每日喝水紀錄大挑戰

一、活動主旨：

水是人體最主要的成分，也是新陳代謝及體溫調節不可或缺的物質。本活動期望參與者透過每日記錄喝水紀錄卡，自我檢視兩週內飲水量，以提醒自己喝白開水之重要性，進而減少含糖飲料的攝取及養成喝水的好習慣。

二、活動對象：全校教職員工、學生

三、活動期間：110 年 11 月 29 日(星期一)至 110 年 12 月 12 日(星期日)止

四、活動方法：

1. 報名成功者在 110 年 11 月 26 日前，至衛生教育組領取【每日喝水記錄大挑戰紀錄卡】乙張並填寫問卷。
2. 將每日喝水量詳實記錄於紀錄卡上，為期兩週。
3. 活動結束後，繳交紀錄卡(成果含體驗感想 50 個字)並填寫問卷，資訊齊全者，即可獲得獎勵品。

五、人數限制：50 位

六、主辦單位：國立雲林科技大學 學務處衛生教育組

七、協辦單位：教育部高等教育深耕計畫

八、獎勵辦法：夢幻漸層大容量彈蓋水壺 2000ml (市價$200)

九、注意事項：

1. 參與者於參加本活動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。
2. 本活動辦法若有未盡事宜，得視實際情況修正，以電子郵件另行公告。
3. 有關參與者的喝水紀錄卡會於活動結束後，張貼至衛教專欄。
4. 獎勵品不得要求變換或折換現金；領獎時，須出示證件，方能領獎。

十、如有任何活動相關問題，歡迎來電詢問學務處衛生教育組 (專線電話 05-5524105 / 校內分機#2342)