



# 兒童視力保健

向眼鏡Say Bye! Bye!

## eye 眼密碼

### 30/10/20

每次用眼注視**30**分鐘，休息**10**分鐘  
每天戶外活動達**120**分鐘



### 睡眠要夠

每天睡眠時間達8小時以上



### 坐姿要正

姿勢端正不歪頭、不趴著



### 光線要夠

桌面照度至少350米燭光以上



### 閱讀要正

看書習慣不仰躺、不躲藏



### 營養要夠

均衡飲食，多攝取深綠色蔬果



### 定期檢查

定期至「眼科」進行視力檢查

