



3C無害 讓EYE無礙

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

☆ 晃動車廂內不閱讀

☆ 營養均衡

☆ 多做戶外運動

☆ 坐姿正確

☆ 每年定期視力檢查



臺北榮民總醫院
護理部關心您