

護眼6步驟

1

每日戶外運動120分鐘以上



2

用眼30分鐘



休息10分鐘

3

讀書光線充足
坐姿正確



4

均衡飲食 天天五蔬果



5

早睡早起 充分休息



6

每年定期1~2次檢查視力

