

兒童體位



SAFE 4原則

6-12歲兒童9-12小時
3-5歲兒童10-13小時

• 充足睡眠(Sleep)

每日睡眠時數達標，有助於分泌生長激素，提升專注力與學習效率。



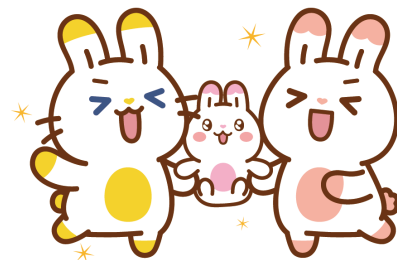
• 身體活動(Activity)

使用3C時數少於2小時，每天至少1小時中高強度身體活動。



• 家庭參與(Family)

家長透過正向互動與陪伴，幫助孩子自然養成好習慣。



• 健康飲食(Eating)

每日攝取3份蔬菜及2份水果，多喝白開水、少喝含糖飲料。

