



### 健康 OK 『棒』

🦋 早睡早起身體好，生活作息要正常；少鹽、少糖、少油，均衡飲食一級棒。天天保持好心情，這樣你的健康不但 ok 還『棒棒』。

(六忠 徐子庭)

🦋 華盛頓曾說：「一切的健康與美，都是由樂觀與希望的積極心理所造成的。」所以我們要用樂觀的心情面對事情，讓我們為自己的健康打拚吧！

(六忠 陳其寧)

🦋 健康在哪裡？健康在你心理，保持樂觀的態度，保證你每天都是 happy day。

(六忠 呂彥勳)



🦋 一顆開朗的心，造就一個健康的心理；一段適度的休息，放鬆一顆緊張的心；一餐豐富均衡的飲食，帶來一抹幸福的微笑。健康就是這麼簡單！

(六忠 林好庭)

🦋 俗話說：「要活就要動」保持良好的生活作息，以及「運動 333」的習慣，就是打造健康的仙丹！

(六忠 張凱鈞)

🦋 「天天五蔬果，三高遠離我。」只要每天飲食均衡，多吃五蔬果，三高就跟你說「拜拜」！這可是獲得健康的不二法門呵！

(六忠 蕭文庭)

🦋 多運動、身體好，放鬆心情、拋開煩惱。運動 333，你我做得得到。健康 Go！疾病 Out！

(六忠 張均珩)



🦋 任何煩惱、憂鬱，千萬別擱在心裡，找個最適當的方法紓解心中的不愉快，做一個身體、心理都健康的快樂人。

(六孝 王妙慈)

🦋 以樂觀的態度面對每一天，是邁向健康的第一步。走出戶外，呼吸新鮮空氣，多運動使你更健康。

(六孝 楊皓丞)

🦋 每天多喝水，病菌快快走；每日多運動，健康陪伴我。身體健康我 OK，快樂童年我最棒！

(六孝 吳沛軒)

🦋 「一天一蘋果，醫生遠離我」。只要多吃蔬果、多做運動，身體自然健康有活力。心動不如行動，和我一起迎向健康的人生吧！

(六孝 陳柏呈)



🦋 好心情使你健康，好健康讓你更快樂。人人享受健康生活，快樂幸福一級棒。

(六孝 張軒豪)

🦋 早睡早起精神好，蔬果 + 運動，包準你是個不折不扣的「健康好小子」。

(六仁 林于庭)

🦋 糖果、餅乾，要「say no」；蔬菜、水果要「say yes」。健康自然向你「hi」；病毒自然向你「bye」。

(六仁 侯子翎)

🦋 想要疾病 say bye bye 嗎？均衡的飲食是必要條件，維他命 A、B、C、D... 充分攝取，保證你頭好壯壯，健康一級棒！

(六仁 蔡好婕)

🦋 「沒事多喝水，多喝水沒事；沒事多運動，多運動沒事。」



身體健康，處處有好康。

(六仁 潘皓倫)

大魚大肉不多吃，早睡早起剛剛好，三餐吃個七分飽，包你健康沒煩惱！

(六仁 嚴悅豪)

日日作運動，常常吃蔬果，時時勤洗手，大家一起做，健康輕鬆來。

(六仁 楊仲哲)

每日一萬步，健康有保固，讓我們手牽手，快樂一起走，一同享受健康「趣」體驗吧！

(六愛 陳映辰)

Health is important。擁有快樂心情、均衡飲食、適當運動三部曲，就能活出健康，迎向希望。

(六愛 陳仕英)

健康是 1，財富是 0，生命中若失去了 1，那麼再多的 0 也沒有用，你說對嗎？

(六愛 諸子晴)

健康齊步走，疾病遠離我，多喝水、多運動，均衡飲食最重要，快樂心情沒煩惱，心動不如馬上 Go！

(六愛 陳澍)

健康是生命的支柱，是快樂的來源，千萬不要讓它亮起紅燈，請記得擁有健康，萬事 ok。

(六愛 丁元榆)

身體健康精神好，規律運動不可少，每日五蔬果，勤做健身操，健康、健康、我愛你！

(六愛 盧意)

生活作息要規律，飲食少油少鹽少糖，每週運動三三三，細菌病毒遠離你。

(六信 劉紘璋)

Healthy is very important! 掌握運動 333，健康真簡單。天天五蔬果，healthy follow me!

(六信 胡瑄彤)

「天天五蔬果，健康天天有！」每天都要吃五種蔬菜、水果，含有豐富的營養素，讓你遠離病菌小惡魔。

(六信 陳妍庭)

「運動 333，身體自然壯如山。」只要每週運動 3 次，每次 30 分鐘，心跳 130 下以上，我就是健康好寶寶。

(六信 黃于恆)

「健康，是無價之寶，多點蔬果，多點健康。」蔬菜、水果是我們人類對抗病菌的防護罩，讓我們不受病毒侵襲。

(六信 何玉嫻)

健康包含身心靈。掃除心裡之病毒該怎麼做？你可以藉由看書放鬆心情；想遠離肥胖的惡魔，可以少吃高熱量的食物。現在就讓我們一起並肩作戰，對抗病毒吧！

(六信 陳品仔)

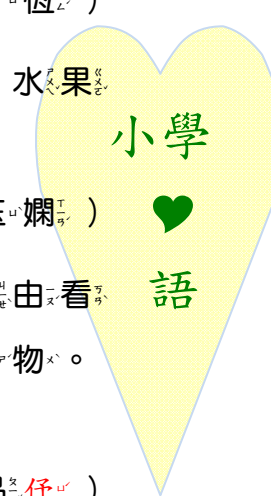
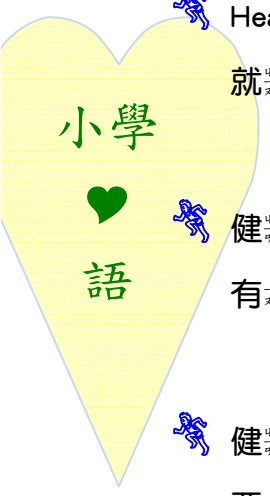
健康就像拼圖，少一片，你就永遠無法完成這幅拼圖，人生也將不再完整。

(六義 劉福興)

多吃蔬果，會有好結果。身體健康，萬事好，健康 OK 棒，心情就會一級棒，看起來更是 young!

(六義 黃哲恩)

健康就像一塊磚，早睡早起 + 飲食均衡 + 適量運動 + 天天開





□笑，就會擁有一「金剛不壞之身」！  
(六義 方冠傑)

「身體健康，事事好康。」我的身體是個寶，好好保護這個「寶」，未來一定好！好！好！  
(六義 陶震)

健康接力棒：先避開油膩食物的誘惑，再繞過熬夜打電動的呼喚，走向終點的運動場，健康 OK 棒，身體一級棒！  
(六義 張為淳)

早睡早起身體好，蔬果保健不能少，少吃甜食及飲料，笑口常開是最好，健康寶寶來報到。  
(六義 余函芸)

