|  |
| --- |
| **護眼行動第四招****眼 睛 休 息 不 忘 記** |

|  |
| --- |
| E:\1080306\www\xoops25\web\health-center\images\護眼行動第四招.files\image002.jpg |

|  |
| --- |
| **◎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。** |

|  |
| --- |
|     E:\1080306\www\xoops25\web\health-center\images\護眼行動第四招.files\image004.jpg      |

|  |
| --- |
| **◎下課走出教室，不面對書本。****◎睡眠要充足，多到戶外活動。**　 |

|  |
| --- |
| E:\1080306\www\xoops25\web\health-center\images\護眼行動第四招.files\image006.jpg |

|  |
| --- |
| **◎常到青山綠水，享受大自然。****◎觀察野外動物或植物，尤其鳥類。** |