

教育部 書函

地址：10051臺北市中山南路5號

傳 真：(02)2397-6915

聯絡人：呂賴艷

電 話：(02)7736-5610

受文者：國立暨南國際大學

發文日期：中華民國105年5月18日

發文字號：臺教綜(五)字第1050062319號

速別：普通件

密等及解密條件或保密期限：

附件：自主檢核表、評估問卷、打卡活動辦法、喝水紀錄活動辦法、活動紀錄卡、喝白開水活動建議(0062319A00_ATTCH12.docx、0062319A00_ATTCH7.docx、0062319A00_ATTCH3.docx、0062319A00_ATTCH9.docx、0062319A00_ATTCH8.docx、0062319A00_ATTCH10.docx)

主旨：檢送「大專校院推動健康飲食自主檢核表」暨大專校院健康飲食推動方案之喝白開水宣導資料，請查照並依說明辦理。

說明：

- 一、茲因各界重視學校健康飲食推動情形，本部委請財團法人董氏基金會邀請專家學者及學校代表，擬具旨揭健康飲食自主檢核表，請學校就飲食環境、食材選用及飲品選擇等項目，列入自主檢核，以促進教職員工生健康。
- 二、另為推動學校健康飲食教育，提升教職員工生健康知能，本部104年委託財團法人董氏基金會辦理大專校院「喝白開水系列宣導活動」(本部104年9月14日臺教綜(五)字第1040126432號函及104年12月16日臺教綜(五)字第1040161879號函諒悉)；為達持續推廣效益，檢附推動喝白開水之相關宣導資料，請學校參考運用，前述檔案可逕自本部學校衛生資訊網(<http://cpd.moe.gov.tw/>)資料下載區下載。

公換章

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

2016-05-18
交14; 02:52章

第二層決行

擬辦：文陳閱後上傳文件公告系統，加強教職員工生教育宣導。

陳秋純

0573

學務處
秘書 侯東成
105. 5. 23

教授兼
學生事務長 吳明烈
105. 5. 23

代為
決行

裝

訂

線

附件

大專校院推動健康飲食自主檢核表

學校餐飲衛生督導人員：

項目		編號	內容說明	自主檢核 (備註：請明列原因)
飲食環境	健康飲食訊息	1	餐飲販售處提供健康飲食相關訊息(如：健康飲食海報張貼、份量熱量標示等)。	☐ 是 ☐ 否，原因：
		2	學校公共區域或網站揭露健康飲食相關訊息(如：海報張貼、影片播放、健康飲食網頁等)。	☐ 是 ☐ 否，原因：
	健康飲食教育	3	學校定期辦理教職員工生健康飲食教育活動(如：健康飲食宣導、講座等)。	☐ 是，頻率：____次/學年 ☐ 否，原因：
		4	定期辦理廠商健康飲食教育活動(如：健康飲食宣導、講座等)。	☐ 是，頻率：____次/學年 ☐ 否，原因：
		5	學校定期針對餐飲場所菜色進行健康飲食輔導，並作成紀錄。	☐ 是，頻率：____次/學年 ☐ 否，原因：
食材選用	主食	6	學校應鼓勵業者主食中應提供含有未精製全穀根莖類的選項(如：糙米、紫米、全大麥片、全燕麥片、番薯、芋頭等)。	☐ 是 ☐ 否，原因：
	主菜與副菜	7	餐廳提供健康餐點套餐或組合。	☐ 是 ☐ 否，原因：
	蔬果類	8	餐廳有提供多樣化新鮮蔬菜或高纖餐點供學生選購。	☐ 是 ☐ 否，原因：
		9	學校有販售合宜價格之水果。	☐ 是 ☐ 否，原因：
		10	學校應鼓勵餐廳提供含碘食物，如海帶、紫菜等海藻類食物供選擇。	☐ 是 ☐ 否，原因：
飲品選擇	白開水	11	飲水機設置普遍，數量合宜。	☐ 是 ☐ 否，原因：
		12	若設置自動販賣機，應販售礦泉水或包裝飲用水。	☐ 是 ☐ 否，原因：
	飲料	13	自動販賣機旁有張貼標示飲料之熱量或含糖量。	☐ 是 ☐ 否，原因：
		14	連鎖飲料業之現場調製飲料有添加糖量標示。	☐ 是 ☐ 否，原因：
		15	連鎖飲料業之現場調製飲料提供無糖和半糖飲料的選擇。	☐ 是 ☐ 否，原因：
		16	若販售現榨蔬果汁者，應提供新鮮無加糖之選擇。	☐ 是 ☐ 否，原因：

104 年度大專校院健康飲食推動計畫

喝白開水系列宣導活動-喝白開水講座(前測問卷)

學號：_____ (必填)

