

多戶外活動 遠離惡視力

3010

避免長時間近距離用眼
30分鐘須休息10分鐘
未滿2歲避免看螢幕，
2歲以上每日不要超過1小時。

孩童近視若無適當控管度數，容易變成高度近視
(>600度)可能引發：白內障、青光眼、視網膜剝離、
黃斑裂孔、黃斑出血及黃斑退化等併發症，進而導致失明。



打擊惡視力 護眼行動6招

第1招：
眼睛休息不忘記；
每日戶外活動
2-3小時以上。



第2招：
均衡飲食要做到；
天天五蔬果。



第3招：
正確閱讀習慣要養成；
用眼30分鐘，休息10
分鐘，看書保持35-
40公分距離。



第4招：
讀書環境要注意；
讀書光線要充足。



第5招：
執筆、坐姿要正確；
腰打直，不歪頭、
不趴著。



第6招：
定期檢查要知道；
每年固定1-2次
檢查視力。

