

# 護眼 3+3

迎接美好新視界

- 1 在光線充足的地方使用3C產品
- 2 用眼30分鐘休息10分鐘
- 3 使用3C產品時與螢幕保持適當距離
- 4 保持戶外運動
- 5 確保飲食均衡
- 6 每年回診眼科1-2次

