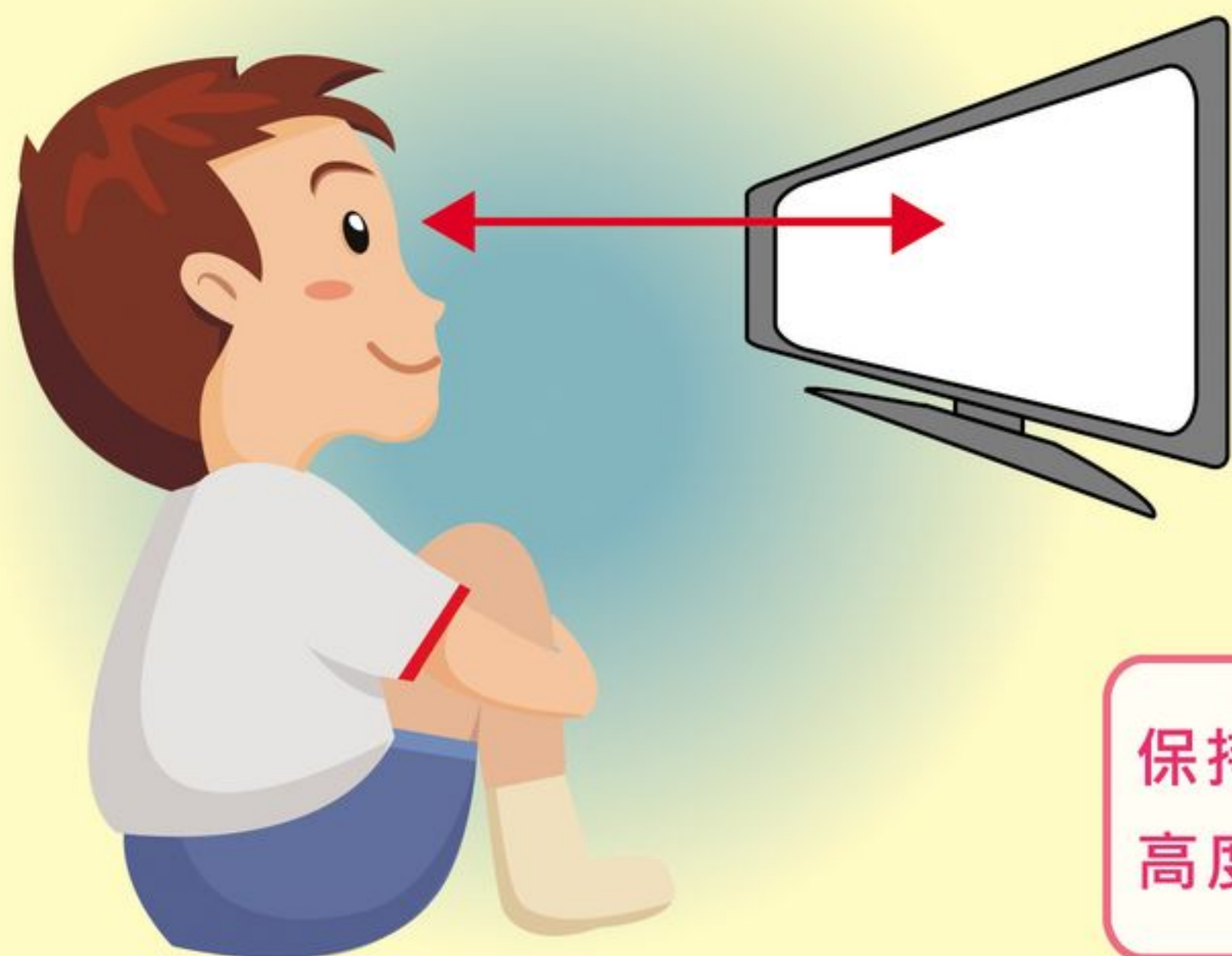


# 聰明兒童用螢幕 不把3C當玩伴

**1** 螢幕與眼睛保持適當距離



保持40公分距離  
高度略低35度角

**2** 調整螢幕亮度，避免過亮



**3** 每天使用螢幕產品上限1小時

兩歲以下不接觸



用眼30分鐘  
休息10分鐘



**4** 設定休息時間



**5** 多到戶外活動



MinMin Eye Clinic