【第一部份】

請依您個人情形在☐內打✓及在_____填寫適當答案

1. 性別：☐男 ☐女

2. 職稱：

☐大學生，系所：_____，年級：_____

☐碩士生，系所：_____，年級：_____

☐博士生，系所：_____，年級：_____

☐教職員工 ☐其他：_____

3. 請問您是否隨身攜帶環保杯/水瓶：☐是 ☐否

4. 請問您預估您每天飲用白開水的量為：

☐1000 毫升以下 ☐1001-1499 毫升 ☐1500-1999 毫升 ☐2000 毫升以上

5. 請問您每週喝含糖飲料的次數（包裝飲料及手搖杯）：_____次

6. 請問您飲用手搖杯飲料時，糖份會選擇：

☐全糖 ☐少糖 ☐半糖 ☐微糖 ☐無糖

【第二部份】

_____ 1. 每人每天應喝多少量的白開水？

(1)未滿 500 毫升

(2)500-1000 毫升

(3)1001-1499 毫升

(4)1500-2000 毫升

_____ 2. 下列何者是缺水時人體的表現？

(1)頭痛

(2)情緒焦慮

(3)口臭

(4)以上皆是

_____ 3. 下列何者是長期飲用含糖飲料的壞處？

(1)肥胖

(2)蛀牙

(3)面皰(青春痘)

(4)以上皆是

_____ 4. WHO(世界衛生組織)建議每日糖攝取量應占每日總熱量多少百分比？

(1)3%

(2)5%

(3)7%

(4)10%

_____ 5. 市售包裝飲料其果汁原汁含量達多少百分比以上，才可稱為「果汁」？

(1)5%

(2)10%

(3)30%

(4)50%

(接續背頁)

104 年度大專校院健康飲食推動計畫

喝白開水系列宣導活動-喝白開水講座(前測問卷)

【第三部份】

請勾選出最符合您看法的選項

	非常同意	同意	普通	不同意	非常不同意
1. 我會選擇甜度較低的飲品如無糖或微糖	☐	☐	☐	☐	☐
2. 我會減少每週喝含糖飲料的量(杯數)	☐	☐	☐	☐	☐
3. 我會增加我每天喝白開水的量	☐	☐	☐	☐	☐
4. 我會記錄我每天喝白開水的量	☐	☐	☐	☐	☐

104 年度大專校院健康飲食推動計畫

喝白開水系列宣導活動-喝白開水講座(後測問卷)

學號: _____ (必填)

【第一部份】

- _____ 1. 每人每天應喝多少量的白開水?
(1)未滿 500 毫升 (2)500-1000 毫升
(3)1001-1499 毫升 (4)1500-2000 毫升
- _____ 2. 下列何者是缺水時人體的表現?
(1)頭痛 (2)情緒焦慮 (3)口臭 (4)以上皆是
- _____ 3. 下列何者是長期飲用含糖飲料的壞處?
(1)肥胖 (2)蛀牙 (3)面皰(青春痘) (4)以上皆是
- _____ 4. WHO(世界衛生組織)建議每日糖攝取量應占每日總熱量多少百分比?
(1)3% (2)5% (3)7% (4)10%
- _____ 5. 市售包裝飲料其果汁原汁含量達多少百分比以上,才可稱為「果汁」?
(1)5% (2)10% (3)30% (4)50%

【第二部份】

有關上完講座後,

請勾選出最符合您看法的選項

	非常同意	同意	普通	不同意	非常不同意
1. 我會選擇甜度較低的飲品如無糖或微糖	☐	☐	☐	☐	☐
2. 我會減少每週喝含糖飲料的量(杯數)	☐	☐	☐	☐	☐
3. 我會增加我每天喝白開水的量	☐	☐	☐	☐	☐
4. 我會記錄我每天喝白開水的量	☐	☐	☐	☐	☐

【前後測問卷-正確答案】

- 4 1. 每人每天應喝多少量的白開水?
(1)未滿 500 毫升 (2)500-1000 毫升
(3)1001-1499 毫升 (4)1500-2000 毫升
- 4 2. 下列何者是缺水時人體的表現?
(1)頭痛 (2)情緒焦慮 (3)口臭 (4)以上皆是
- 4 3. 下列何者是長期飲用含糖飲料的壞處?
(1)肥胖 (2)蛀牙 (3)面皰(青春痘) (4)以上皆是
- 2 4. WHO(世界衛生組織)建議每日糖攝取量應占每日總熱量多少百分比?
(1)3% (2)5% (3)7% (4)10%
- 2 5. 市售包裝飲料其果汁原汁含量達多少百分比以上,才可稱為「果汁」?
(1)5% (2)10% (3)30% (4)50%

SHOW 出你的水瓶打卡活動

一、主辦單位：教育部

二、承辦單位：

三、協辦單位：

四、活動主旨：為使大學生重視喝白開水的重要性，以分享喝白開水的快樂為主軸，透過網路傳播的力量，營造喝白開水的風氣，把喝白開水這件事變成生命中最重要的小事，習慣喝白開水，愛上喝白開水，戒不了的白開水。

