



保護眼睛
遠離3C



天天運動得
到好身體



早上起床先
刷牙在

健康促進

8：天天睡滿八
小時

5：天天都要五
蔬果

2：使用電子用
品不超過二小
時

1：每一天要運
動三十分以上

0：零氣泡飲料，
多喝「白開水」