

# 3010+120

這次的 3010+120 不是算數學加法，而是要讓你透過兩種活動紀錄，來愛護你的雙眼喔！

「規律用眼 3010」：讀書、寫字、使用 4C 時間不要持續太久，每 30 分鐘休息 10 分鐘。

「戶外遠眺天天 120」：一天到戶外活動的時數累計達到 120 分鐘。

	日期	規律用眼 3010	戶外遠眺天天 120
星期一	4月5日	讀書 30 分鐘，休息 10 分鐘。 使用電腦網路查作業 30 分鐘，休息 10 分鐘	10:10~10:30 共 20 分 13:20~14:00 共 20 分 16:00~16:30 共 30 分
星期一	月 日		
星期二	月 日		
星期三	月 日		
星期四	月 日		
星期五	月 日		
星期六	月 日		
星期日	月 日		