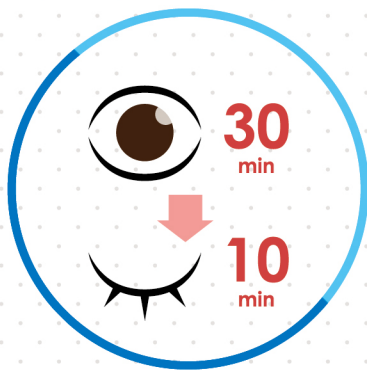




每日戶外
活動2~3小時

1 戶外FUN視



用眼30分鐘
休息10分鐘

2 輕閉雙眼



讀書光線要充足
坐姿要正確
看書距離要
保持35-45公分

3 光線充足

護眼6步驟

* EYE眼步驟做得好，看遠看近沒煩惱 *

4 多吃蔬果



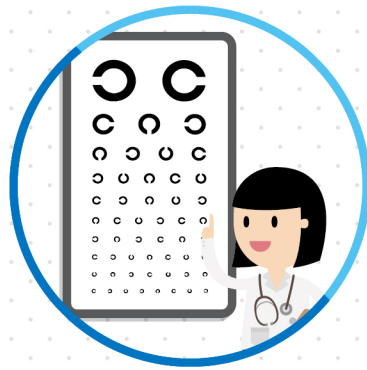
平日多吃
深綠色及深黃色
蔬菜水果

5 睡好睡飽



每日睡足
8~9小時

6 視力檢查



每年定期
1~2次檢查視力