

護眼行動備忘錄

第 1 招：戶外活動要力行	有做到	要改進
1. 每天日間戶外活動 2-3 小時以上。		
2. 下課時間務必走出教室外活動，或讓眼睛休息至少 10 分鐘。		
3. 在強烈陽光下，需戴帽或太陽眼鏡保護。		
4. 看電視或螢幕要遵守 3010 原則，每 30 分鐘休息 10 分鐘，每天總時數少於 1 小時。		
5. 早睡早起，充分休息。		

第 2 招：用眼習慣要養成

有做到 要改進

6. 每閱讀、寫字或其他近距離用眼 30 分鐘應休息 10 分鐘。		
7. 未滿 2 歲幼兒不看螢幕。		
8. 2 歲以上每日看螢幕不要超過 1 小時。		
9. 看書或拿筆寫字，保持 35-40 公分的距離。		
10. 不在搖晃的車上閱讀，也不要躺著看。		

第 3 招：均衡飲食要做到

有做到 要改進

11. 多攝取維生素 A、B 群、C 豐富的食物及深色蔬果。		
12. 日常飲食種類多樣化、不偏食。		

第 4 招：閱讀環境要注意

有做到 要改進

13. 光線要充足，桌面及環境照度至少 350 米燭光以上。		
14. 書桌高度要讓手肘自然下垂平放，椅面要讓臀部坐滿，雙腳要踩到地。		
15. 書桌光線不直接照射眼睛，習慣用右手寫字的人，檯燈放左前方，左撇子則在右前方。		

第 5 招：拿筆、坐姿要正確

有做到 要改進

16. 姿勢端正，兩肩放輕鬆，腰打直，不歪頭、不趴著。		
17. 握筆由前三指來挺筆並帶筆運行，後二指要穩定。		

第 6 招：定期檢查要知道

有做到 要改進

18. 每年固定 1-2 次視力檢查。		
19. 接到學校視力篩檢未達合格標準之通知，儘速至合格眼科醫師處接受複檢。		
20. 遵照醫師指示配合矯治，定期回診追蹤。		