

愛眼奇遇記





愛の眼の奇の遇の記



幸_福城_堡裡_，住_著一_位可_愛的_小女_孩，她_就是_小愛_公主_{。主}。

小_愛公_主喜_歡玩_遊戲_機台_，常_常玩_過頭_，讓_皇后_傷透_腦筋_。

有_一天_，沉_迷在_「偶_像學_園」_機台_裡的_小愛_公主_，突_然覺_得頭_昏眼_花，眼_前的_景象_看起_來有_一點_模糊_。

一_陣天_旋地_轉，_小愛_公主_竟然_消失_了！



「小愛，妳還好嗎？」前方傳來關心的聲音。

小愛揉揉酸酸的眼睛，看不清楚眼前出現的是誰。

「你是誰？這是哪裡呀？我怎麼會在這裡？」小愛看著眼前陌生的景象，這裡不像遊戲機台區呀！



「我是愛眼精靈，我叫亮晶晶，歡迎來到夢幻森林，我的專長是守護眼睛喔！」亮晶晶神氣的说。

夢幻森林裡的東西都小小的，是個迷你的繽紛世界。

小愛睜大眼睛想看清楚飛在空
空中的小精靈，可是怎麼看就是看
不清楚。

「不好意思，亮晶晶，我看
不清楚你的模樣，可以請你靠近一點
嗎？」小愛揉揉眼睛問。

「ㄟ，好吧！看我變！變！變！」
四周捲起繽紛泡泡，亮晶晶突然變
大了。



「這樣妳應該看到我了吧！」

小愛，妳最近看不東西是不是覺得模模糊糊的呢？」變大後的亮晶晶問。

小愛歪著腦袋想，「是不是有點看不清楚。」

最近上課時，小愛要眯眼睛才能看清楚黑板上的字。遊戲機台螢幕上的字，也要靠得很近才看得

$257 + 6 ?$
 $251 + 0 ?$






「把你帶來夢幻森林，你才能發現自己的視力狀況變差了！」亮晶晶嘟著嘴巴說。

「根據我的觀察，小愛，你每次玩遊戲都超過半小時，寫作業也要花上一兩個小時，加上常常趴著看書，我想，你的眼睛應該是生病了！」亮晶晶皺著眉頭說。



「那我該怎麼辦？」小愛開始緊張了，擔心自己的眼睛生病了。


「首先，你需要的是護眼水晶球的幫忙！」亮晶晶拉著小愛的手，往精靈花園前進。



精靈花園裡，開滿了各種美麗的
花朵，還有蝴蝶和蜜蜂到處飛舞。

「小愛，請妳用心找找看，精靈花園
裡有粉紅色、粉藍色和粉
黃色的護眼水晶球，只要輕輕
點一下水晶球，就會發出精靈護眼
大絕招喔！」

亮晶晶把護眼水晶球收藏在
精靈花園裡，希望小愛能順利找到
它們。



「哇！我找到一顆閃閃發光的粉紅色水晶球了！」小愛興奮的按了一下藏在葉子下的水晶球。

粉紅護眼水晶球往天空發出：

3010 最重要！

少用3C產品，
任何用眼活動只要30分鐘，
都要先中斷，
休息10分鐘後再做。

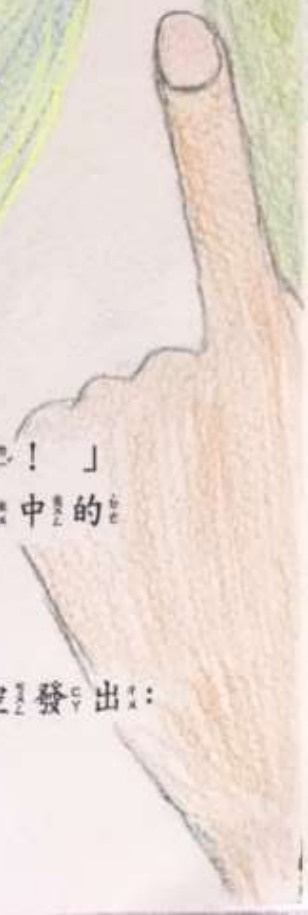


戶外 120 沒煩惱！

每天戶外活動
時間達到 2 小時，
避免強光照射眼睛，
紓解眼球壓力，
眼睛好輕鬆。

「耶！粉藍色水晶球在這裡！」
小愛又發現第二顆藏在露珠中的
水晶球了。

粉藍護眼水晶球往天空發出：





「太棒了!!! 我找到粉黃色水晶球了!!!」終於發現第三顆藏在愛心花朵裡的水晶球，小愛好開心。

粉黃護眼水晶球往天空發出：



飲食均衡 笑嘻嘻!

