

護眼操及望遠凝視步驟：

1. 雙手拇指搓搓。
2. 按摩眼皮。
3. 按摩眼窩。
4. 眼睛上下看。
5. 眼睛左右看。
6. 眼球順時針轉。
7. 眼球逆時針轉。
8. 舉起雙手專心凝視指尖部位。
9. 望著遠方專心凝視。

(1~8 每個步驟做 8 拍，第 9 個步驟做 2 個 8 拍，重複兩次)