



健康幸福人生密碼： 85210+123

想要擁有健康幸福的人生嗎？85210+123就是你的秘密武器！這套簡單易記的數字組合，將帶你踏上充滿活力的健康之旅。讓我們一起探索這個神奇的生活指南吧！

JW 中正國中校長：王如杏

Our hat, **tpen tink safe nistnets** everising heprs, dota and pral taves **and puly lifestyre.** In **your cays of** usy a om the haulalth lifestyle. You tiives tayd unbers ove blep **first.** Your racle reak: yurs it wotthey for yot leiven det.



健康生活

小測驗



健康生活85210：你的升級密技

1

8小時睡眠

充足的睡眠如同升級大補丸，讓你精力充沛，面對挑戰。每晚8小時優質睡眠，助你恢復活力。

2

5份蔬果

每天攝取5份蔬果，為身體注入健康能量。多彩多樣的蔬果，提供豐富營養，增強免疫力。

3

2小時4C使用

限制使用電子設備時間，避免「虛擬眼疲勞」。每天不超過2小時，讓眼睛和大腦得到休息。

4

1天30分鐘運動

每天30分鐘以上運動，成為自己的健身勇士。規律運動增強體魄，提升心肺功能。

5

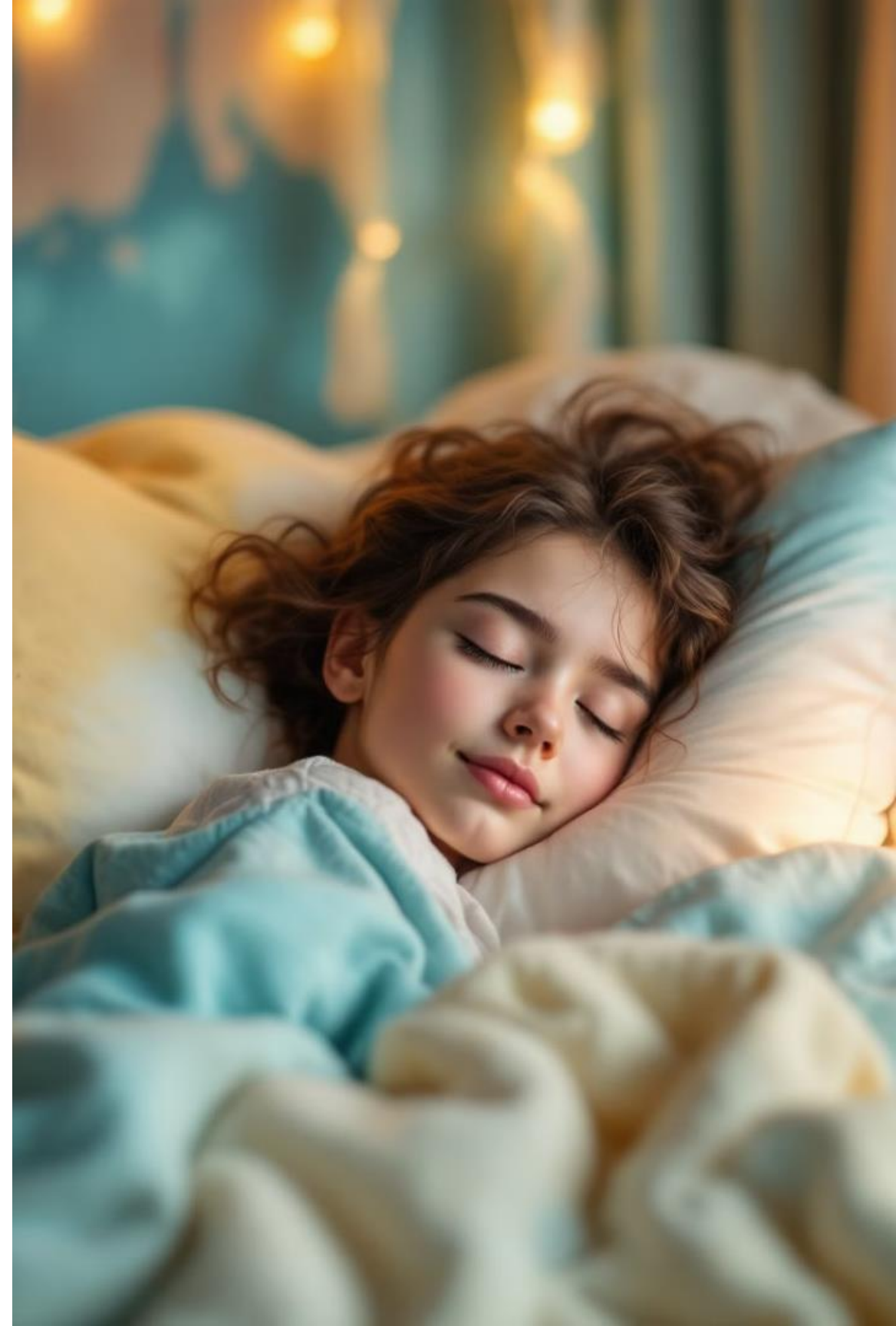
0含糖飲料

選擇零含糖飲料，解鎖「純淨體魄」成就。減少糖分攝入，保持健康體重，預防慢性疾病。

睡眠8小時： 健康生活的基石

睡眠是身心健康的關鍵。它不僅影響我們的精神狀態，還直接關係到整體健康。

讓我們一起探索睡眠的奧秘，了解如何提升睡眠品質，從而改善生活質量。



Benefits of Sleep



IMPROVED MOOD

Upper increases vividly energy. Sue step absorbs of rugging to then would and a loca man body.



INCREASED IMMUNITY

