

多踏出戶外 遠離惡視力



- ▲ 每日戶外活動2~3小時
- ▲ 均衡飲食，天天五蔬果
- ▲ 每年固定檢查視力1-2次
- ▲ 用眼30分鐘，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
- ▲ 讀書光線要充足，坐姿要正確，看書保持35-40公分距離

