

戶外 FUN 視



護眼行動

請你跟我一起愛護眼！



1

寫字光線要充足，
桌面照度要350米燭光



2

看書保持
35-45公分的距離

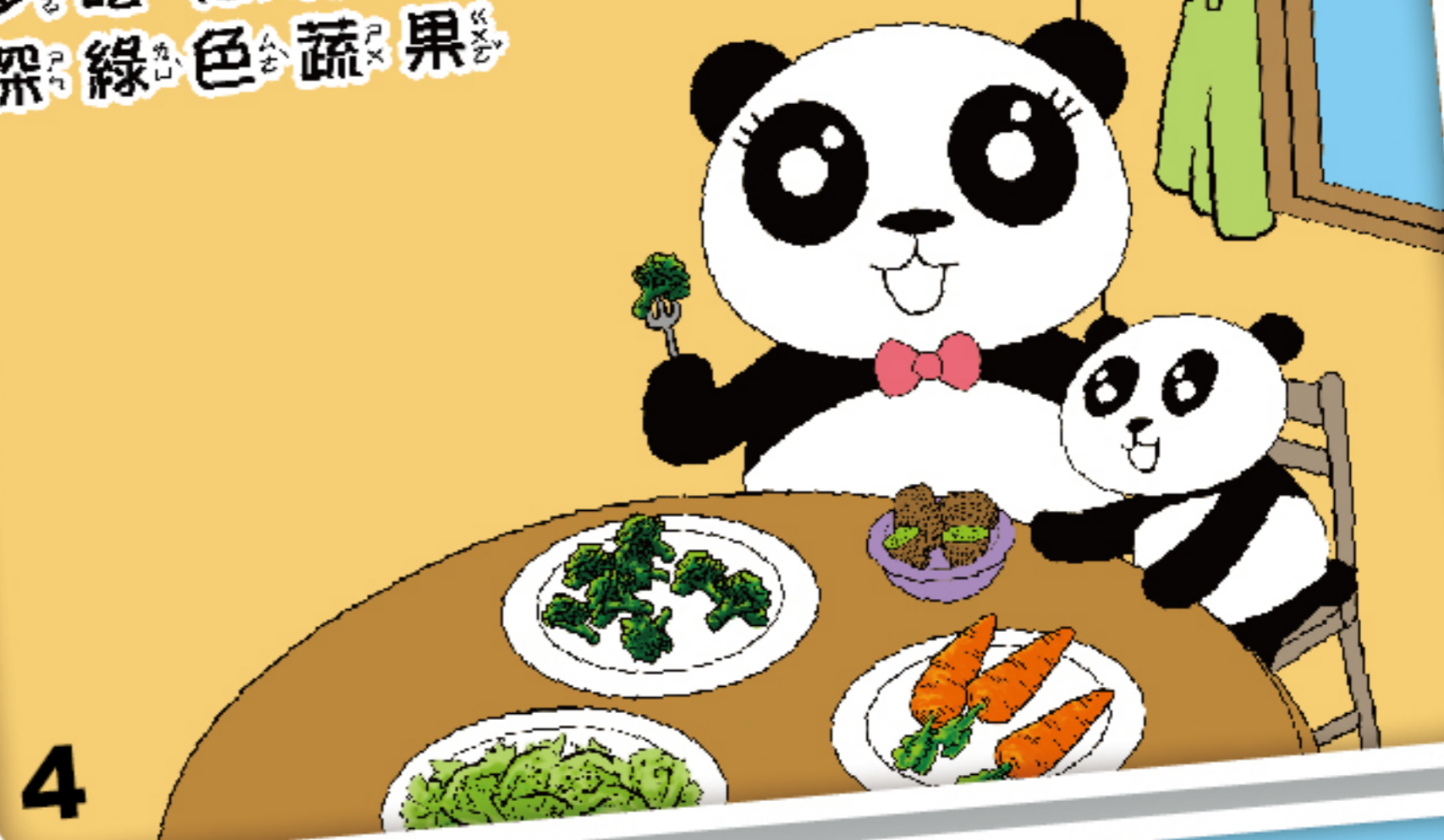


用眼30分鐘，
記得休息10分鐘



3

多吃花椰菜、奇異果...
深綠色蔬果



4

每日戶外活動
2-3小時



5

每年定期1-2次
檢查視力



6

護眼6步驟
近視遠離我！

