

107 年度高雄醫學大學 健康促進計畫

活動主題：「餐餐蔬食，餐餐健康」集點活動

活動日期：107 年 10 月 16 日-11 月 16 日

活動地點：國研大樓 B1 禾順自助餐

主辦單位：高雄醫學大學衛生保健組

附件:活動剪影

活動重點記錄及評值：

目前國人在飲食上普遍缺乏膳食纖維，大學生多為外食族群亦不例外，而飲食中足量的蔬菜為補充膳食纖維的一大重要來源。為鼓勵學生與教職員多多攝取蔬菜，特舉辦「餐餐蔬食 餐餐健康」集點活動。活動方式為吃三樣蔬菜即可集一點，集滿六點後即可以集點卡換五十元折價券。透過使用折價券可直接回饋於教職員生的餐點消費，間接鼓勵教職員生增加選用蔬食的頻率。

具體成效：

完成集點與兌換折價券總人次為 138 人，活動整體滿意度為 93.4%。有多名參與者表示本活動有益推廣健康蔬食，希望能持續舉辦類似活動。也有參與者表示活動資訊推廣不足，未來本組舉辦活動時也會再加強宣傳。

預期目標：

透過吃蔬食可集點獲得折價券的誘因，吸引師生增加蔬食的攝取，進一步推動並維持吃蔬食的習慣。

附件一

活 動 剪 影