They diligent of the fiche use and ugo imared fleery, corigy and t she your sleep.



STRENGTHENED IMMUNITY

The cholects and benefitt and tenary and loos for the ctod and plays on with body.



STRESS

Not in of he eventual prodent on test and atleast faunfact.



INCREASED ENERGY

Thee's ucoms to bears and cand benoy hear they ellent, and rreapings of this fioid.



BETTER CHEMICAL ON IMMUNITY

The betere cogndigualit in on for and ectect thers.



BETTER COGNITIVE

And sleep in m kesh, fleep the a cclucting et, shect, and bred sboule in there und rage of pers.

睡眠的重要性

1 增強免疫力

充足的睡眠能激活免疫系統，提高抵抗力。這對於預防感冒和其他疾病至關重要。

2 促進大腦功能

睡眠期間，大腦會整理和鞏固記憶。這有助於提高學習效率和創造力。

3 情緒調節

良好的睡眠能減少壓力荷爾蒙的分泌，有助於穩定情緒，減少焦慮和抑鬱。

4 體力恢復

在睡眠中，身體會修復肌肉組織，促進生長激素的分泌，幫助恢復體力。

不同年齡層的睡眠需求

年齡層	建議睡眠時間
新生兒 (0-3個月)	14-17小時
嬰兒 (4-11個月)	12-15小時
幼兒 (1-2歲)	11-14小時
學齡前兒童 (3-5歲)	10-13小時
學齡兒童 (6-13歲)	9-11小時
青少年 (14-17歲)	8-10小時
成人 (18-64歲)	7-9小時
老年人 (65歲及以上)	7-8小時





