

護眼行動六招式：

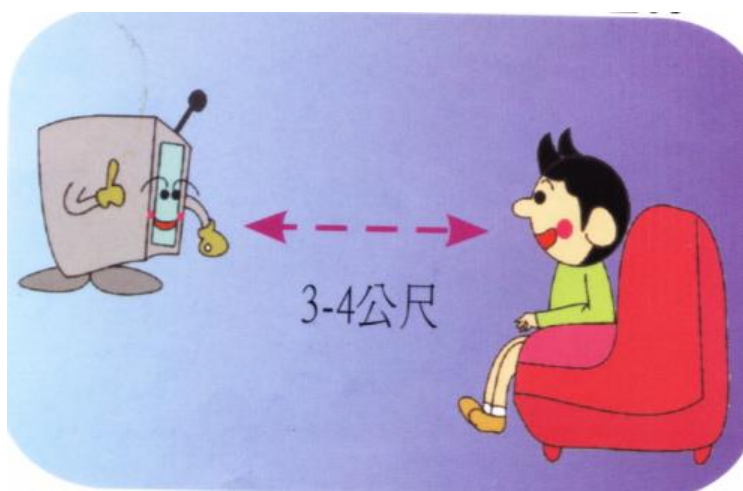
護眼行動第一招

讀書環境要注意



◎書桌檯燈燈光要由左前方射來，以 60 燭光適宜，
左撇子則相反方向。

◎書桌高度以到腹部附近高度為原則。



◎看電視要距離三公尺以上〈畫面對角線 6~8 倍〉，
畫面高低比兩眼平視時略低 15 度

◎看電視或看書時，室內燈光要打開。

護眼行動第二招

閱讀習慣要養成



◎每閱讀 30 分鐘休息 10 分鐘〈3010〉

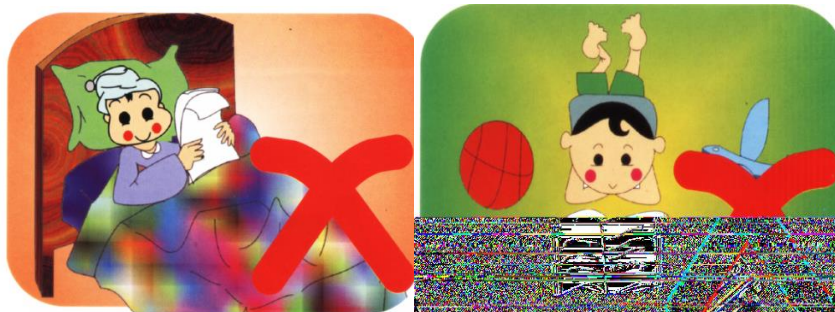
◎看書姿勢要坐正，不可彎腰駝背或趴在桌上。

◎寫字握筆要正確，頭不可歪一邊。

◎看書或寫作業，應保持 35 公分以上的閱讀距離。



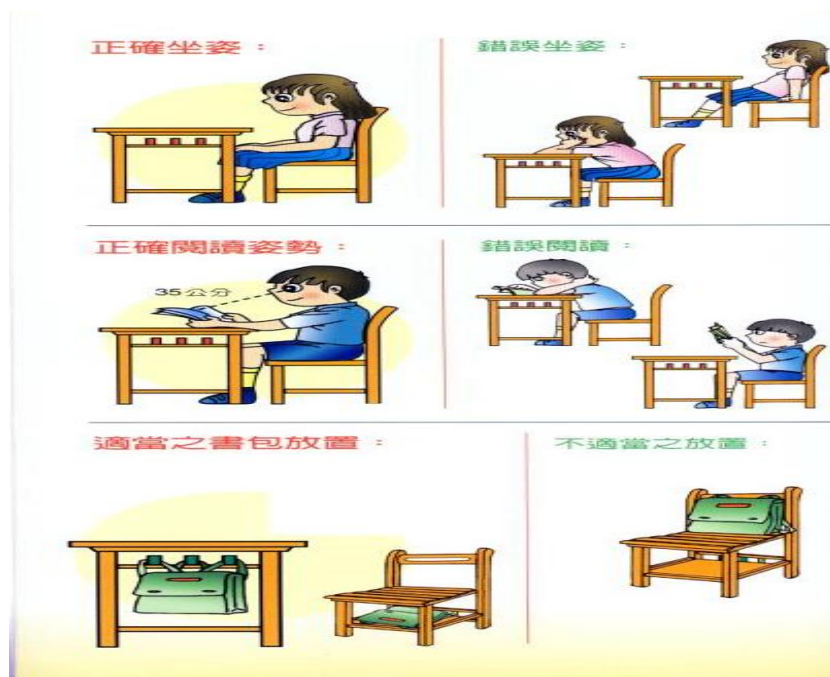
◎不在行進中搖晃的車上閱讀。



◎不要躺著（趴著）看書、畫圖

護眼行動第三招

執筆、坐姿要正確



✎學寫字•坐端正•腰打直



✎大拇哥•二拇弟•中指來挺筆



