

解救公主 惡視力

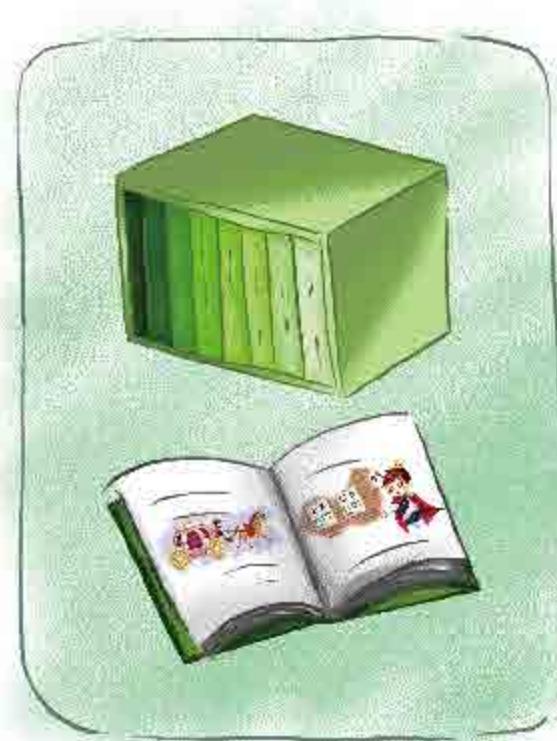
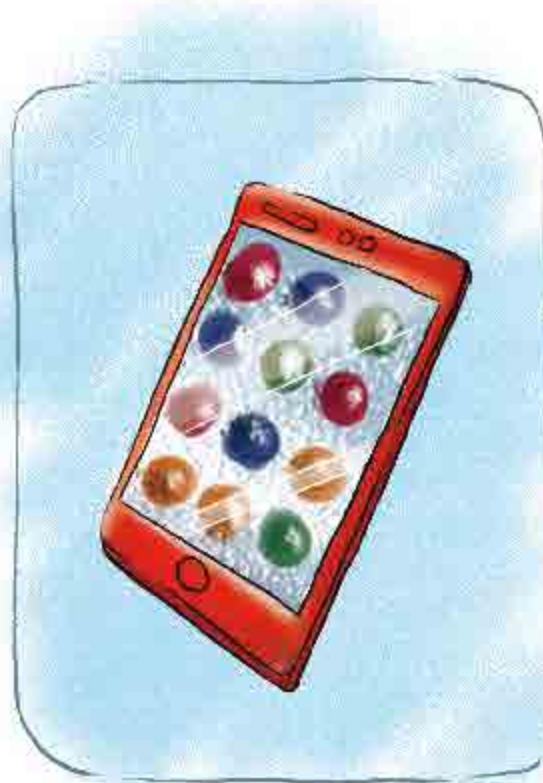




打狗城市有一名聞名世界的美麗公主。

烏黑的長髮與白皙的肌膚，
配上一雙漂亮的大大眼睛，
讓大家都很喜歡她。

乖巧又討人喜愛的公主，
身邊的大人們時常送她禮物。



有電視、手機及好多故事書，因此公主喜歡待在城堡裡！

公主愛上電視以及手機，即使已經到了睡覺時間，她也會關著燈，躲在被窩裡面看，就算眼睛很累也捨不得關上手機。





不過，公主最近出了一點小狀況，
看手機時常常睜眼，
看电视時也愈坐愈近才能看得清楚。

公主的心情越來越差，
甚至有一天晚上夢到她的眼睛什麼都看不到。

國王和王后好擔心，
便公告全國，希望有人可以治好公主的眼睛。





這件事也傳到了
喜歡公主的鄰國王子耳中。

王子也來排隊，
希望可以見公主一面。





終於輪到王子來到公主的面前，
他送給公主一封自己寫好的信及一束美麗的玫瑰花，
公主瞇著眼睛看著王子說：
「謝謝你的關心，可是我有喜歡的人了！」



公主將手機裡的照片給王子看，
並說：「他是鄰國的王子，
自從在舞會中跟他跳過舞後，我就喜歡上他了。」
王子看了那張照片後，露出微笑心想，原來就是我啊！
「那我想到方法了！」

