

**EYE** 自己最厲害

**3C** 惡視力賣來

看電視、電腦、手機、玩電動玩具

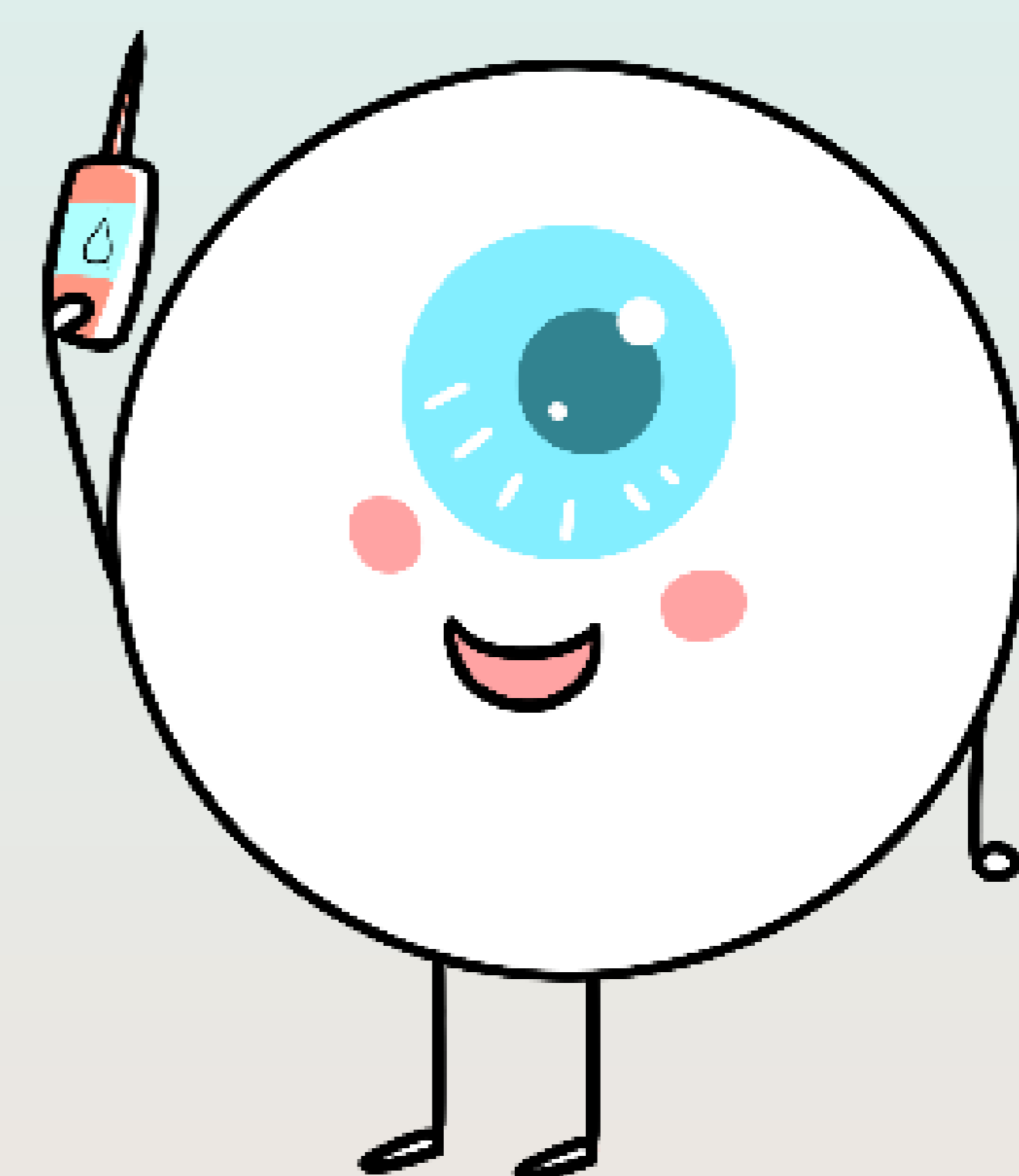
每30分鐘，要休息10分鐘以上

連續時間不超過1小時

避免光線直射螢幕造成畫面反光

環境光線要充足

未滿2歲不要看螢幕



睡飽飽

吃得好

每年定期

視力檢查

