

eye 眼動起來

詞曲：鄭伊恬 編曲：曾世詩

專業諮詢：眼科醫學會吳佩昌醫師



3 0 1 0 1 2 0 看書寫字要休息
EYE 眼健康視力好 青菜水果不能少



三十分鐘停十分 走到戶外做運動
少看電視 NO 3C 晚上九點睡覺去



愛護眼睛 1 2 3 每年定期看醫生



左邊看看換右邊 遠方看看眨眨眼