**天天吃早餐，健康有保固**—完成21天紀錄挑戰活動

1. 主辦單位：輔大學生事務處衛生保健組
2. 活動主旨：

衛保組近年均於新生入學時，針對本校新生進行健康生活型態調查。106年調查發現在校新生入學時有吃早餐者佔59.9%，於學期末後測約為47.1%，下降比例大。

一日之計在於晨，吃早餐有助於穩定血糖，進而減低肥胖和慢性病風險。忙碌的大學生活讓同學輕忽了吃早餐的重要性，為了提昇同學的健康品質，衛保組推出天天吃早餐活動，加強同學們對吃早餐的重視。

1. 活動報名：107年3月15日至5月1日

集點卡回收：107年5月1日至5月31日

1. 活動對象：輔仁大學學生

報名網址

1. 活動方法：

**天天吃早餐**—完成21天紀錄挑戰活動

1. 欲參加者請先至活動報名系統http://activity.dsa.fju.edu.tw/ActivityList.jsp#tabSearchById（活動編號：26383）填寫報名。

2. 下載21天吃早餐紀錄卡。

3. 每天於9:00前吃早餐，將早餐拍照並貼於紀錄卡上，集滿21天早餐紀錄上傳至衛保組，審核通過即可至衛保組(國璽樓MD134室)領取獎品。

4. 獎品： 304不锈鋼碗一組(含提袋)。(限量200名，送完為止)

|  |
| --- |
| C:\Documents and Settings\User\Local Settings\Temporary Internet Files\Content.Word\IMAG1608.jpg |

1. 活動說明：

1.承辦單位有權將活動照片，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。

我的早餐紀錄卡 姓名： 系級： 學號：

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 日期 | 照片 | 內容 | 用餐時間 | 備註 |
| 1 | 107年3月1日  (範例) | C:\Documents and Settings\User\Local Settings\Temporary Internet Files\Content.Word\IMAG1203.jpg | 藍苺牛奶  刈包 | 6:40 |  |
| 2 |  |  |  |  |  |
| 3 |  |  |  |  |  |
| 4 |  |  |  |  |  |
| 5 |  |  |  |  |  |
| 6 |  |  |  |  |  |
| 7 |  |  |  |  |  |
| 8 |  |  |  |  |  |
| 9 |  |  |  |  |  |
| 10 |  |  |  |  |  |
| 11 |  |  |  |  |  |
| 12 |  |  |  |  |  |
| 13 |  |  |  |  |  |
| 14 |  |  |  |  |  |
| 15 |  |  |  |  |  |
| 16 |  |  |  |  |  |
| 17 |  |  |  |  |  |
| 18 |  |  |  |  |  |
| 19 |  |  |  |  |  |
| 20 |  |  |  |  |  |
| 21 |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |