

112 年度「我的白開水年代」活動內容

一、主辦單位：輔大學生事務處衛生保健組

二、活動主旨：為促進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。

三、活動期程：活動報名：112 年 9 月 18 日至 10 月 13 日
紀錄卡回收：112 年 10 月 5 日至 10 月 27 日

四、活動對象：輔仁大學全體教職員工生

五、活動方法：

報名網址



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。(活動代碼 31322)
<http://activity.dsa.fju.edu.tw/Activity.jsp?activityID=31322>
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. 依建議量完成喝水體驗、完整紀錄，紀錄卡繳至衛保組(國壘樓 MD134)，資料齊全即贈送可愛造型水瓶乙個。(限量 200 名，水瓶以現場樣式為主，送完為止)



六、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。