

近視不可逆

落實 eye 眼 6 原則

每天戶外活動120分鐘以上

2歲以下避免看螢幕，2歲以上每日不要超過1小時

用眼30分鐘 休息10分鐘

早睡早起充分休息

均衡飲食，天天五蔬果

每年定期1~2次檢查視力