

113.09.30 公開課活動紀錄



上台分享護眼密碼計畫



上台分享護眼密碼計畫



數字3-靜心坐姿「3」直角：靠椅背、腰挺直；腳掌、小腿、大腿、身軀需接近直角90度。



數字4-避光害少「4」電：每天看電視、打電動、用電腦及玩手機的時間合計不超過2小時。