

8

睡滿8小時



8 HOURS OF QUALITY SLEEP

5

天天5蔬果

EAT 5 VEGETABLES AND FRUIT PER DAY



0

喝足白開水

DRINK NO SUGAR-SWEETENED BEVERAGES



健康體位教育之
五大核心能力

85210

久坐、螢幕使用

少於2小時

LIMITED SEDENTARY OR SCREEN TIME TO 2 HOURS



1

天天運動1小時

SPEND 1 HOUR MOVING PER DAY



2