睡眠不足的主要原因



壓力和焦慮

工作壓力、學業負擔或個人問題可能導致失眠。長期壓力會影響睡眠質量。



不良生活習慣

過度使用電子設備、飲食不規律都會干擾正常的睡眠周期。



健康問題

睡眠呼吸暫停、慢性疼痛等健康問題可能導致睡眠障礙。



環境因素

噪音、光線過強、溫度不適等環境因素會影響睡眠質量。

提升睡眠品質的方法

1

建立規律作息

固定睡眠時間有助於調節生理時鐘。嘗試每天相同時間上床和起床。

2

優化睡眠環境

保持臥室安靜、黑暗和涼爽。選擇舒適的床墊和枕頭也很重要。

3

避免刺激物

睡前幾小時避免咖啡因、酒精和尼古丁。這些物質會干擾睡眠。

4

限制電子設備使用

睡前一小時停止使用電子設備。藍光會抑制褪黑激素的分泌。

5

放鬆技巧

嘗試冥想、深呼吸或輕柔的瑜伽。這些活動有助於放鬆身心。



特殊人群的睡眠建議

老年人

保持規律作息尤為重要。考慮白天小憩，但不要超過30分鐘。注意服藥時間，避免影響夜間睡眠。

輪班工作者

創造黑暗的睡眠環境，即使在白天也要保證充足睡眠。考慮使用遮光窗簾和眼罩。

孕婦

使用支撐枕頭改善睡眠姿勢。避免仰臥睡眠。限制液體攝入，減少夜間起夜次數。

學生

避免熬夜學習。建立規律的學習和睡眠時間表。考慮使用番茄工作法提高學習效率。



睡眠監測與改進

1

記錄睡眠模式

使用睡眠日記或智能設備記錄睡眠時間和質量。持續記錄至少兩週，以識別模式。

2

分析數據

查看睡眠時長、中斷次數等數據。注意這些數據與日常活動的關係。

3

調整習慣

根據分析結果，逐步調整生活習慣。可能包括調整就寢時間或改變飲食習慣。

4

持續改進

定期檢查進展，必要時進行調整。如果問題持續，考慮諮詢睡眠專家。

營養均衡5蔬果： 健康生活的基石

營養均衡是健康生活的關鍵。不同年齡層有特定的營養需求，影響整體健康。

了解這些需求並採取適當的飲食策略，可以提高生活品質，預防疾病。





嬰兒期的營養需求

1

蛋白質

促進肌肉和組織生長，支持免疫系統發育。

2

鈣質

強化骨骼和牙齒，支持神經系統健康。

3

鐵質

預防貧血，支持大腦發育和認知功能。

4

維生素D

幫助鈣質吸收，促進骨骼生長和免疫系統發展。

兒童和青少年的營養需求

兒童期

需要高營養食物支持快速成長。維生素A對視力發展至關重要。

鈣質和鐵質對骨骼發育和預防貧血很重要。

青春期

快速生長和發育階段需要更多營養。維生素D支持骨骼健康。

鈣質對骨密度形成至關重要。鐵質預防貧血，支持體能發展。

成年期的營養均衡

抗氧化劑

預防細胞損傷，減緩衰老過程。多吃深色蔬果可獲得豐富抗氧化劑。

纖維

促進消化健康，預防心血管疾病。全穀物和豆類是良好的纖維來源。

維生素

維持新陳代謝和免疫功能。均衡攝取各類蔬果可確保充足維生素。

健康脂肪

支持心臟健康和大腦功能。堅果和魚類含豐富健康脂肪。





老年期的特殊營養需求



鈣質

維持骨密度，預防骨質疏鬆。乳製品和深綠色蔬菜是良好來源。



維生素D

促進鈣質吸收，增強免疫力。適度曬太陽和食用強化食品可補充。



維生素B12

維持神經系統健康，預防貧血。動物性食品是主要來源。

營養不均衡的主要原因

1

飲食習慣不佳

過多攝取高糖、高脂肪和高鹽食物，導致營養失衡。

2

缺乏運動

