

I choose to change!

我選擇在陽光下保護自己

以下是我選擇要做的事情:

- 我盡量站在遮蔭地方
- 當長期在陽光下時我會穿上能遮蓋皮膚的衣服
- 戴上太陽帽
- 戴上太陽眼鏡
- 我會使用 SPF15 或以上的防曬油
- 每天服用維他命 D 補充劑

Food images © 2006 Silverlining Multimedia. Used with permission.



Special Olympics
Health Promotion



I choose to change!

我選擇在陽光下保護自己

以下是我選擇要做的事情:

- 我盡量站在遮蔭地方
- 當長期在陽光下時我會穿上能遮蓋皮膚的衣服
- 戴上太陽帽
- 戴上太陽眼鏡
- 我會使用 SPF15 或以上的防曬油
- 每天服用維他命 D 補充劑

Food images © 2006 Silverlining Multimedia. Used with permission.



Special Olympics
Health Promotion



I choose to change!

我選擇在陽光下保護自己

以下是我選擇要做的事情:

- 我盡量站在遮蔭地方
- 當長期在陽光下時我會穿上能遮蓋皮膚的衣服
- 戴上太陽帽
- 戴上太陽眼鏡
- 我會使用 SPF15 或以上的防曬油
- 每天服用維他命 D 補充劑

Food images © 2006 Silverlining Multimedia. Used with permission.



Special Olympics
Health Promotion



I choose to change!

我選擇在陽光下保護自己

以下是我選擇要做的事情:

- 我盡量站在遮蔭地方
- 當長期在陽光下時我會穿上能遮蓋皮膚的衣服
- 戴上太陽帽
- 戴上太陽眼鏡
- 我會使用 SPF15 或以上的防曬油
- 每天服用維他命 D 補充劑

Food images © 2006 Silverlining Multimedia. Used with permission.



Special Olympics
Health Promotion