五、活動時間：

六、活動地點：校內的飲水機旁。

七、活動對象：○○大專校院教職員工生

八、活動方法：

1. 帶著自己的水瓶到學校內的飲水機，將水瓶裝滿白開水。
2. 拿著水瓶與飲水機合照，照片元素須包含參加者、水瓶、飲水機。
3. 寫下喝白開水的好處或感想，標註校內3位好友，打卡地點寫下你的學校，並連同照片上傳至○○打卡活動頁面（公開分享於個人塗鴉牆）。
4. 號召親朋好友為你的相片按讚，於活動截止後，本活動專頁照片按讚數最多前20名之參賽者，可獲得精美禮物一份。

九、得獎訊息：

1. 公布時間為○年○月○日。
2. 告知得獎後，請得獎人屆時於三天內回覆相關聯絡資訊（學生證或教職員工證）以利領獎，為未回覆者即視同放棄得獎資格，得獎者皆順延一位。

十、活動注意事項：

1. 中獎者所提供之聯絡方式有誤以致無法聯絡者，主辦單位得取消其得獎資格。
2. 參加者於參加本活動之同時，即同意接受本活動之活動辦法與注意事項之規範，如有違反，主辦單位得取消其參加或得獎資格。
3. 本活動得獎者不得要求將贈品讓與他人，也不得要求變換或折換現金。
4. 因電腦、網路、電話、技術或不可歸責於主辦單位之事由，導致無法收取中獎通知，而使參加者所寄出或登錄之資料有遲延、遺失、錯誤、無法辨識或毀損之情況，主辦單位不負任何法律責任，參加者亦不得因此異議。
5. 主辦單位保留對本活動規則、獎項、抽獎時間及得獎公佈的修改權利；本活動因特殊原因無法執行時，主辦單位有權決定取消、終止、修改或暫停本活動。



每日喝水紀錄大挑戰

- 一、主辦單位：教育部
- 二、承辦單位：財團法人董氏基金會
- 三、協辦單位：○○大專校院
- 四、活動對象：○○大專校院教職員工生
- 五、活動主旨：
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。
- 六、活動期間：
- 七、活動方法：
 1. 欲參加者請至衛生保健組領取：每日喝水紀錄大挑戰紀錄卡乙張。
 2. 將每日喝水量詳實記錄於喝水紀錄卡上，並為期一週。
 3. 活動結束後，於衛生保健組繳交一週成果並寫上體驗感想，資訊齊全者，即可參加抽獎。
- 八、得獎訊息：
 1. 衛生保健組會於活動結束後一週內進行抽獎，並立即公告得獎名單。
 2. 公布得獎後，請得獎人屆時於三天內至衛生保健組領獎，未領取者即視同放棄得獎資格，得獎者皆順延一位。
 3. 有關參加者的喝水紀錄卡會於活動結束後，張貼至相關資訊公佈欄。
- 九、活動注意事項：
 1. 本活動得獎者不得要求將贈品讓與他人，也不得要求變換或折換現金。
 2. 領獎者須出示學生證或教職員工證以資證明後方能領獎。
 3. 參加者於參加本活動之同時，即同意接受本活動之活動辦法與注意事項之規範，如有違反，主辦單位得取消其參加資格。

每日喝水紀錄大挑戰紀錄卡

姓名：_____

系級/班級(單位)：_____

寫下您的每日建議喝水量=體重(公斤) x 30(c.c.)=_____c.c.

寫下您一週每個時段的喝白開水的量：

	第一天	第二天	第三天	第四天	第五天	第六天	第七天
挑戰日期	___/___/___	___/___/___	___/___/___	___/___/___	___/___/___	___/___/___	___/___/___
午餐前 (起床-12:00)	_____C.C.	_____C.C.	_____C.C.	_____C.C.	_____C.C.	_____C.C.	_____C.C.
午餐至晚餐前 (12:00-18:00)	_____C.C.	_____C.C.	_____C.C.	_____C.C.	_____C.C.	_____C.C.	_____C.C.
晚餐後 (18:00-睡前)	_____C.C.	_____C.C.	_____C.C.	_____C.C.	_____C.C.	_____C.C.	_____C.C.
總計	_____C.C.	_____C.C.	_____C.C.	_____C.C.	_____C.C.	_____C.C.	_____C.C.
體驗感想							

每人一日所需喝水量為「體重 x 30c.c.」
 (例如：50 公斤者，每日建議喝水量 50 公斤 x 30c.c. = 1500c.c.)，建議安排如下：

時間	說明
早上 5 點~7 點	起床後空腹喝一杯水，空腹先喝一杯水，有利腸胃蠕動，將累積一夜的毒素、廢物通通帶出體外。
早上 9 點	一到學校先喝一杯水，有助於平穩匆忙的心情，有助提高學習效率。
午餐後半小時	飯後半小時喝一杯水，有助於胃消化食物，同時能加速血液循環，但飯後不建議立刻喝水，因為會沖淡胃液，使蛋白酶的活性減低，反而會影響到消化作用！
下午 3 點~5 點	下午喝一杯水，消除疲勞，振奮精神。
晚餐前半小時	晚餐前喝一杯水，增加飽足感，適量進食晚餐。
晚餐後半小時	飯後半小時喝一杯水，有助於胃消化食物。
睡前一小時	喝一小杯水，補充一夜需要的水份。