

聰明用3C 護眼 SO EASY



適當使用3C產品，降低兒童視力傷害

30

用眼30分鐘

10

休息10分鐘

120

每日戶外活動
120分鐘以上

資料出處：



衛生福利部國民健康署
Health Promotion Administrator, Ministry of Health and Welfare