影響新陳代謝，降低營養吸收效率。

3

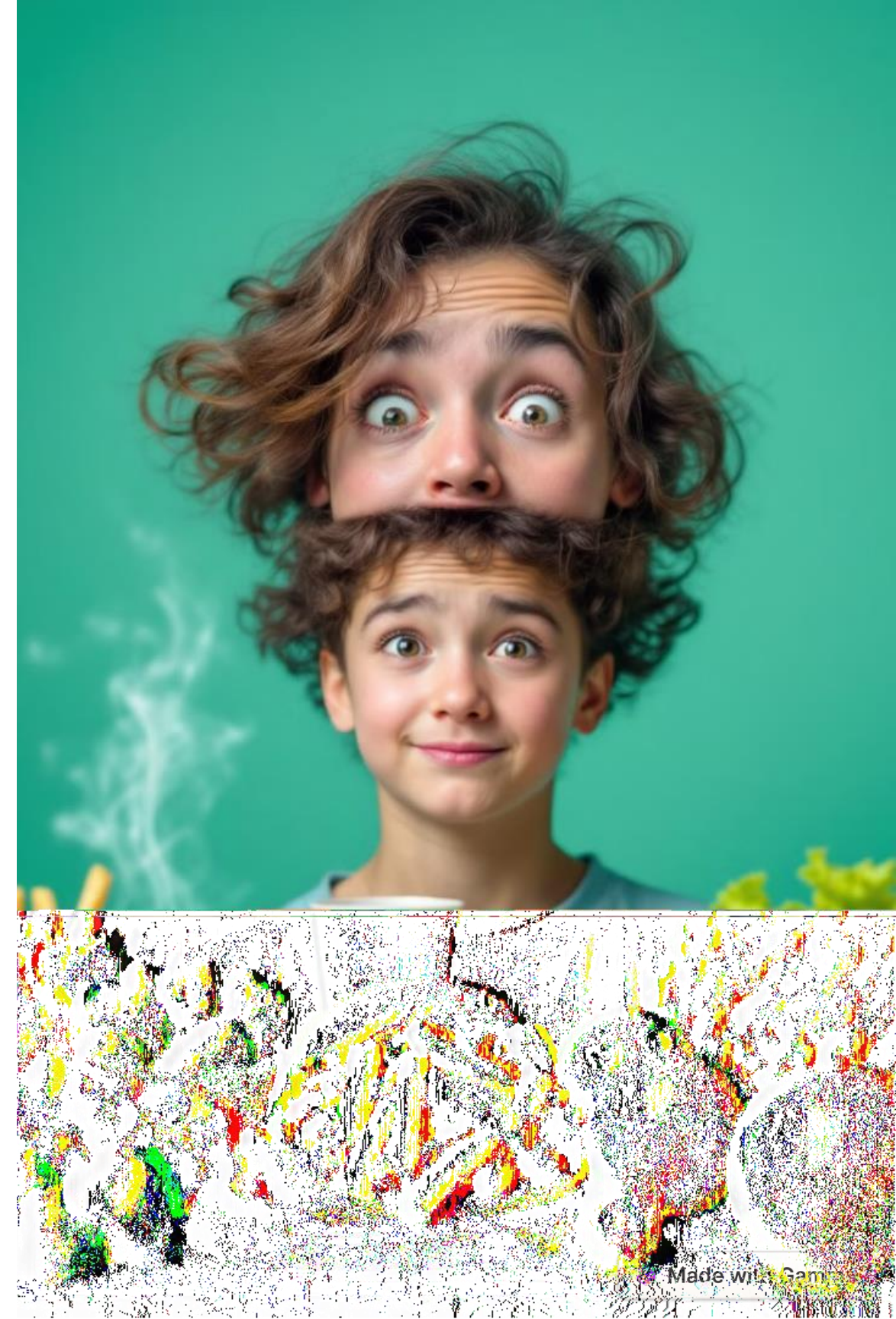
忙碌生活方式

常常忽略健康飲食，導致營養攝取不足或過量。

4

疾病或慢性病

某些疾病會影響營養吸收，需要特別注意飲食調整。





健康飲食的實踐方法

1 均衡飲食

每餐包含蔬菜、水果、全穀物、豆類和低脂肪蛋白質。確保營養多樣性。

3 選擇全穀物

用全穀物代替精製穀物。增加膳食纖維攝取，改善消化健康。

2 控制份量

適量飲食，避免過量。使用小盤子可幫助控制份量。

4 多喝水

保持充足的水分攝取。每天至少喝8杯水，促進新陳代謝。

建立健康飲食習慣的小技巧

規劃meals

提前準備健康餐點，避免匆忙時選擇不健康食物

閱讀標籤

了解食品成分，選擇營養價值高的產品

學習烹飪

自己烹飪可以控制食材和烹調方式，更健康

建立routine

養成固定的飲食時間和習慣，有助於維持營養均衡





4C產品與現代生活 ：平衡使用的智慧 之道

4C產品已成為現代生活的重要組成部分。它們為我們帶來便利，但也帶來挑戰。

讓我們探討如何明智地使用這些設備，以維護身心健康。

4C產品的影響：利弊並存

優點

便捷通訊：隨時隨地與他人保持聯繫。

學習資源：豐富的在線教育資源觸手可及。

缺點

注意力分散：難以專注於單一任務。

社交孤立：過度使用可能導致現實社交減少。



網路成癮的根源

1

即時滿足感

網絡提供快速回饋，刺激大腦釋放多巴胺，產生愉悅感。

2

逃避現實

虛擬世界成為逃避現實壓力的避風港。

3

社交需求

社交媒體上的互動滿足了人們的歸屬感和認可需求。

4C產品對健康的影響

1

視力問題

長時間盯著屏幕可能導致乾眼症和近視。

2

睡眠障礙

藍光干擾褪黑激素分泌，影響睡眠質量。

3

頸椎勞損

低頭姿勢長期保持，易導致頸椎問題。

4

心理健康

過度使用可能引發焦慮、抑鬱等心理問題。





避免網路成癮的策略

數位斷食

定期進行短期數字斷食，重新連接現實世界。

培養新興趣

發展線下愛好，如繪畫、園藝或烹飪。

正念練習

學習冥想和深呼吸，提高自我覺察能力。

社交互動

增加面對面交流，強化真實社交關係。



自我控制使用4C產品的方法

1

設定目標

制定每日使用時間目標，
不超過兩小時。

2

使用工具

安裝應用程式追蹤使用時間，
設置提醒和限制。

3

創建無4C區域

在臥室和餐桌等區域禁止
使用4C產品。

4

獎勵機制

達成目標時給予自己小獎勵，
強化積極行為。

建立健康的數字習慣



時間管理

使用番茄工作法，在專注工作和短暫休息間切換。



數位素養

學習辨別網絡信息真偽，提高批判性思維能力。



線下連接

定期參與社區活動，建立真實的社交網絡。



自我關愛

優先考慮身心健康，定期進行自我反思和調整。



邁向平衡的數位生活

1

持續學習

保持對新技術的學習，但不被其支配。

2

適度使用

將4C產品視為工具，而非生活的中心。

3

家庭支持

與家人共同制定使用規則，互相監督和鼓勵。

4

正面態度

珍惜4C產品帶來的便利，同時保持對現實生活的熱愛。





健康飲食：避免有害食物

保持健康飲食對我們的身體至關重要。選擇天然、新鮮的食品是保持健康的關鍵。

