

護眼密碼

8 5 3 2 4 1



睡滿 8 小時

天天 5 蔬果



3份蔬菜2份水果

坐姿 3 直角

眼距物品一手臂

戶外 2 小時

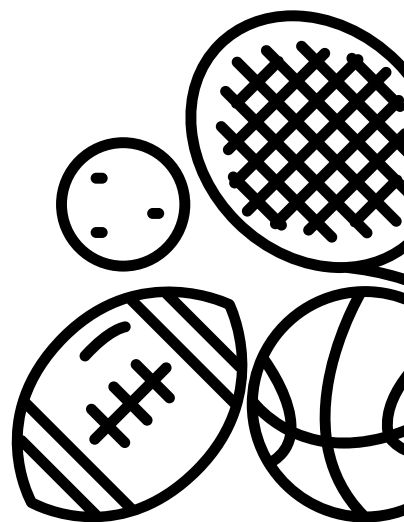
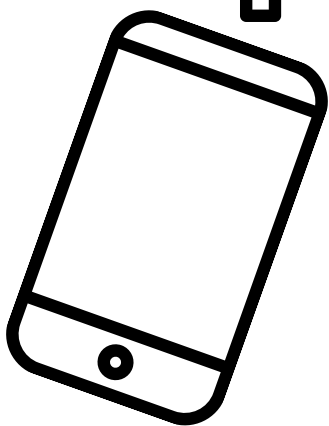
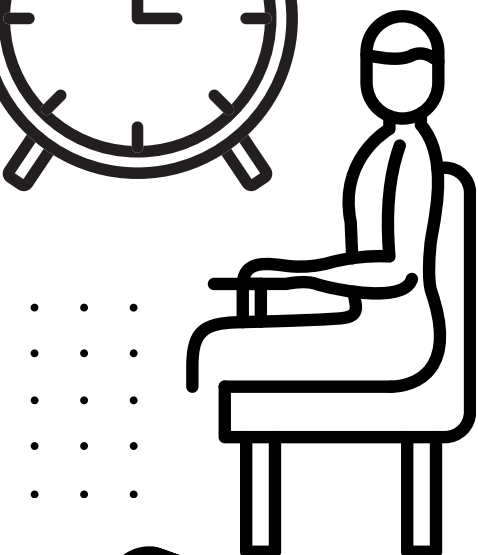
手機、平板、電玩、電腦

避免 4 光害

手機、平板、電玩、電腦

3 0 1 0 護眼睛

用眼30分鐘休息10分鐘



SCAN HERE

請用學校帳號登入作答



<https://forms.gle/VcJJV3bivkqNqxd68>