



拒絶3C惡視力

讓EYE不要礙

看電視、電腦、手機、玩電動玩具

每30分鐘，要休息10分鐘以上

連續時間不超過1小時

避免光線直射螢幕造成畫面反光

環境光線要充足

未滿2歲不要看螢幕



✓ 睡眠充足

✓ 營養均衡

✓ 坐姿正確

✓ 晃動車廂內不閱讀

✓ 多做戶外運動

✓ 每年定期視力檢查

臺北榮總護理部

關心您

