

相關資訊專區

衛生福利部國民健康署
健康九九+網站



衛生福利部
社會及家庭署兒童網站



法務部廉政署
廉潔教材資料庫網站



 衛生福利部
Ministry of Health and Welfare

 衛生福利部國民健康署

 衛生福利部社會及家庭署
Social and Family Affairs Administration, Ministry of Health and Welfare

誠長有你. 真好



無菸GOOD 健康BEST

誠為你的好夥伴



誠信宣導思響起~



「反菸害」

為保護青少年免於菸害，《菸害防制法》於112年2月15日修正公布，全面禁止電子煙之類菸品外，禁止吸菸年齡提高至未滿20歲，期望共同攜手努力防制菸害，促進健康。

1

「守誠信」

誠信包含了「誠」和「信」，講「誠」實、守「信」用，是做人的基本道德，期許培養守法習慣、建立正確法治觀念，以「誠信」自律。



「要健康」

正值青春年華的青少年身體，因賀爾蒙分泌，生、心理開始產生微妙的變化，期待能以健康的身心勇敢面對成長路上蛻變。

3

85210 成長煩惱零!



天天**8**小時，睡眠不能遲
充足的睡眠不只能長得更高，白天也能更專注更有精神!



吃滿**5**蔬果，健康跟著我
蔬菜水果提供成長必需的營養素，千萬別忘了!



3C**2**小時，視力得重視
視力保健在年輕時是關鍵，別讓自己的眼睛太疲勞了!



1天半小時，運動要確實
運動能消耗多餘的脂肪，還能讓身材變的勻稱哦!



多喝白開水，**糖**分**0**積累
含糖飲料過多的糖分容易堆積在體內，多喝白開水對身體更健康!

~向菸說掰掰~

戒菸專線:0800-636363



健康青春好時光
為自己做一些改變

誠的表現是...

✓ 自我管理

面對誘惑及突然渴望時，可以妥善管理自己的情緒、想法和行為。

✓ 尊重他人

用同理心的態度對待別人，發自內心體貼考慮他人的感受。

✓ 誠實正直

真實表現自己，並以各種誠信且透明方式踐行承諾。

✓ 負責任

承擔責任、完成任務，勇於面對錯誤和過失，並盡力檢討改進。

✓ 慎選朋友及學習夥伴

朋友交往以誠以真，相待以禮以敬，相處以平以淡，相勉以學以道。

我支持你

也相信你可以做得很好