隔天，王子親自駕著最舒適的馬車來到城堡找公主。

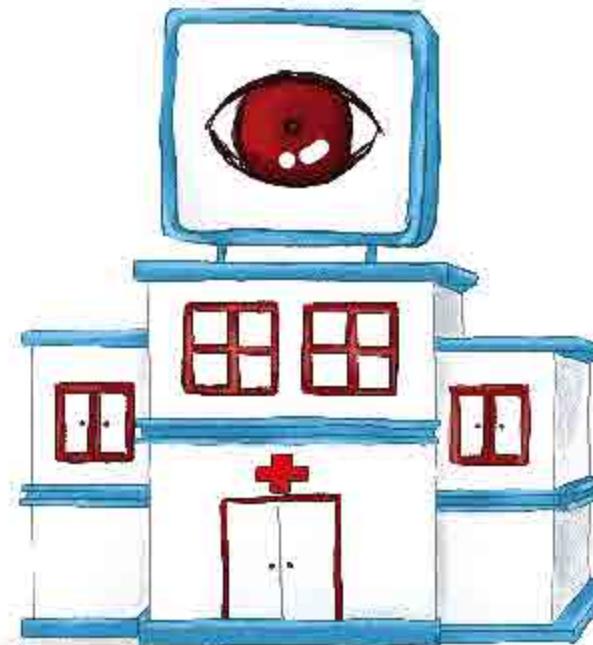


王子說：「我想請公主陪我去見個人，
他可以治好你的眼睛。」

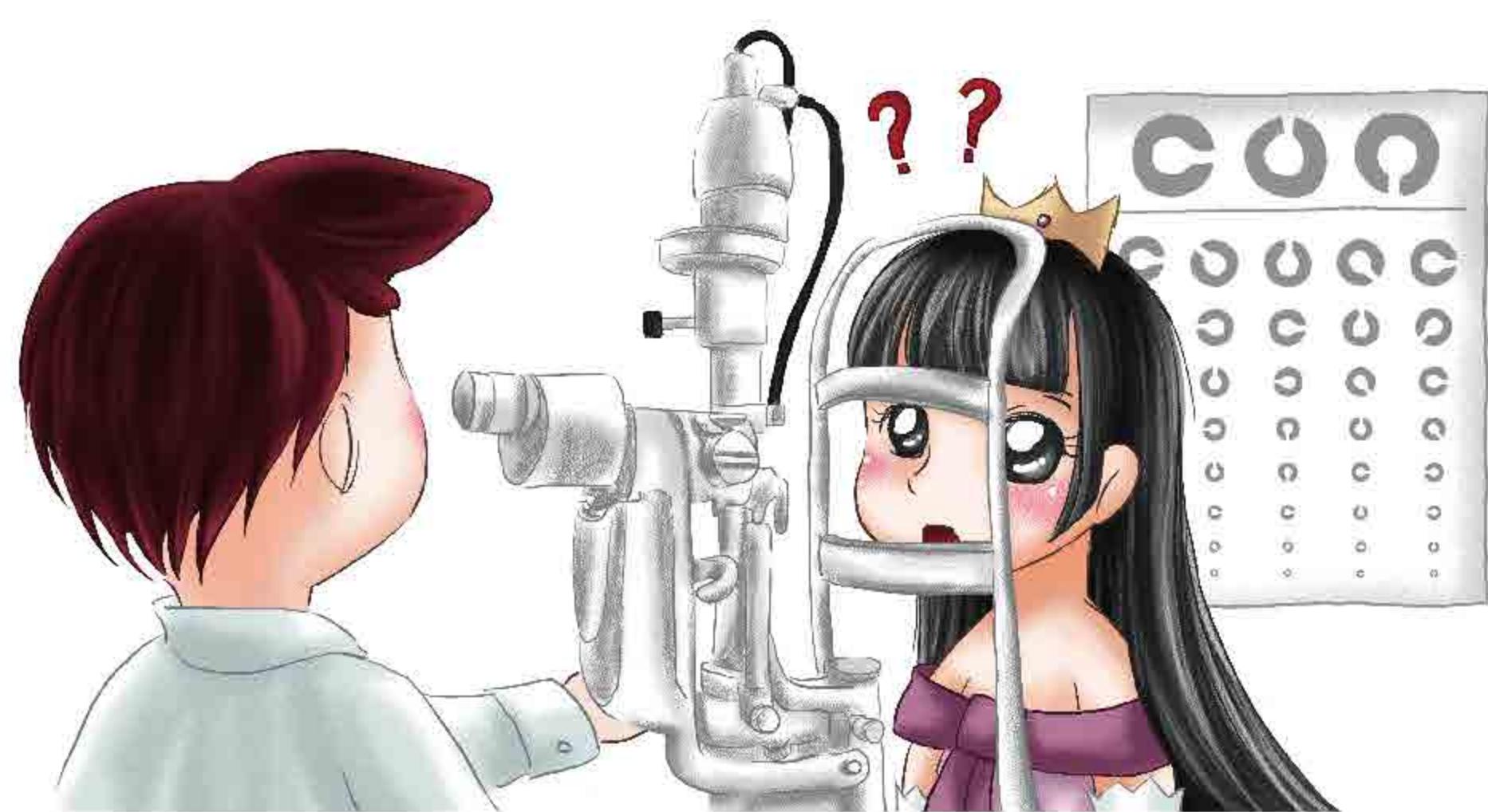
國王同意後，公主答應了他的邀約。



公主上了馬車後，
王子駕駛著馬車來找自己。
從小看到大的眼科醫師。



醫-師詢問了公主近來發生的事情，並向公主解釋需要詳細檢查眼睛，並且點了散瞳劑及作驗光，公主雖然滿心疑問，但還是乖乖地聽醫-師的話。



醫-師-跟-公-主-說-：「你-的-用-眼-習-慣-不-好-喔-！
怎-麼-連-近-視-了-都-沒-有-發-現-呢-？」

「不-良-的-用-眼-習-慣-及-缺-乏-戶-外-活-動-，
就-是-導-致-近-視-的-最-大-原-因-喔-。」



用眼3撇步

1



35cm

2



「與『書本』、『手機』、『平板』的距離，
離要保持在35公分。」

「看書或用『手機』時，
一定要在『光線充足』的
地方。」

3

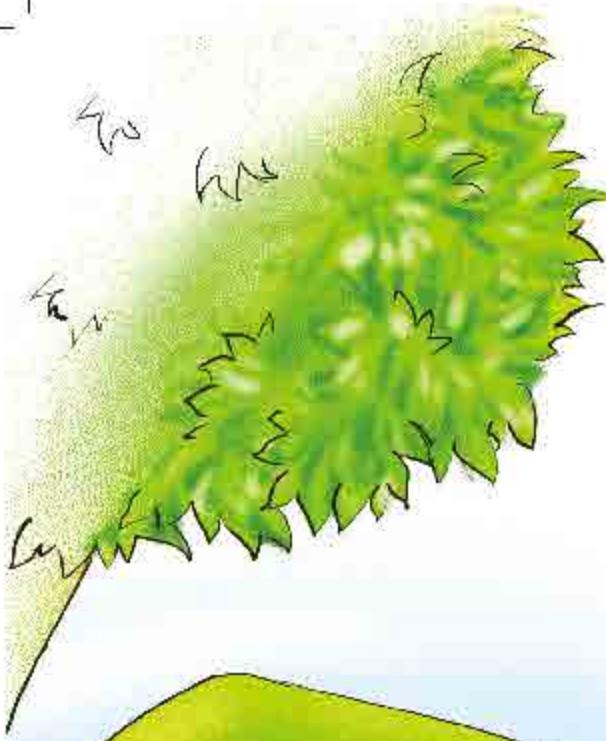


用⁵眼⁵30分⁵鐘⁵

休⁵息⁵10分⁵鐘⁵

手⁵機⁵、平⁵板⁵
每⁵天⁵不⁵超⁵過⁵
1小時⁵

「近⁵距離⁵用⁵眼⁵30分⁵鐘⁵就⁵要⁵休⁵息⁵10分⁵鐘⁵，
