|  |
| --- |
| **護眼行動第一招**  **讀 書 環 境 要 注 意** |

|  |
| --- |
| E:\1080306\www\xoops25\web\health-center\images\護眼行動第一招.files\image002.jpg |

|  |
| --- |
| **◎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。** |

|  |
| --- |
| E:\1080306\www\xoops25\web\health-center\images\護眼行動第一招.files\image004.jpg |

|  |
| --- |
| **◎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。** |