

雀巢健康兒童 WENE 力

14天養成計畫

暑假作業



姓名欄：

【P1紀錄表】

【P2繪畫】

【P3心情筆記】

【P4報名表】

【P5闖關地圖】

主辦單位：財團法人董氏基金會、雀巢健康兒童全球計畫支持贊助

單元一：紀錄表

呼籲孩童利用暑假期間，連續14天記錄自己的生活習慣，

一起健康吃快樂動 (Healthy Eating Happy Exercise)，健康變身笑HEHE！

我是 _____，我下定決心要用14天養成雀巢健康兒童HEHE力好習慣。



♥ 紀錄表可搭配第5頁附件玩圖關地圖喔！

項目	十大HEHE指標	範例 7/1	第1天	第2天	第3天	第4天	第5天	第6天	第7天	第8天	第9天	第10天	第11天	第12天	第13天	第14天
健康吃	喝足2份乳品	V														
	天天5份蔬果	V														
	沒有吃零食															
	有吃全穀 (如糙米飯、全玉米等)	V														
	喝足1500c.c.的水	V														
	有吃早餐	V														
	餐前洗手															
快樂動	運動超過30分鐘	V														
	使用3C少於1小時															
	睡足8小時	V														
	我今天的目標	少看 電視														
	見證人簽名	簽名														

我的HEHE力，挑戰前 ___ 月 ___ 日，分數 ___ 分，挑戰後 ___ 月 ___ 日，分數 ___ 分

註：3C指電視、電腦、手機、平板等電子類產品



雀巢健康兒童「HEHE力測驗」網站
請至 <http://healthkids.jtf.org.tw/>

單元二：繪畫

恭喜你完成14天挑戰，現在你覺得自己變得更健康了嗎？

請你在下方畫出14天挑戰中最喜歡或印象最深刻的時候，例如：跟家人一起吃飯、跟朋友一起騎腳踏車。

請自由發揮！（直式、橫式繪畫皆可）



雀巢
健康兒童



單元三：心情筆記

14天中你遇到什麼樣的困難？有什麼話想對努力完成挑戰的自己說嗎？

請在下方寫下心得



報名表


學生姓名		性別	<input type="checkbox"/> 男	<input type="checkbox"/> 女	郵遞區號	
家庭地址	請詳填地址，以利寄送獎品及獎狀					
家長姓名		聯絡電話			行動電話	
就讀學校		年級			指導教師	

- 請填寫暑假過後的年級別。
- 報名表請詳實填寫，以便日後聯絡。主辦單位將依個資法保護個人資料。
- 寄回：105台北市松山區復興北路57號12樓之3/董氏基金會食品營養中心收。
- 收件日期：即日起至108年9月30日（一）止。郵戳為憑，逾期恕不受理。
- 評審辦法：將邀請3位以上專業人士擔任評審。
- 評分標準：分1-3年級、4-6年級共兩組，依以下標準評選。
 - 冠、亞、季軍：14天完成率60%、繪畫創意&主題吻合度20%、心情筆記撰擬20%。
 - 進步獎：完成暑假作業，且學生HEHE力14天後有提升，加上見證人簽署，即可參與抽獎。

- 得獎名單公告：
 - 預計公告時間：108年10月30日（三）18:00公布。
 - 得獎名單與得獎作品公布平台：董氏基金會官網/FB粉絲團、台灣雀巢官網/FB粉絲團。
- 參賽作品不退件，得獎作品之著作權歸主辦單位所有，主辦單位得用於任何本活動之宣傳網站、文宣、報導上使用，且不限地區、免版稅、可永久公開使用，並授權主辦單位得以合法正當播映管道、印刷方式、現有及日後發明之方式或媒介呈現內容之全部或部分（包括但不限於重製、改作、修飾、公開展示、公開傳輸、公開播送等方式使用參賽作品），並可公開發表，且無須再通知或經參加者之同意。
- 所有參賽者作品應親自創作，不得抄襲或請他人代筆。若參賽作品有涉及智慧財產權或著作權之爭議，由參賽者自行承擔其連帶法律責任。

活動獎項

獎項	名額	1-3年級組	4-6年級組
冠軍	各乙名	獎狀乙張+獎學金30,000元	獎狀乙張+獎學金30,000元
亞軍	各乙名	獎狀乙張+獎學金10,000元	獎狀乙張+獎學金10,000元
季軍	各乙名	獎狀乙張+獎學金5,000元	獎狀乙張+獎學金5,000元
進步獎	各五名	獎狀乙張+獎學金1,000元	獎狀乙張+獎學金1,000元

 完整活動資訊請至 <https://www.healthkids.com.tw/>
 完成暑假作業且HEHE力提升就可以參加抽獎喔！

附件：闖關地圖

搭配單元一的記錄表，將十大HEHE指標每日完成數轉換為步數，在下方地圖沿途闖關已前進的格子請畫上個人專屬小隊旗、貼紙、印章（自由發揮）