手⁵機⁵、平⁵板⁵使⁵用⁵時⁵間⁵，每⁵天⁵不⁵可⁵超⁵過⁵1個⁵
小時⁵喔⁵！」



「每天戶外運動 2 小時以上，
看看綠色植物與漂亮的景色，
太陽很大時要記得
戴帽子或太陽眼鏡
喔！」





「不要偏食，多攝取維生素A、B、C群，及綠色蔬菜、水果。」



「最後要記得半年
回來定期檢查喔！」



「近視不像感冒，不是吃藥就可以治好的，一旦近視就不能回復了，而且如果沒有好好控制，甚至有可能看不見東西，所以一定要聽醫師的話！」

「為了讓公主恢復漂亮的大眼睛，
我會好好盯著你維持好習慣的喔！」





離開診所後，王子向公主說：

「親愛的公主，請問你願意
跟我們一起去看看綠色的大自然嗎？」

王子紳士的邀請公主。

「嗯！」我們一起去戶外散步吧。

解救心主 惡視力

發行人 黃志中

執行團隊 郭瑩璣

蔡孟純

蘇小萍

專業指導 吳佩昌

總監修 郭瑩璣

繪圖編輯 黃雅蘭

印製管理 眇子視覺商業設計

電話：07-3502366

高雄市左營區重文街71號

<http://www.qdede.com.tw>

發行 高雄市政府衛生局

電話：07-7134000

高雄市苓雅區凱旋二路132-1號

定 價 250元

發行日期 106年12月



衛生福利部
國民健康署



高雄市政府
衛生局



衛生福利部
健康保險署



版權所有，翻印必究

(本書若有缺頁、破損、倒裝，請寄回更換)