

# 飲食運動月

## 5/1-5/31



姓名:

學號:

手機:



週日

週一

週二

週三

週四

週五

週六

### ※健康餐盒※(請點我)



(請貼上:  
實體健康餐盒及  
本人合照)

113年5月 日

(請貼上:  
實體健康餐盒及本  
人合照)

113年5月 日

(請貼上:  
實體健康餐盒及本  
人合照)

113年5月 日

(請貼上:  
實體健康餐盒及本  
人合照)

113年5月 日

(請貼上:  
實體健康餐盒及本  
人合照)

113年5月 日

(請貼上:  
實體健康餐盒及本  
人合照)

113年5月 日

(請貼上:  
實體健康餐盒  
及本人合照)

113年5月 日

### ※有效運動※ (每周 運動三次/每次 30 分鐘/請 點我)



(請貼上:  
本人運動照)

113年5月 日

(請貼上:  
本人運動照)

113年5月 日

(請貼上:  
本人運動照)

113年5月 日

(請貼上:  
本人運動照)

113年5月 日

(請貼上:  
本人運動照)

113年5月 日

(請貼上:  
本人運動照)

113年5月 日

(請貼上:  
本人運動照)

113年5月 日

### ※每日喝白開水 1500ml ※ (不喝含糖 飲料/請點我)



(請貼上:  
本人喝白開水  
照)

113年5月 日

(請貼上:  
本人喝白開水照)

113年5月 日

(請貼上:  
本人喝白開水照)

113年5月 日

(請貼上:  
本人喝白開水照)

113年5月 日

(請貼上:  
本人喝白開水照)

113年5月 日

(請貼上:  
本人喝白開水照)

113年5月 日

(請貼上:  
本人喝白開水  
照)

113年5月 日

當我達成任 **2 格任務**時, 即可將此檔案填妥後, mail  
至 [abby88899@ntsu.edu.tw](mailto:abby88899@ntsu.edu.tw) ,

可獲 **口罩 20 片**。

當我達成任 **3 格任務**時, 即可將此檔案填妥後,  
mail 至 [abby88899@ntsu.edu.tw](mailto:abby88899@ntsu.edu.tw) ,

可獲 **實用文具**。

當我達成任 **4 格任務**時, 即可將此檔案填妥後,  
mail 至 [abby88899@ntsu.edu.tw](mailto:abby88899@ntsu.edu.tw) ,

可獲 **防疫包 1 組或運動毛巾**。 (每人上限二包(組))

註: 贈送獎品格數不重複

領取獎品前,請填妥問卷網址(請點我)