

視力保健

1. 必須在良好光線照明下看書，避免光線直射眼睛。
2. 閱讀時需保持正確良好的姿勢及距離，約 30 公分左右之距離。
3. 不可躺著、仰視背光或在搖動的車內看書。
4. 減少輻射性光源照射，如電視、電腦、電動玩具、手機…等。
5. 看電視之距離應至少為 3 公尺以上(即電視機螢幕對角線 6~8 倍長之距離)。
6. 避免看字體過小及印刷不良之讀物。
7. 電視機的中心畫面最好於眼睛水平或略低之位置。
8. 看電視時，房間亮度以 25 燭光為宜(以四坪大房間為準)。
9. 多看遠距離物體，並多做戶外活動、或看綠色的背景及植物。
10. 看書或看電視時，宜每 30 分鐘休息 5 至 10 分鐘。
11. 適當的休息及睡眠，不可經常熬夜。
12. 注意均衡的營養，不可偏食。
13. 每半年定期至眼科接受視力檢查(含眼底檢查)。
14. 視力不良時應至各眼科詳細檢查原因。
15. 如須配眼鏡或隱形眼鏡時，應先經眼科醫師驗光及檢查，再至眼鏡部門選框配鏡。