

進士原是科舉的科目之一，
隋朝設立科舉進士科，以選賢能，
到了元朝以後，惟存進士一科，
遂成為科舉功名的最高等級。
民間又稱考中進士為「金榜題名」。

我要進士， 不要近視

護眼六招式

第一式

讀書環境
光線要充足



第二式

眼睛休息不忘記

用眼30分鐘休息10分鐘
看電視電腦一天不超過1小時



第三式

營養充足
均衡飲食



第四式

早睡早起
充分休息



遠眺綠野戶外運動

假日安排2-3小時以上戶外活動時間

第五式



第六式

每年定期
1~2次視力檢查



多戶外活動 遠離惡視力

打敗惡視力 護眼 **6** 招！

- 每日戶外活動2-3小時以上。
- 未滿2歲避免看螢幕，2歲以上每日不要超過1小時。
- 用眼30分鐘，休息10分鐘，看書保持35-40公分距離。
- 讀書光線要充足，坐姿要正確。
- 均衡飲食，天天五蔬果。
- 每年固定1-2次檢查視力。

3010

避免長時間近距離用眼
30分鐘須休息10分鐘



很重要
要小心

孩童近視若無適當控管度數，容易變成高度近視(>600度)，可能引發：白內障、青光眼、視網膜剝離、黃斑裂孔、黃斑出血及黃斑退化等併發症，進而導致失明。



衛生

本經費由衛生局補助

廣告