

視力保健

看書

- 連續寫字、閱讀 1 小時要休息 10 分鐘，以免眼睛過度疲勞。
- 看書時，光線要充足，眼睛與書本要保持 30 公分的距離，且視線與書本垂直。
- 不要在晃動的車廂內閱讀。
- 不要看字體太小或模糊的印刷物。

電視

- 眼睛保持與電視畫面尺寸的 6 倍至 8 倍距離。
- 看電視時，每隔 30 分鐘需要休息 5 至 10 分鐘。連續看電視不可超過 1 小時以上。
- 看電視時，室內仍須亮起燈光。

電腦終端機

- 定期做眼科檢查，及早發現問題，做適當治療或矯正。
- 建議每工作 2~3 小時，休息 15 分鐘，以減少眼睛疲勞。
- 裝置隔濾鏡，以防止射光。
- 減低背景光，如為方便閱讀文件，可裝置個別的輔助照明設備。
- 終端機背後應有最少 1 公尺的空間，且背景色彩柔和，讓操作人員的視線可以離開螢幕休息。
- 螢幕位置應在視線 10 到 20 度之間，且距離在 60 到 70 公分之間。
- 機器應定期檢查，並選擇設計良好的螢幕。
- 若在近距離內使用電腦(1 公尺內)連續操作終端機，每天的工作時間不宜超過 4 小時。

姿勢

- 看書時，桌椅高度必須按身高調整。
- 寫字的姿勢要端正而輕鬆。
- 晚上讀書時，燈光宜從左上方照射。

環境

- 多接觸大自然，多看遠方綠色景物。

營養

- 均衡飲食是基本保健之道。
- 經常攝取含有維他命 A 豐富的食物，如胡蘿蔔、蕃茄、菠菜或深綠色、深黃色蔬菜、蛋黃、肝臟等，對眼睛有保健作用。

保健

- 視力須定期接受檢查。
- 若需配戴眼鏡，應依眼科醫師處方，才可裝配。