



3不^{ㄉㄨㄛˋ}1要^{ㄩㄠˋ}

護^{ㄏㄨˋ}眼^{ㄢㄩㄢˋ}高^{ㄍㄠ}手^{ㄕㄨㄛˋ}就^{ㄐㄩˋ}是^{ㄕㄨˋ}我^{ㄉㄨㄛˋ}

X 每^{ㄇㄟ}次^{ㄘㄩㄢˋ}「不^{ㄉㄨㄛˋ}」超^{ㄔㄩㄞ}過^{ㄍㄨㄛˋ}30分^{ㄈㄣ}鐘^{ㄓㄨㄥ}，休^{ㄒㄩ}息^{ㄒㄩˋ}10分^{ㄈㄣ}鐘^{ㄓㄨㄥ}

X 連^{ㄌㄩㄢˊ}續^{ㄒㄩˋ}時^{ㄕㄨㄛˋ}間^{ㄐㄩㄢˊ}「不^{ㄉㄨㄛˋ}」超^{ㄔㄩㄞ}過^{ㄍㄨㄛˋ}1小^{ㄒㄩㄠˊ}時^{ㄕㄨㄛˋ}

X 避^{ㄅㄧˋ}免^{ㄇㄧㄢˋ}光^{ㄍㄨㄞ}線^{ㄒㄩㄢˊ}直^{ㄓㄩˋ}射^{ㄕㄨㄛˋ}，螢^{ㄩㄥˊ}幕^{ㄇㄨˋ}「不^{ㄉㄨㄛˋ}」要^{ㄩㄠˋ}反^{ㄈㄢˋ}光^{ㄍㄨㄞ}

O 每^{ㄇㄟ}天^{ㄊㄩㄢˋ}「要^{ㄩㄠˋ}」戶^{ㄏㄨˋ}外^{ㄨㄞˋ}活^{ㄏㄨㄛˋ}動^{ㄉㄨㄥˋ}2小^{ㄒㄩㄠˊ}時^{ㄕㄨㄛˋ}

