

臺南市 103 年度戒糖涼活動計畫

壹、計畫目的：

台灣人愛喝飲料，根據統計，國人飲料攝取頻率比 10 年前增長兩倍，近五成學童每天喝 1 瓶飲料，名列世界第二。研究早已證實攝取過多糖分会引起肥胖、齲齒等問題，但研究更指出，目前被大量運用在各種飲料和食品中的高果糖糖漿（High-fructose corn syrup，簡稱 HFCS，由玉米澱粉加工製成），攝取過量會產生更多健康危害，如三酸甘油酯升高、脂肪肝、代謝症候群、心血管疾病、失智甚至癌症、脂肪肝。含糖飲料還有更多潛在危機，對於孩童、青少年的生長發育影響甚鉅，碳酸飲料或濃縮果汁，只有卡路里和糖，是沒營養的空熱量，會讓孩子減少吸收其他重要的營養素，如蛋白質和維生素等，腦力和生長發育不良，影響課業表現。飲料即使不含糖、不加冰，還是會有其他問題，茶和咖啡飲料中含有咖啡因，會引起心悸、失眠和降低食慾，尤其孩童和青少年神經發育尚未完全，不建議飲用含咖啡因飲料。可樂、汽水等碳酸飲料會影響鈣和鐵的吸收，可能讓孩子長不高。利用積點活動鼓勵學生漸進式降低或戒除喝含糖飲料多喝白開水的生活習慣，教導學生落實健康生活型態，建構健康飲食的支持性校園環境。

貳、指導單位：衛生福利部國民健康署、教育部。

參、主辦單位：臺南市政府衛生局、臺南市政府教育局。

肆、執行單位：臺南市各級學校。

伍、實施辦法

一、對象：每天至少喝一杯含糖飲料的學生，

二、報名期間：即日起至 103 年 10 月 24 日止。

三、實施內容：

(一) 參加方式：由學校老師選出全校最愛喝含糖飲料的學生報名參加(每所學校原則只限 10 名學生報名，若全市報名者未滿 1000 名則可開放報名，不限 10 名)，向所轄區衛生所報名領取戒含糖飲料積點手冊，同時願意參加衛生福利部國民健康署「健康減重體重管理活動」(戒糖涼手冊第 14 頁)者即贈送 1 個運動水杯及 1 本健康生活動起來手冊。

(二) 戒糖涼集點方式：

1. 參加學生於開始戒含糖飲料食簽署戒含糖飲料宣誓立約，可請老師或校護及家長擔任見證人。
2. 學生每天不喝含糖飲料且喝滿 1500c.c.白開水者，由老師、校護或家長見證簽名即可獲得點數 2 點，若學生不喝含糖飲料但沒有喝滿 1500c.c.白開水者，只能獲取點數 1 點，**連續維持**不喝含糖飲料且喝滿 1500c.c.白開水 21 天者，共可獲得點數 42 點，點數滿 42 點即可，並填寫連續 21 天不喝含糖飲料且每天喝滿 1500c.c.白開水後得到的立即好處 5 點(戒糖涼手冊第 13 頁)，即可領取 200 元禮券一張(領取禮券須填寫印領清冊)。不喝含糖飲料須連續維持 21 天，若期間有喝含糖飲料者，一天有喝就倒扣點數 1 點。
3. 學生至報名宣誓不喝含糖飲料起須**連續維持** 21 天不喝含糖飲料(包含不加糖飲料)且每天喝滿 1500c.c.白開水。
4. 點數計算方式如下(戒糖涼手冊第 11、12、17 頁)：

條件	點數
每天不喝含糖飲料(包含不加糖飲料)且每天喝滿 1500c.c.白開水	2 點
每天不喝含糖飲料(包含不加糖飲料)但無每天喝滿 1500c.c.白開水	1 點
不喝含糖飲料起 21 天期間有喝含糖飲料(包含不加糖飲料)者點數倒扣 1 點	-1 點

(三) 體重測量：

1. 報名參加者於第一天至保健室測量身高及體重，再於 21 天後量測身高及體重，並記錄至「戒糖涼手冊」第 14 頁。

(四) 戒糖涼手冊領取方式：

各校窗口預估「戒糖涼手冊」需求量告知轄區衛生所聯絡窗口，再行通知至衛生所領取。

陸、獎勵方法：

一、兌換資格：

- (一) 「戒糖涼手冊」基本資料完整且累積點數達 10 點以上，即具兌換資格。
- (二) 願意參加衛生福利部國民健康署「健康減重體重管理活動」者須提供居住區別、電話、身高(第 1 天及第 21 天)、體重(第 1 天及第 21

天)、出生年月(不須日)等相關資料(戒糖涼手冊第 14 頁)。

(三) 每人限兌換一次。

參加對象	兌換資格	兌換獎品
學校最愛喝飲料學生	點數累積達 42 點 並填寫不喝飲料的好處 5 點	200 元禮券 1 張 (須填寫印領清冊)
	點數累積達 22-41 點 並填寫不喝飲料的好處 5 點	100 元禮券 1 張 (須填寫印領清冊)
	點數累積達 10-21 點 並填寫不喝飲料的好處 5 點	防水袋 1 個 
	同時願意參加衛生福利部國民健康署「健康減重體重管理活動」即贈送。	1 個運動水杯及 1 本健康生活活動起來手冊  

二、兌換方式：請各校窗口彙整符合兌換資格名單，並將名單連同戒糖涼手冊的第 12、13 及 14 頁回送至轄區衛生所聯絡窗口審核，並另行通知各校窗口至轄區衛生所領取禮券或防水袋，**防水袋數量若已兌換完畢將以其它等值精美獎品替代。**

三、兌換期程：

(一) 即日起至 103 年 11 月 30 日止兌換。

(二) 請各校窗口統一提出兌換，換完為止。

四、建請校方於公開場合授獎，以資鼓勵。