

健康體位 流量密碼

8 5 2 1 0

由自己掌握

8



每天睡滿8小時

5



天天五蔬果

2



課後久坐看螢幕時間少於2小時

1



天天運動1小時

0



喝足白開水(每公斤體重 x 30cc)
拒絕含糖飲料

