

預防近視眼

利玉芳

教育部長朱滙森，前不久到成功嶺，對在參加集訓的大專青年講演時，看到一半以上的學生都戴眼鏡，他就憂地說：若不設法改善，長此下去，我們可能要成為近視王國了。

其實我認為防止學生視力衰退，有些地方是可以著手去做的，因為絕大多數的近視眼是後天因素造成的。例如：

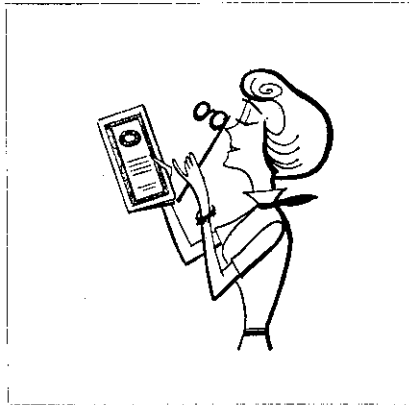
- (一)各級學校的照明設備是否合乎標準？
- (二)教科書、書報字體印刷是否過小與模糊？
- (三)上課桌椅是否高低配置不宜？

(四)家長及導師是否隨時糾正孩子閱讀的姿勢？

(五)看電視的孩子是否與電視機保持 1.5公尺以上的距離？

(六)是否有充分的睡眠，適當的營養和運動？

此外我常在眼睛疲勞時到郊外去拓展視野，多看看青翠的遠山及綠色的大地，是有助於眼力的。



郊遊有益身心健康

郊遊踏青有益身心健康，一家大小利用假日去玩水遊山，是很有意義的。

郊遊活動應避免到觀光名勝地區去，儘量選擇離家較近的郊野、山谷、河畔等，往返不太累人，較為理想。

郊遊之前要準備多些開水，並用塑膠袋準備潤濕的毛巾。不妨帶一些茶葉，口渴了嚼嚼茶葉，喝一點開水，就能止渴了，孩子們則不妨帶一點輕鬆氣氛的樂器，可在休息時彈彈唱唱。

郊遊歸來後還要準備晚餐，那實在太累了，如果方便的話，不妨安排一次上小館子吃飯，既輕鬆，又可調劑身心與胃口。

專家外出郊遊，應請鄰居留意家裏的安全，佈署成有人在家的樣子，以防宵小闖空門。(柳)。



臺灣銀行

限額支票存款

軍公教機關
公民營事業
金融機構
現役軍官及本行優良存戶



均得集體或個別向本行總行營業部及各地分行開戶。
首次存入最低五千元。

簽發支票金額，每張最高限額五千元。

使用簡便 攜帶安全
彩色印刷 歡迎開戶