



視力保健



- 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

