



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

