


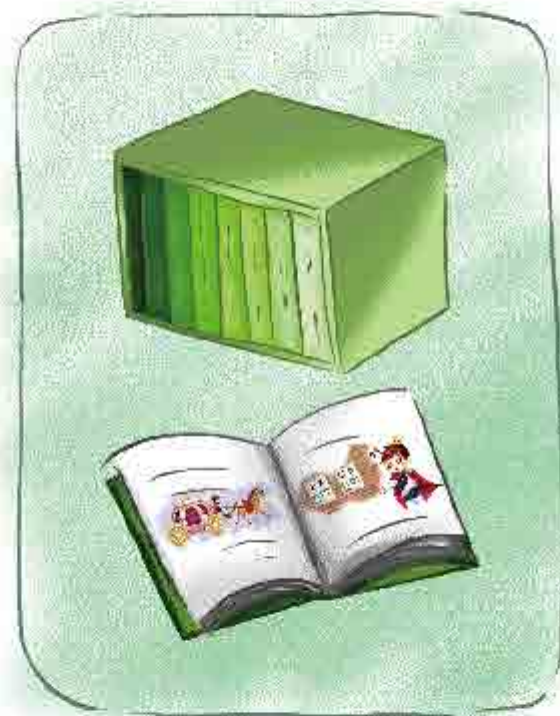
解救公主 惡視力





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，
看手機時常常眯眯眼，
看電視時也愈坐愈近才能看得清楚。

公主的心情越來越差，
甚至有天晚上夢到她的大眼睛什麼都看不到了。

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，
公主眯著眼睛看著王子說：
「謝謝你的關心，可是我沒有喜歡的人了！」