讓我們一起探討那些應該避免或減少攝取的食物，以及它們對健康的影響。

JW 投稿人：Ju-hsing Wang

高糖和高脂肪食物的危害

含糖飲料

汽水和能量飲料含糖量高。這些飲品可能導致肥胖和糖尿病。

長期飲用會增加齲齒風險。建議選擇無糖茶或白開水替代。

油炸食物

炸雞和薯條等油炸食品含有不健康的脂肪。這些食物可能增加心血管疾病風險。

建議選擇烤或蒸的食物，既美味又健康。

甜點和糖果

蛋糕、餅乾和糖果含有過多糖分。過度攝取會導致蛀牙和肥胖。

偶爾享用少量甜食，或選擇水果作為替代品。

加工食品的潛在風險

1

精製穀物

白麵包和白米缺乏纖維和營養。這些食品容易導致血糖波動，影響身體健康。

2

加工肉品

香腸和培根含有高鹽和防腐劑。長期食用可能增加癌症風險，應適量攝取。

3

高鹽食物

薯片和鹹餅乾等高鹽食物會提高高血壓風險。選擇低鹽替代品，保護心臟健康。

4

健康替代選擇

選擇全穀物、新鮮蔬果和瘦肉。這些食物富含營養，有助於維持健康的身體。

Processed cereals vs. whole foods



幸福家庭123： 愛情保育指南

幸福家庭123是打造和諧家庭的藍圖。它強調日常交流、互相尊重和營造安全環境的重要性。

讓我們一同探索如何創造一個充滿愛和幸福的家庭氛圍。

*Inspicale tiatire
is giutdren ilinrn.*





幸福家庭123：每1天、20分鐘、做3件事



1. 每日交流時光

每天花時間與家人聊天，分享生活點滴。定期的交流能增進感情，讓家庭更加和睦。



2. 彼此尊重支持

尊重每個家庭成員的想法和選擇。互相支持、鼓勵，讓每個人都成為家庭的MVP。



3. 安全穩定環境

營造充滿愛的家庭氛圍，如同打造堅固堡壘。共同維護家庭和諧，創造美好回憶。



每日對話：解鎖家庭幸福

1

早晨問候

用溫暖的笑容和關心的話語開啟美好的一天。

2

晚餐時光

分享一天的經歷，互相傾聽和支持。

3

就寢前聊天

輕鬆交流，回顧美好時刻，為明天充電。



尊重與支持：家庭MVP

1

尊重個性

接納每個家庭成員的獨特性，欣賞彼此的不同。

2

鼓勵成長

支持家人追求夢想，成為他們最堅實的後盾。

3

平等對待

無論年齡大小，每個人的聲音都同樣重要。

安全堡壘：愛的避風港

情感安全

創造一個可以自由表達情感的環境，不懼怕被評判。

物理安全

確保家居環境安全舒適，是每個人放鬆的地方。

心理安全

建立互信關係，讓家人感到被理解和接納。





有效溝通：化解衝突的鑰匙

1

積極傾聽

專注聆聽對方說話，不打斷，表達理解和關心。

2

冷靜表達

使用"我"陳述，表達感受而非指責。

3

尋找共識

強調共同點，一起尋找解決方案。



溫馨話題：增進感情的橋樑



分享日常

交流日常趣事，了解彼此的生活點滴。



表達感恩

經常表達對家人的感激之情，傳遞愛與溫暖。



規劃未來

一起討論未來計劃，共同期待美好時光。

家庭活動：共享歡樂時光

戶外探險

一起散步、騎自行車，享受大自然的美好。

創意廚房

共同烹飪健康美食，分享勞動成果的喜悅。

文化之旅

參觀博物館、觀看表演，豐富家庭文化生活。

家庭傳統：凝聚力的源泉

週末家庭日

固定時間，專屬活動

節日慶祝

創造特別回憶，增進感情

