

自我省思與改進

眼睛是我們靈魂之窗，一旦近視了，就需要配戴眼鏡，在生活上會造成很多不方便，因此，正確的用眼知識是很重要的。

正確的護眼知識要從小建立，用眼的時間、看書的距離、健康的飲食、明亮的照明，這些護眼常識從小建立並確實做到。護眼運動操應該不論何時，不論何科目，只要有時間就該來運動一下，相信近視族群將會變少。