✎離筆尖•三公分•筆身輕輕靠



✎前三指•帶筆走



✎後兩指•要穩定



✎兩肩平•放輕鬆•歡喜來寫字

護眼行動第四招

眼睛休息不忘記



◎望遠休息，看 6 公尺以外遠方景物，要放鬆心情，輕鬆自在。

◎看電視時間不可過長，一天不超過 1 小時。



◎下課走出教室，不面對書本。

◎睡眠要充足，多到戶外活動。

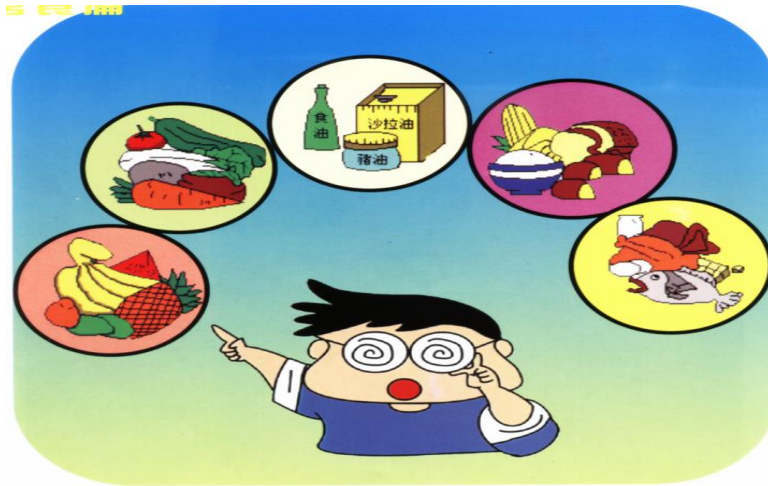


◎常到青山綠水，享受大自然。

◎觀察野外動物或植物，尤其鳥類

護眼行動第五招

均衡飲食要做到

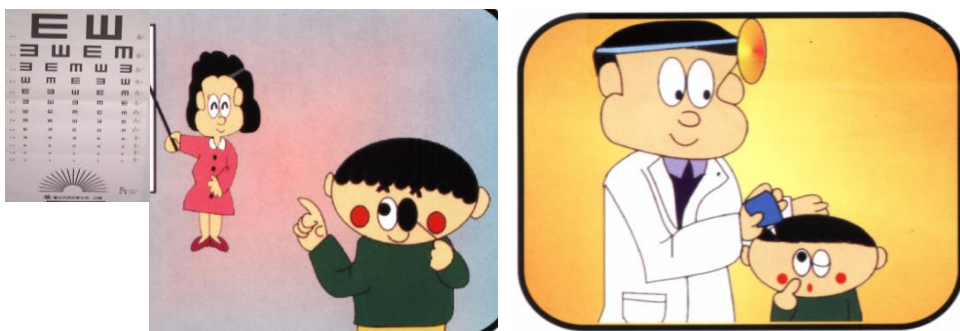


◎吃出明亮好眼睛：

維生素A、C、B群，是對眼睛健康相當重要的營養成分，因此，只要注重日常飲食種類的均衡，並配合正常作息與用眼習慣，就能擁有健康明亮的雙眼喔。

護眼行動第六招

定期檢查要知道



◎每年定期 1-2 次，眼部常規檢查。

◎當接到通知，視力未達合格標準，需至合格眼科醫師處複檢。

◎正確配戴眼鏡，要讓眼科醫師檢查後再配眼鏡。

<資料來源:行政院衛生署國民健康局>