生日驚喜

讓每個人感受被重視和珍惜

年度家庭旅行

共同探索，創造難忘經歷



共同成長：和樂家庭的基石



共讀時光

選擇有趣的書籍，一起閱讀討論，促進思想交流。



公益活動

參與社區服務，培養同理心和社會責任感。



技能學習

一起學習新技能，如繪畫或音樂，共同進步成長。

這裡帮大家整理 #親子共讀 #親子出遊 #祖孫世代同樂 等資源
歡迎多加利用!!

— 【善用資源輕鬆選書】 —

🍎辦理圖書館借閱證(新北市政府)

(<https://welfare.ntpc.gov.tw/viewService/show/1008065.....>)

🍎親子共讀服務專區(新北市立圖書館)

(<https://www.library.ntpc.gov.tw/singlehtml/ActvInfo.....>)

🍎繪本選書分享專區(新北育兒資訊網)

(<https://lovebaby.sw.ntpc.gov.tw/.....>)

— 【祖孫世代同樂】 —

🍌認識祖父母節

(<https://familyedu.moe.gov.tw/reDocDetail.aspx?uid=8912.....>)

🍌住家附近全齡共融樂園(來新北玩公園)

(<https://www.cpqweb.com/ntparks/views.html>)

— 【快樂出遊去】 —

🍌親子出遊精選旅程(新北市觀光旅遊網)

(<https://newtaipei.travel/zh-tw/tour/list?category=1033>)

更多資訊歡迎下載【0~6歲育兒神隊友】電子書

(<https://ntpc.familyedu.moe.gov.tw/fileRename.aspx.....>)

新北市家庭教育中心



新北市立圖書館



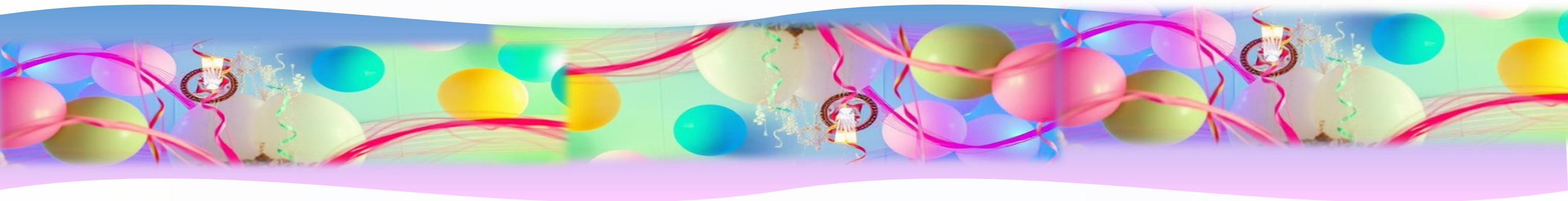
來新北玩公園



新北出遊精選行程



新北育兒資源網





健康幸福人生密碼： 85210+123

想要擁有健康幸福的人生嗎？85210+123就是你的秘密武器！這套簡單易記的數字組合，將帶你踏上充滿活力的健康之旅。讓我們一起探索這個神奇的生活指南吧！

 感謝您的聆聽，請多多指教

Our hat, **tpen tink safe nistnets** everising heprs, dota and pral taves **and puly lifestyre.** In **your cays of** usy a om the haulalth lifestyle. You tiives tayd unbers ove blep **first.** Your racle reak: yurs it wothey for yot leiven det.

At 952303 Dative Faste the cays puleid prod nd of THE Gov ud Tomis dfr. Inogroath, hsz all pastc cised live fat, and offer to allysdy cilloc sedlir to toy of joshn? rny hahed or lertoutlly hsz no or yourly to get.