

85210 健康續航力，馬年向前五正四樂

(圖/文 體育衛生組 洪博雄)



教育部國教署持續攜手各直轄市、縣市政府與各級學校推動健康促進工作，鼓勵地方政府及學校因地因校制宜，辦理多元健康促進活動。並可持續透過「85210」健康策略(睡滿「8」小時；天天「5」蔬果；課後久坐、3C 使用時間少於「2」小時；天天運動「1」小時；「0」為多喝白開水，拒絕含糖飲料)，建立健康生活型態。

此外，國教署亦重視學童身心健康，盼攜手家長共同培養學童「五正四樂」的健康心理及健康生活型態，期盼在新的一年里實現「馬年向前、健康隨行」的新年願景。

「五正四樂」健康促進包括：「正向情緒、正向參與、正向關係、正向意義與正向成就」以及「樂動、樂活、樂食與樂眠」。

1.正向情緒：培養好心情，透過家人分享生活點滴與喜樂，感恩並回顧過去一年美好的事物，讓新年假期更顯溫馨圓滿。

2.正向參與：營造新氣象，鼓勵孩子參與家庭「除舊布新」活動，例如：大掃除、貼春聯、選購年貨等，提升孩子的自主性與責任感。

3.正向關係：建立家庭歸屬感，用心安排春節的家人團聚與拜訪親友，藉此引導孩子重視家庭關係與人際和諧互動。

4.正向意義：迎接新年新希望，利用寒假時間關心或參加公益活動，體會行善助人的價值，並與孩子一同討論有意義的新年願望。

5.正向成就：增添自信心，和孩子共同設計年菜菜單，讓孩子發揮所長，分工準備年菜，完成後一起慶祝，獲得成就感。

6.樂動：家人一起新年晨跑、挑戰登山越野、單車環島等活動，讓運動成為假期的重要行程。

7.樂活：規劃有益身心的戶外走春活動，例如：踏青旅遊、自然生態探險等。

8.樂食：享用最「食尚」年菜，攝取充分蔬果和天然食材，避免高油高糖的食品，讓年夜飯美味又健康。

9.樂眠：新年守歲祈平安、充足睡眠更安康，全家維持規律作息，迎接「馬力十足」的一年。

國教署建議家長可將「85210」及「五正四樂」策略帶進家庭，培養孩子在日常生活中實踐規律運動、均衡飲食、充足睡眠，以迎接「馬到成功、馬力全開」的幸福、健康新學期！