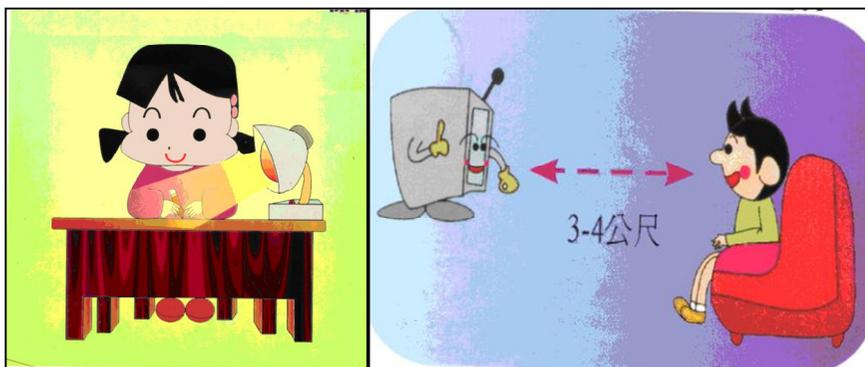


眼睛衛教與處理

一、護眼行動第一招：

讀書環境要注意

- (一)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。
- (二)書桌高度以到腹部附近高度為原則。
- (三)看電視要距離3公尺以上，畫面對角線6至8倍，畫面高低比兩眼平視時略低15度。
- (四)看電視或看書時，室內燈光要打開。



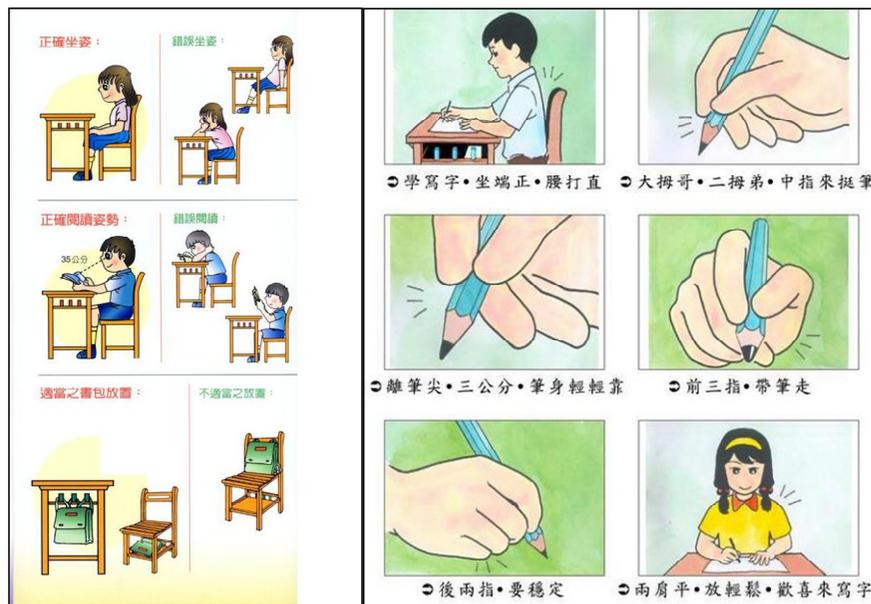
二、護眼行動第二招：

閱讀習慣要養成

- (一)每閱讀30分鐘休息10分鐘(3010)。
- (二)看書姿勢要坐正，不可彎腰駝背或趴在桌上。
- (三)寫字握筆要正確，頭不可歪一邊。
- (四)看書或寫作業，應保持35公分以上的閱讀距離。
- (五)不在行進中搖晃的車上閱讀。



三、護眼行動第三招： 執筆、坐姿要正確



眼睛衛教與處理

四、護眼行動第四招：

眼睛休息不忘記

- (一)望遠休息，看6公尺以外遠方景物，要放鬆心情，輕鬆自在。
- (二)看電視時間不可過長，一天不超過1小時。
- (三)下課走出教室，不面對書本。
- (四)睡眠要充足，多到戶外活動。
- (五)常到青山綠水，享受大自然。
- (六)觀察野外動物或植物，尤其鳥類。



五、護眼行動第五招：

均衡飲食要做到

- (一)補充維他命A、C、E。
- (二)三高：高纖、高鈣、高鐵。
- (三)三低：低鹽、低脂、低醣。



六、護眼行動第六招：

定期檢查要知道

- (一)每年定期1至2次，眼部常規檢查。
- (二)當接到通知，視力未達合格標準，需至合格眼科醫師處複檢。
- (三)正確配戴眼鏡，要讓眼科醫師檢查後再配眼鏡。

