

3C一直黏踢踢 小心眼睛慘@@

3 0 1 0 護眼eye休息

- 避免長時間用眼每30分鐘休息10分鐘
- 2歲以下幼兒不建議接觸任何3C產品，2歲到5歲孩童則每天應控制在1小時之內，家長應在旁指導

每次注視螢幕時間上限

電視	30分鐘
筆記型電腦	24分鐘
電腦	28分鐘
平板	20分鐘
手機	18分鐘