

檔 號：STA 0602
保存年限：5

教育部 書函

地址：臺北市中山南路5號
聯絡人：呂賴艷
電話：02-7736-5610
Email：alyssa@mail.moe.gov.tw

受文者：國立暨南國際大學

發文日期：中華民國104年9月14日

發文字號：臺教綜(五)字第1040126432號

速別：普通件

密等及解密條件或保密期限：

附件：喝白開水系列宣導活動簡章(1040126432_Attach1.docx，共1個電子檔案)

主旨：轉知本部委託董氏基金會辦理大專校院「喝白開水系列宣導活動」，請有意願參與推動之學校，逕洽該基金會，請查照。

說明：

- 一、為能推廣白開水的重要性及健康性，進而讓大專校院教職員工生改善喝含糖飲料的習慣，本部委託董氏基金會辦理旨揭活動，並設計一系列喝白開水宣導活動，活動內容包含喝白開水推廣講座、SHOW出你的水瓶打卡活動、「你今天喝水了沒？」每日飲水紀錄大挑戰，並提供本宣導活動簡章及可供資源一覽表。
- 二、為利廣泛宣導，如有意願參與之學校，可依附件聯繫該基金會提供宣導資源。
- 三、如有疑問，請逕洽該基金會食品營養組戴暉庭營養師，電話02-2776-6133轉301，傳真02-2751-3606、E-mail:301@jtf.org.tw。

正本：各公私立大專校院

副本：財團法人董氏基金會、本部綜合規劃司

104/09/14
12:51:28



喝白開水系列宣導活動

一、活動緣起：

俗話說：「人能三日無糧，不可一日無水」。水是人體最主要的成份，也是生理活動及新陳代謝不可或缺的物質，存在於身體各部位組織中，例如：血液、腦脊髓液、骨骼及各種器官，約占人體體重的 60~70%；當人身上的水份流失太多，生理機能就會亮起紅燈。

根據衛生福利部於 101 年 11 月公佈之「每日飲食指南」，扇形圖增加了「水」標示，代表水跟六大類食物一樣，是每日飲食中必不可少的一部份。同年出版之「國民飲食指標」有一條：含糖飲料應避免，多喝開水更健康。我們應養成喝白開水的習慣，市售飲料含糖量高，經常飲用不利於理想體重及血脂肪的控制，從飲料中得到熱量，易吃不下其他有營養的食物而造成營養不良。

鑒於現代人飲用含糖飲料攝取過多，因此希望藉由此計畫向大專校院推廣白開水的重要性及健康性，並藉由小班制講座讓參與者了解含糖飲料成癮的嚴重性，進而讓大專校院教職員工生改善喝含糖飲料的習慣。

二、主辦單位：教育部

三、協辦單位：董氏基金會

四、承辦單位：○○大專校院

五、活動目的：為培養教職員工生養成喝白開水，少喝含糖飲料之習慣，建立正確的飲食保健觀念，促進全體教職員工生身體健康。

六、活動目標：

(一)理解喝白開水的好處及常喝含糖飲料的壞處，進而培養其喝白開水的習慣。

(二)藉由活動提昇學生對於市售飲料內容物之認識，進而減少飲用含糖飲料。

七、活動期程：自訂

八、活動對象：大專校院教職員工生

九、活動地點：大專校院內

十、活動辦法：本計畫預計辦理一系列喝白開水宣導活動，活動內容包含喝白開水推廣講座(1場)、SHOW 出你的水瓶打卡活動、「你今天喝水了沒？」每日飲水紀錄大挑戰，內容如下：

(一)喝白開水推廣講座(1場)：

1. 活動目標：藉由講座內容增加參與者對此議題的相關知識，並認識喝白開水的好處及飲用含糖飲料的壞處。

2. 活動時間、地點及講師皆自行規劃。

3. 活動內容：

(1)認識喝白開水的好處及飲用含糖飲料的壞處。

(2)以含糖飲料成癮的概念來吸引大專生參與。

(3)進行前後測知識、態度及滿意度問卷調查，以了解參與者是否透過此次講座的參與提升對此議題的了解與認識。

4. 宣傳管道：於校內官方網站、FB 粉絲團、BBS、公佈欄、e-mail 等處公告活動訊息。

2/4

(二)SHOW 出你的水瓶打卡活動：

1. 活動主題：SHOW 出你的水瓶打卡活動。
2. 活動目標：藉由網路力量傳播，提醒大專校院內教職員工生喝白開水的好處。
3. 活動期間：104 年 10 月 5 日(星期一)至 104 年 10 月 19 日(星期一)
中午 12 整。
4. 活動地點：大專校院內任一飲水機旁。
5. 活動方式：
 - (1)於活動期間內，參賽者自備水瓶、將其裝滿水，並於校內任一臺飲水機旁拍照。
 - (2)拍照元素必須含有參賽者本人、水瓶及校內任一臺飲水機。
 - (3)寫下喝白開水的好處，tag 校內好友 3 位，並上傳照片至指定 FB 活動頁面打卡(參賽者打卡拍照狀態需設為公開)。
 - (4)活動截止後，照片被按讚數前 20 名之參賽者可獲得精美禮物一份(悠遊儲值卡 1000 元 2 名、800 元 3 名、500 元 5 名、300 元 10 名)。
6. 宣傳方式：宣傳海報(電子檔)。
7. 宣傳管道：於校內官方網站、FB 粉絲團、BBS、公佈欄、e-mail 等處公告活動訊息。
8. 參與活動者，該校須事先向董氏基金會申請報名此活動，若無報名者主辦單位有權取消其參加資格。

(三)「今天你喝水了嗎？」每日飲水紀錄大挑戰：

1. 活動主題：「今天你喝水了嗎？」每日飲水紀錄大挑戰。
2. 活動目標：
 - (1)以喝白開水為概念主軸，張貼各式相關文宣品於校內公佈欄等處，宣傳喝白開水、少喝含糖飲料的好處。
 - (2)參加者每日記錄喝水紀錄卡，自我檢視一週內喝水量變化，以提醒自己喝水的重要性，進而養成喝水的好習慣。
3. 活動期間：自訂
4. 活動方式：
 - (1)大專校院健康中心公佈欄建置宣導專區，專區須張貼相關海報、單張，且具主題性。
 - (2)參賽者至校內健康中心索取一週喝水紀錄卡。
 - (3)將每日喝水量詳實記錄於喝水紀錄卡上，並為期一週。
 - (4)活動結束後，於健康中心繳交一週成果並寫上挑戰感想。感想內容將公告在喝白開水公佈欄上。
5. 宣傳方式：宣傳海報(電子檔)。
6. 宣傳管道：於校內官方網站、FB 粉絲團、BBS、公佈欄、e-mail 等處公告活動訊息



十一、欲執行前述活動者，可於董氏基金會網站中下載相關資源，各宣導活動可供資源一覽表如下：

活動項目	董氏基金會可支援事項	索取截止日期
(1)喝白開水推廣講座	● 宣傳海報(電子檔)	無
(2)SHOW 出你的水瓶打卡活動	● 活動辦法 ● FB 活動頁面 (活動時間：10/5-10/19)	9/23
(3)「今天你喝水了嗎？」 每日飲水紀錄大挑戰	● 活動辦法 ● 喝水紀錄卡 ● 喝白開水貼紙文宣圖檔	無

索取方式：

1. 直接點選網址如右：<http://goo.gl/forms/XHJZ7p31xf>
2. 有相關問題煩請來信或來電告知 02-2776-6133*301、301@jtf.org.tw 戴小姐。

