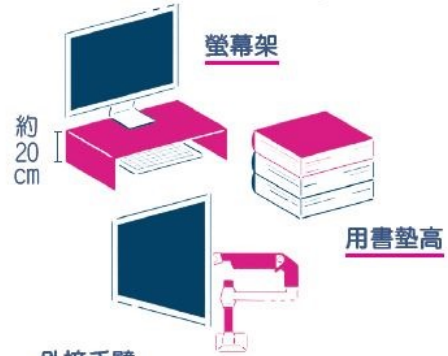


不累

眼睛高度和螢幕中心點一樣高的話，脖子和背脊容易伸直

把螢幕高度調高的道具



不累

鍵盤盡量放在靠身體處，如此手肘會落在肩膀正下方，胸廓會打開

外接手臂

如果電腦無法調整高度的話，就在螢幕下面放個箱子或架子、很厚的書等物品調整高度，用伸縮自如的外接手臂也很方便。

