



## 別讓靈魂之窗飽受風霜

### 控制時間

看書及看電視時間控制在30分鐘內。

### 保持距離

讀書寫字時應保持40公分之距離。

### 預防藍光

可以將抗藍光保護膜貼在手機螢幕上，阻擋藍光！

