國立雲林科技大學 109 學年度健康促進活動【EASY SO】簡章

期間	4/19～5/9 (共 3 週)
難易度	初階
目的	養成健康生活好習慣
資格	教職員工生
目標	選擇兩種好習慣執行
內容	**＃均衡吃** 每天吃 3 份蔬菜/2 份水果/2 杯乳製品 (每天選擇 2 種) **＃多喝水** 每天喝水 2000C.C.且不喝含糖飲料 **＃快樂動** 每天步行 8000 步/中等費力身體活動 (選擇 1 種) (中等費力身體活動的定義:每次持續 15 分鐘以上且心跳速率≧110 次) **＃睡好覺** 每天凌晨 0 點前就寢且睡足 7 小時 注意事項: 選擇**＃均衡吃、＃多喝水** ☑ 填寫「Google 表單」連結網址→https://reurl.cc/xgpveZ ☑ 下載「Cofit-我的專屬營養師」APP 輔助。 ☑ 加入「EASY SO」LINE 群組→新增相簿→相簿名稱，設定為個人姓名。 ☑ 上傳「照片/截圖」→4/26、5/3、5/10 進行上週統計，逾期者恕不受理。 Google 表單　　LINE 群組 選擇**＃快樂動、＃睡好覺** ☑ 填寫「Google 表單」連結網址→https://reurl.cc/xgpveZ ☑ 自備「穿戴式裝置」，如:智慧手環(錶)輔助或手機有計步器功能。 ☑ 加入「EASY SO」LINE 群組→新增相簿→相簿名稱，設定為個人姓名。 ☑ 上傳「照片/截圖」→4/26、5/3、5/10 進行上週統計，逾期者恕不受理。
獎勵制度	● 累計 5 天達標者，可登錄學生宿舍活動點數 1 點；上限 2 次。 ● 累計 5 天達標者，可登錄終生學習時數 1 小時；上限 3 次。 ● 累計 7 天達標者，可獲得 50 元餐券或色彩醫療用口罩 15 片 。
人數限制	100 人
領獎日期	110/5/14