**108年度「我的白開水年代」活動內容**

1. 主辦單位：輔大學生事務處衛生保健組
2. 活動主旨：為使全校教職員工生了解喝水的重要性，減少含糖飲料攝取，鼓勵同學

自備水瓶多喝水；藉由練習喝夠水，而習慣喝白開水，愛上喝白開水；

並分享喝白開水的快樂，營造喝白開水的風氣。

|  |
| --- |
| **報名網址** |
| http://stonetestweb.azurewebsites.net/img.aspx?custid=1&username=public&codetype=LOGOQR&EClevel=3&logo=url&data=http%3a%2f%2factivity.dsa.fju.edu.tw%2fActivity.jsp%3factivityID%3d27751 |

1. 活動期程：活動報名：108年9月18日至10月18日

紀錄卡回收：108年10月1日至10月25日

1. 活動對象：輔仁大學全體教職員工生

報名網址

1. 活動方法：

**我的白開水年代**—每日喝水紀錄大挑戰

1. 欲參加者請先至活動報名系統報名。http://activity.dsa.fju.edu.tw/Activity.jsp?activityID=27751

2. 下載(或至衛保組領取)每日喝水紀錄大挑戰紀錄卡。填寫前測問卷繳回可獲贈實用小禮物。

3. 將每日喝水量詳實記錄於喝水紀錄卡上，為期一週。

4. 完成喝水建議量、完整紀錄，紀錄卡繳至衛保組(國璽樓MD134)，資料齊全即贈送可愛造型水瓶乙個。(限量600名，水瓶以現場樣式為主，送完為止)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  |  |

1. 活動說明：

1. 承辦單位有權將活動體驗感想，用於健康宣導用途。

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.主辦單位保留對本活動規則、獎項的修改權利；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。