中原大學 115 年健康促進活動「喝出永續『飲』響力」21 天喝水挑戰活動辦法

壹、依　　據：依據教育部 115 年 1 月 23 日臺教綜(五)字第 1152100005 號函辦理。

貳、活動宗旨：鼓勵多喝白開水，並以可重複使用的容器裝水；減少攝取含糖飲料，避免精緻糖攝取過量，及減少廢棄物產生，透過喝水紀錄自我檢視，進而建立良好習慣與環保意識，培養健康的生活型態、實踐環境永續。

參、主辦單位：學生事務處衛生保健組，承辦人：鍾營養師，分機：2166。

肆、參加對象：本校學生及教職員。

伍、活動方式：

一、完成線上報名及前測，下載**任一款喝水紀錄 APP，即可開始喝水挑戰**。

報名時間：115 年 3 月 9 日至 4 月 11 日。

報名網址：https://itouch.cycu.edu.tw/go/?w=9337@forms

喝水紀錄 APP：iOS ➞ https://pse.is/8fu9py

Android ➞ https://pse.is/8fu9rk

掃 QR 立即參加

永續飲響力

二、紀錄**至少連續 21 天**喝水量，完成後上傳紀錄及後測。

上傳時間：115 年 3 月 31 日至 5 月 3 日。

上傳網址：https://itouch.cycu.edu.tw/go/?w=9343@forms

三、**水分來源應以白開水為主，部分可選用「無額外添加糖」飲品。**

四、本活動列入通識自主學習，需完成挑戰並上傳紀錄才符合資格。

陸、獎勵辦法：

獎項名稱	獎勵規則	獎勵	名額
早鳥喝水趣	前 80 名報名者**(學生限定，依報名時間序認定)**	精美禮品	80 名
永續飲響家	完成**至少連續 21 天**喝足水量，上傳紀錄及後測	精美禮品	不限

【領獎事宜另行公告，請密切留意衛保組 FB/IG、e-mail 及 i-touch 公告。】

柒、主辦單位保有隨時修改及終止本活動之權利，本辦法公告後實施，若有未盡事宜之處，經查證修正後公布亦同。