

# 智Sm@rt健康貼士好易做

Let's be Sm@rt e-generation!



# 智Sm@rt貼士

積極參與體能活動  
及戶外活動

Be physically active,  
go outdoor



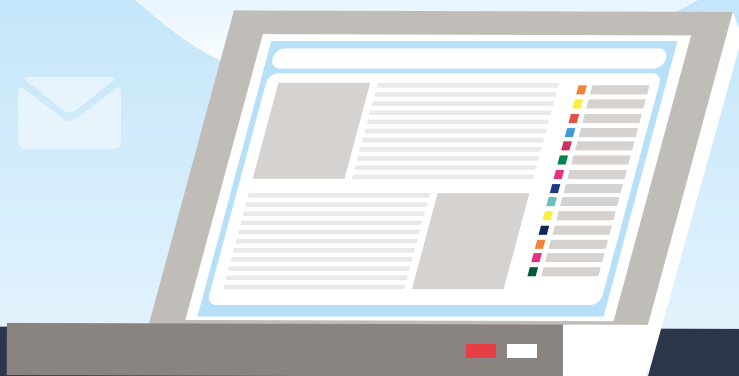
眼睛與屏幕的距離位置應保持適當距離

- └ 電腦屏幕：最少 50 厘米
- └ 平板個人電腦或電子書籍：最少 40 厘米
- └ 智能電話：最少 30 厘米

Keep proper viewing distance from screen – 50 cm for computers,  
40 cm for tablet PCs and 30 cm from smartphones

將耳機的音量調校至不多於流動裝置中最高音量的 60%，  
及每天不應合共使用耳機超過 60 分鐘

Listen at no more than 60% of the mobile device's maximum volume  
for less than cumulative 60 minutes a day



想知道更多智Sm@rt健康資訊，請即瀏覽  
Scan and look for more Sm@rt health information



香港特別行政區  
衛生署學生健康服務

