

護眼 6 步驟

護眼密碼 853240(幫我刪惡視力)

睡滿「8」小時：睡眠
不足，近視風險增

彩虹「5」蔬果：多
攝取富含護眼營養素
的蔬果

聰明用「3」C：看
太近易近視，時間要
控管

久坐少於「2」：每
坐2小時起身

距離「4」關鍵：眼
睛離簿本40公分，維
持正確坐姿及握筆

近距離閱讀寫字每30
分鐘，休息10分鐘