

護 眼行動6招式

①護眼行動第1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。

②護眼行動第2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

③護眼行動第3招——執筆、坐姿要正確

④護眼行動第4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

⑤護眼行動第5招——均衡飲食要做到

- ◎補充維他命A、C、E
- ◎三高：高纖、高鈣、高鐵
- ◎三低：低鹽、低脂、低醣

⑥護眼行動第6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。