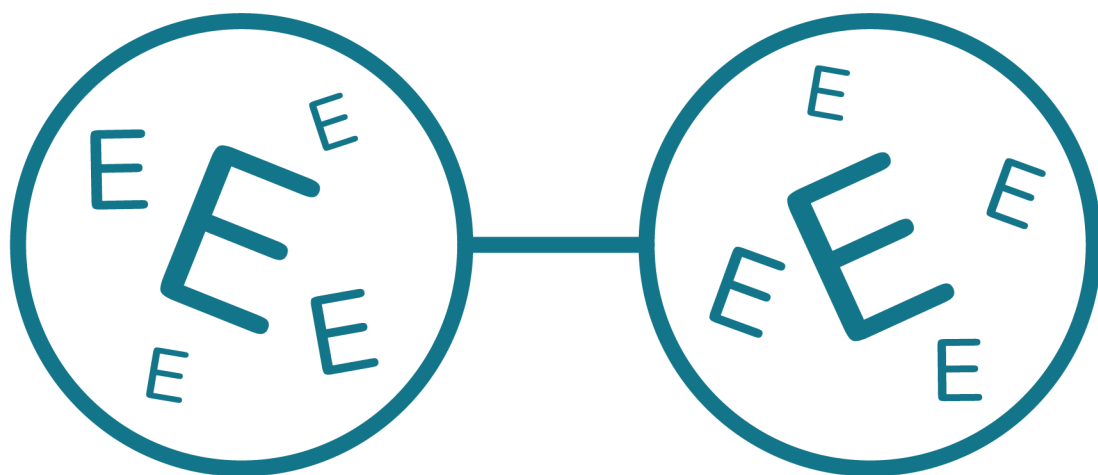
姿勢端正，兩肩放鬆、腰打直、不歪頭、不趴著。

執筆由前3指來挺筆，並帶筆運行，後2指要穩定。



# 第 6 招 定期檢查要知道

- 👁️ 每年固定 1-2 次視力檢查。
- 👁️ 當接到學校視力篩檢未達合格標準的通知，需至合格眼科醫師接受複檢。
- 👁️ 遵照醫師指示配合矯治，並定期回診。



# 一起做眼球運動

眼睛向上、向下、向左、向右  
緩慢看各6次。



兩眼球緩慢依順時鐘方向和逆時鐘方向轉動各做6次。



用左手或右手伸直，眼睛注視手掌橫紋，緩慢收回手掌直到臉部為1次，做10次。



左<sub>ㄉ</sub>肩<sub>ㄩ</sub>動<sub>ㄉ</sub>呀<sub>ㄩ</sub>左<sub>ㄉ</sub>肩<sub>ㄩ</sub>動<sub>ㄉ</sub>；右<sub>ㄉ</sub>肩<sub>ㄩ</sub>動<sub>ㄉ</sub>呀<sub>ㄩ</sub>右<sub>ㄉ</sub>  
肩<sub>ㄩ</sub>動<sub>ㄉ</sub>；雙<sub>ㄉ</sub>肩<sub>ㄩ</sub>向<sub>ㄉ</sub>前<sub>ㄩ</sub>動<sub>ㄉ</sub>。



左<sub>ㄉ</sub>肩<sub>ㄩ</sub>動<sub>ㄉ</sub>呀<sub>ㄩ</sub>左<sub>ㄉ</sub>肩<sub>ㄩ</sub>動<sub>ㄉ</sub>；右<sub>ㄉ</sub>肩<sub>ㄩ</sub>動<sub>ㄉ</sub>呀<sub>ㄩ</sub>右<sub>ㄉ</sub>  
肩<sub>ㄩ</sub>動<sub>ㄉ</sub>；雙<sub>ㄉ</sub>肩<sub>ㄩ</sub>向<sub>ㄉ</sub>後<sub>ㄩ</sub>動<sub>ㄉ</sub>。



左<sub>ㄉ</sub>舉<sub>ㄩ</sub>臂<sub>ㄩ</sub>呀<sub>ㄩ</sub>左<sub>ㄉ</sub>舉<sub>ㄩ</sub>臂<sub>ㄩ</sub>；右<sub>ㄉ</sub>舉<sub>ㄩ</sub>臂<sub>ㄩ</sub>呀<sub>ㄩ</sub>右<sub>ㄉ</sub>  
舉<sub>ㄩ</sub>臂<sub>ㄩ</sub>；雙<sub>ㄉ</sub>臂<sub>ㄩ</sub>一<sub>ㄩ</sub>起<sub>ㄩ</sub>轉<sub>ㄩ</sub>。



左<sub>ㄉ</sub>叉<sub>ㄩ</sub>腰<sub>ㄩ</sub>呀<sub>ㄩ</sub>左<sub>ㄉ</sub>叉<sub>ㄩ</sub>腰<sub>ㄩ</sub>；右<sub>ㄉ</sub>叉<sub>ㄩ</sub>腰<sub>ㄩ</sub>呀<sub>ㄩ</sub>右<sub>ㄉ</sub>  
叉<sub>ㄩ</sub>腰<sub>ㄩ</sub>；左<sub>ㄉ</sub>右<sub>ㄉ</sub>齊<sub>ㄩ</sub>轉<sub>ㄩ</sub>腰<sub>ㄩ</sub>。





