






每天戶外活動 明眸↔減重

-  每日戶外活動2-3小時，可預防近視和度數惡化。
-  未滿2歲避免看螢幕，2歲以上每日不要超過1小時。
-  越早近視，度數增加越快，變成高度近視(600度)機會變大，未來容易發生嚴重的視力問題，甚至失明。
-  用眼30分鐘，記得休息10分鐘。
-  每年定期1-2次檢查視力。

