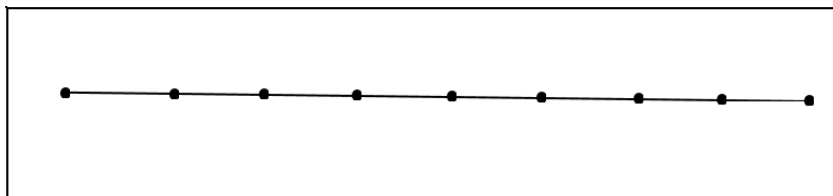


# 集合卡视觉训练

**目的:** 改善眼睛协调和集中能力。



下额微微抬起，将集合卡片的其中一端抵在鼻尖处。

1. 注视卡片上最远端的圆点，确保圆点清晰无重影。其余圆点会形成“倒V字型”的影像。（图1）

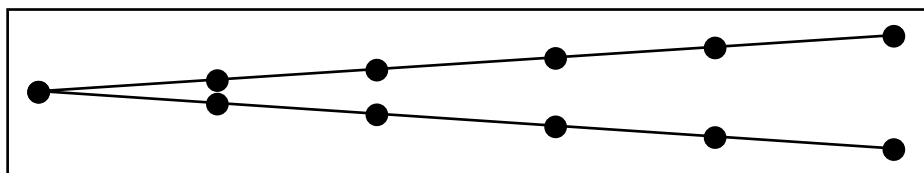


图1

2. 慢慢将目光从最远端的圆点往鼻尖移近，确保每次注视着圆点无重影。您将会看到“X”的影像。（图2）

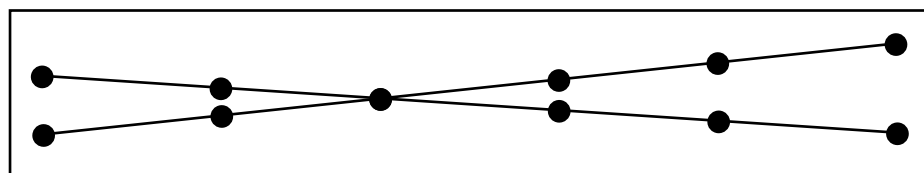


图2

3. 当圆点出现重影时，试着眨一眨眼睛，用双眼的会聚能力使重影消失。若重影依旧，将目光往回移至前一个圆点，确保圆点清晰无重影。
4. 双眼注视此圆点 10 秒，随后闭上双眼休息或远眺 5 至 10 秒。
5. 从步骤 1 重复操练。

**训练频率:** 每日 10 至 15 分钟，一天可分 2 或 3 次完成。

训练结束后请闭眼或看向远方几分钟以休息眼睛，勿马上近距离用眼。