三餐定時定量，不挑食，多吃魚、綠葉蔬菜等，攝取適量 Omega-3、葉黃素、各種維生素等，能增進眼睛健康。

奇妙的是，當水晶球發出護眼大絕招後，又慢慢的縮小變回迷你的水晶球，停落在小愛的手掌中。

「水晶水晶，變！變！變！」
亮晶晶唸完咒語，三顆水晶球竟然變成手鍊，輕輕的套在小愛的手上。



「小愛，護眼水晶手鍊送給你，當它發出光芒的時候，就是提醒你要注意讓眼睛休息喔！」亮晶晶看著眼神發光的小愛，相信她會開始照顧自己的眼睛。

「亮晶晶，謝謝你，現在開始，我一定會好好照顧我的眼睛。」小愛充滿勇氣和鬥志，決心要捍衛惡視力。

「接下來，還需要做一件非常重要的事，那就是立刻回到幸福城堡，請眼科醫師做檢查！我帶你回去吧！」

亮晶晶拍拍小愛的肩膀，為她加油打氣。

亮晶晶吹出好多五彩繽紛的泡泡，轉眼間被泡泡包圍的小愛，竟然又回到了遊戲機台前。



「亮晶晶，謝謝你！我馬上請媽媽帶我去眼科檢查！Byebye！」

向亮晶晶道謝後的小愛，拎著自己的卡片收集冊，趕緊跑回城堡裡。

護眼精靈—亮晶晶完成這次的任務，覺得很有成就感，也開心的回到夢幻森林。

知道小愛公主的視力拉警報後，皇后好擔心，馬上帶小愛到皇室眼科做視力檢查。

「小愛公主您好，歡迎來到皇室眼科，今天將為您做幾項視力檢查，請您放心。」護理師親切的帶領小愛公主進行檢查。



皇室眼科

經過了視力檢查儀、視力表和點過散瞳藥水的檢測，小愛公主的雙眼視力都只有0.6。

「小愛公主，經過檢測，妳的眼睛是近視了！目前左眼和右眼分別有100度左右的度數。」醫師說。

「天哪！我好後悔沒有好好照顧自己的眼睛！」小愛很懊惱，也有點難過。

「造成近視的主因是長時間近距離用眼。」醫生說。

「現在先使用散瞳劑治療，若遠距離看不清的話，也可以配戴足度的眼鏡輔助視力。」

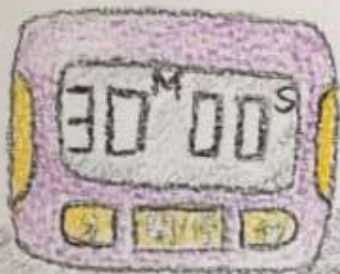
「務必控制用眼時間，並改變原本的用眼習慣，就能維持視力不再惡化。」皇室醫師仔細的為小愛公主說明近視控制方法，也鼓勵小愛公主要養成良好的用眼習慣。

「我知道了，謝謝醫師，我會努力的做到！」小愛摸摸水晶手鍊，堅定的說。

散瞳劑



眼鏡



計時器



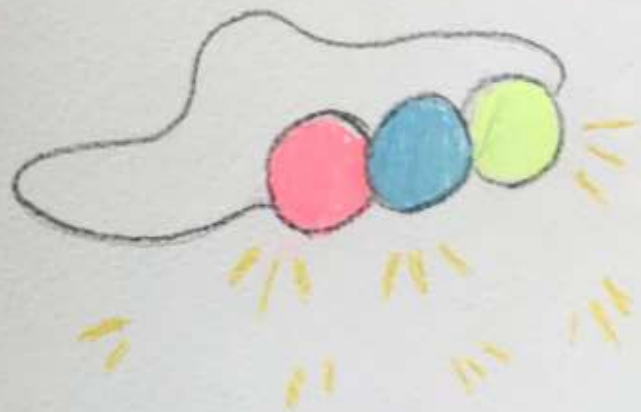
檯燈





為了上課時可以看得更清楚，小愛公主配戴了一副上課時使用的近視眼鏡，每天晚上會請媽媽幫她在眼睛裡點散瞳劑，並平躺10分鐘等待藥水吸收。

此外，只要用眼超過30分鐘，護眼手环也會發光提醒小愛公主，她就趕緊休息，不讓眼睛太疲累。



護眼保健重點

1. 用眼 30 分鐘休息 10 分鐘
2. 每日戶外活動 120 分鐘
3. 每天四電少於 2 小時
4. 閱讀寫字身體與眼睛保持 35~45cm 距離
5. 均衡飲食、多吃深綠色蔬菜
6. 充足睡眠
7. 每年定期 1~2 次檢查視力
8. 適當運動、戶外運動戴帽子

皇室眼科關心您 😊

現在的小愛公主，可是個護眼小高手，還常常幫忙做「護眼保健」宣導。

除了愛護自己的眼睛，小愛公主也希望大家都好好保護明亮的雙眼，維持雙眼「亮晶晶」的好視力！





愛眼奇遇記 ☆

文：鄧依融、黃祺閔

圖：鄧依融、黃祺閔

出版社：夢幻出版社

出版日期：2018.5.10

親愛的小朋友，

要記住我的

「護眼大絕招」喔！

加油！

亮晶晶 敬上



©2008 H&M www.hahacover.com.tw

06-2584145 www.hahacover.com.tw

