**scroll** [skrol] v.（电脑屏幕上）从上到下移动（资料等）; n. 滑(手机)

**squash** [skwɑʃ] v. 把……压扁（压碎）；挤压

**digital wellbeing**数位安康

**consuming** [kənˋsumɪŋ] adj. 消耗（精力或时间）的

**break up**分离

**mindlessly** [ˋmaɪndlɪslɪ] adv. 不用脑子地，不费心思地

**drone** [dron] n. 无人机，空拍机，无人驾驶飞机

**swappable** [ˋswɑpəb!] adj.可交换的

**riveting** [ˋrɪvɪtɪŋ] adj. 极有吸引力的，饶有兴味的

**jack up**提高

**porch** [portʃ] n. 门廊；入口处；阳台，走廊

**infinity** [ɪnˋfɪnətɪ] n. 无限的距离（或时间、空间、数量等

**every now and then**偶尔, 有时; 时常