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！
「那我想到了方法了！」

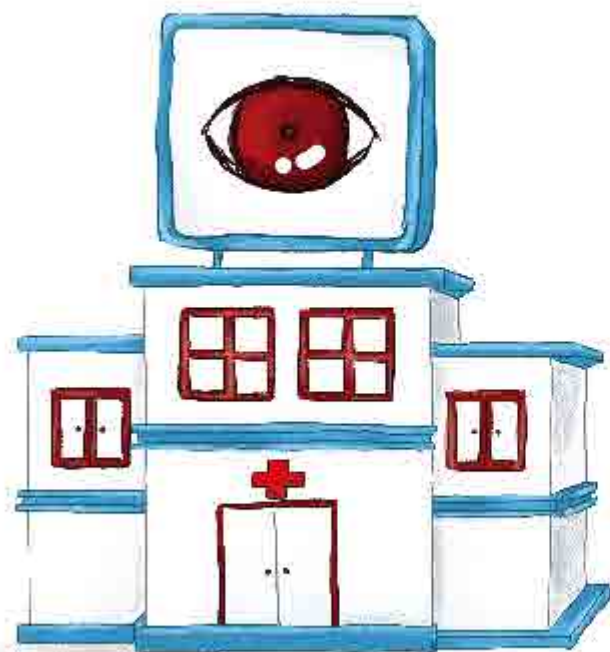
隔天，王子親自駕著最舒適的馬車來到城堡找公主。



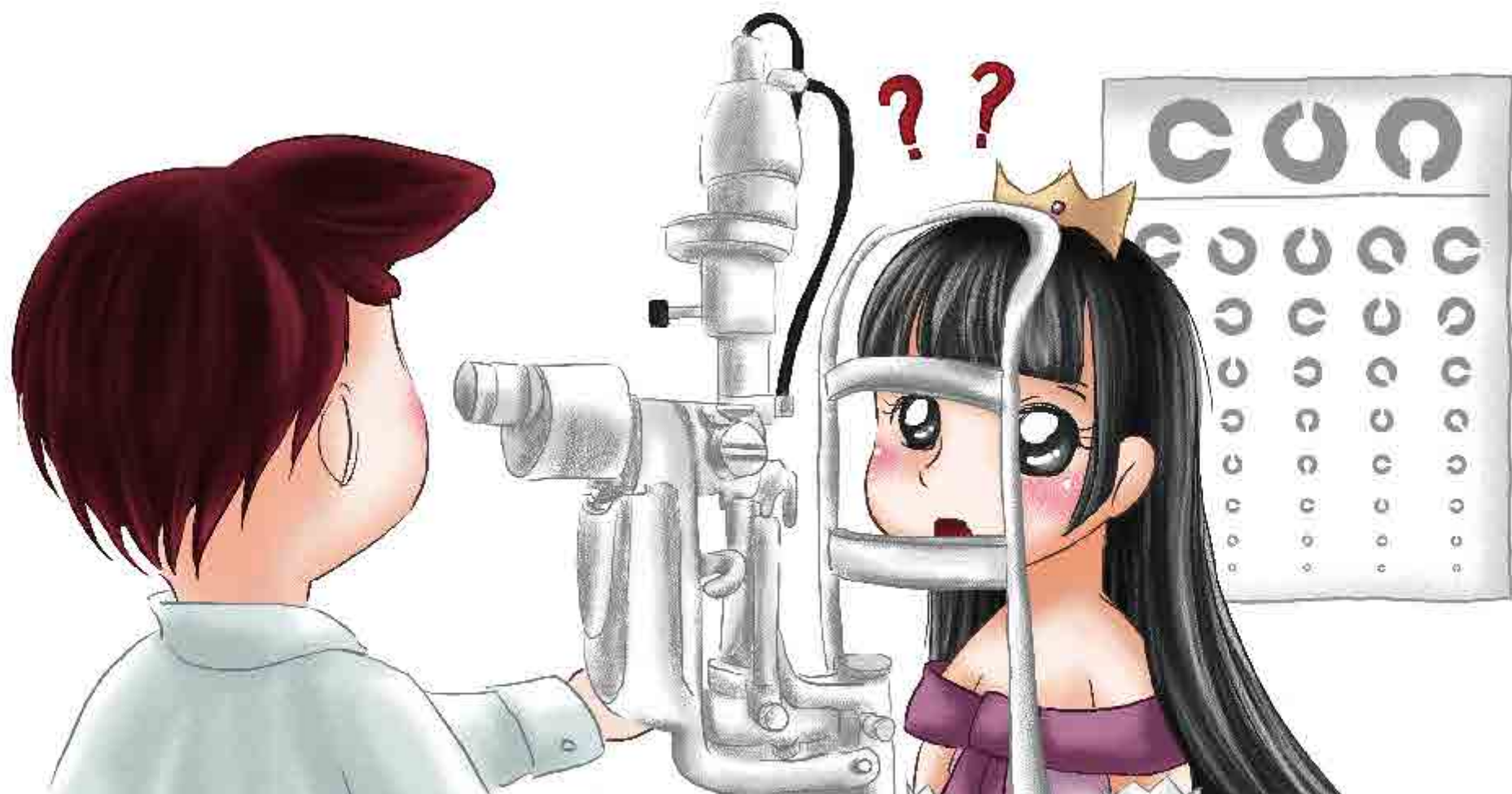
王子說：「我想請公主陪我去見個人，
他可以治好你的眼睛。」
國王同意後，公主答應了他的邀約。



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 ː 「 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



「與書本、手機、平板的距離要保持在35公分。」



「看書或用手機時，一定要在光線充足的地方。」

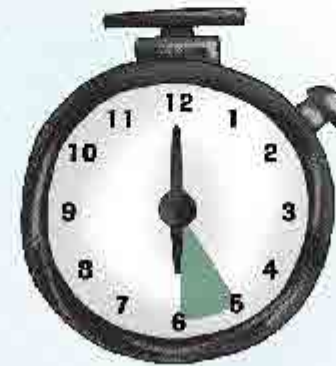
3



用_眼30分_鐘




休_息10分_鐘



手_機、平_板
每_天不_可超_過
1小_時

「近_距離_用眼_{30分}鐘_就要_休息_{10分}鐘_，
手_機、平_板使_用時_間每_天不_可超_過1個_小時_囉！」



「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
跟我一起去看綠色的大自然嗎？」
王子紳士的邀請公主。
「嗯！」我們一起去戶外散步吧。



高雄市政府衛生局
Department of Health, Kaohsiung City Government

解救心主 惡視力

發行人 黃志中
執行團隊 郭瑩璵
蔡孟純
蘇小萍

專業指導 吳佩昌
總監修 郭瑩璵
繪圖編輯 黃雅蘭

印製管理 眸子視覺商業設計
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
高雄市苓雅區凱旋一路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)