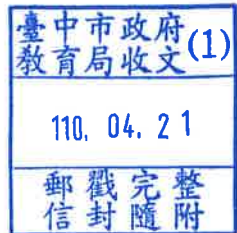


# 康健雜誌(天下生活出版) 函

機關地址：104 台北市中山區南京東路二段 139 號 11 樓  
承辦人：王聖鳳 聯絡電話：(02)2507-8627 轉 235  
0920-754-895、shengf@cw.com.tw



受文者：台中市政府教育局  
發文日期：中華民國 109 年 04 月 19 日  
發文字號：康誌字第 20210419-8 號  
速別：  
密等及解密條件：  
附件：

主旨：《康健雜誌》策畫全國性「週二減糖日」大型健康促進計畫，因應全球減糖行動，呼籲各界重視台灣人吃糖過量，糖害已經成為健康新危機。本計畫特別針對全國國中小學校，鼓勵校園推動減糖行動及提升師生「糖識能」(Sugar Literacy)，企盼從小開始建立正確減糖健康生活習慣，降低孩子提早進入肥胖及慢性病的高風險族群。敬請貴局/處協助，發函通報轄屬國中小學共同參與響應「週二減糖日」簽署運動，引領帶動校園減糖新風潮。

說明：

- 一、近年世界衛生組織(WHO)不斷提出「減糖」呼籲，大聲倡議全球正視「糖害危機」並啟動「減糖行動」。WHO 進一步指出，飲用可樂、運動飲料、果汁等含糖飲料導致糖分攝取過量，與體重增加有顯著關聯，也是肥胖與糖尿病等大幅增加的主因之一。
- 二、台灣人每年吃掉超過 60 萬噸的糖，平均每人每日吃下 72 克糖，是 WHO 建議量的 3 倍，造成許多肥胖問題與代謝疾病。特別台灣青少年學生，愛喝手搖飲料、喝水太少、不愛運動等不健康的飲食與生活型態，對牙齒、身高及情緒皆有影響，也會讓孩子提早進入肥胖及慢性病的高風險族群，糖害已經成為台灣健康新危機。
- 三、長期關注全民健康的《康健雜誌》，策畫推動全民減糖行動計畫，號召各界倡議與響應「週二減糖日」。特別針對全國國中小學校，鼓勵校園推動減糖，簽署「週二減糖日」宣言，號召師生實踐減糖行動及提升「糖識能」(Sugar Literacy)。《康健》將贈閱簽署學校三期康健雜誌，同時簽署學校亦可列名於康健「週二減糖日」官網及雜誌相關文宣，表達《康健》對先驅學校的支持。
- 四、完整規畫請見「週二減糖日-校園版」說明檔案。週二減糖日官網資訊：  
[https://web.commonhealth.com.tw/2021reduce-sugar/\(5/10](https://web.commonhealth.com.tw/2021reduce-sugar/(5/10) 上線)

體育保健科 收文:110/04/21



041100029500 有附件

天下生活出版股份有限公司





# 2021 週二減糖日-減糖計畫校園版

## 背景說明

### WHO 大聲疾呼，全球該正視「糖害危機」並啟動「減糖行動」

近年世界衛生組織(WHO)不斷對各國政府提出「減糖」呼籲。WHO 指出，飲用可樂、運動飲料、果汁等含糖飲料導致糖分攝取過量，與體重增加有顯著關聯，也是影響肥胖與糖尿病等疾病的主因之一。例如每天喝 1 份以上含糖飲料的兒童，與不喝者相比，1 年後超重或肥胖的可能性高出 55%。

### 2021《康健》發起週二減糖日，邀請全國學校一起抗糖

台灣人每年吃掉超過 60 萬噸的糖，平均每人每日吃下 72 克糖，是 WHO 建議的 3 倍，造成肥胖問題與代謝疾病，過量吃糖，糖害已成為台灣健康新危機。故此，長期關注全民健康的《康健》，預計推動全民減糖行動計畫，號召各界倡議與推動「週二減糖日」，以微行動創造改變。特別針對全國國中小學校，鼓勵校園推動減糖，響應簽署「週二減糖日」宣言，號召師生實踐減糖行動及提升「糖識能」(Sugar Literacy)。《康健》將贈閱簽署學校三期康健雜誌，同時簽署學校亦可列名於康健「週二減糖日」官網及雜誌相關文宣，表達《康健》對先驅學校的支持。

### 校園版減糖行動加碼，提供教學小幫手

同時，為提升糖識能，《康健》特別製作「減糖工具包：內容與動畫短片」及指導單位國健署委託 5% Design Action 研發設計的減糖教案，將無償授權做為教師減糖教學小幫手。教師可善加運用減糖教學小幫手或其他相關素材，若願意將班級減糖教學現場的照片分享給我們，將有機會曝光在減糖網站或社群上，讓更多人看見您及貴校的推動與創意教學。

### 送給孩子一生最好、永遠帶著走的禮物

台灣年輕學子愛喝手搖飲、喝水太少、不愛運動等不健康的生活型態，對蛀牙、身高、體重及情緒皆有影響，也會讓孩子提早進入肥胖及慢性病的高風險族群。孩子是我們未來珍貴的寶藏，我們深信，幫助孩子從小培養正確健康習慣及均衡飲食，是送給孩子一生最好的禮物！



## 2021 週二減糖日-減糖計畫校園版

### 簽署說明

《康健》邀請您，正視糖害危機，攜手倡議與行動，從「週二減糖日」開始，幫助孩子降低各種糖害風險及培養正確健康習慣，為我們所愛的人，打造更健康美好的生活。

本校願意響應及簽署「週二減糖日」：

1. 本校願意採取行動，號召學生與老師實踐「週二減糖日」
2. 本校願意主動推廣正確糖知識與資訊，提高全校師生「糖識能」(Sugar Literacy)

簽署人資料	
學校名稱	
填寫人	
填寫人職稱	
聯絡方式	電話/email
學校地址	

- 簽署宣言期間：4/20-7/31
- 填寫完簽署人資料後，請將本表格 email 到：[shengf@cw.com.tw](mailto:shengf@cw.com.tw)，即完成響應簽署，代表貴校認同減糖理念與行動，將可在康健「週二減糖日」官網及雜誌相關文宣列名曝光，並獲得康健致贈 3 期康健雜誌(2021/7 月起)
- 自主提報欄：若貴校願意分享具體創意減糖教學做法或計畫，歡迎自主填寫下方表格，提供給「康健雜誌」，將有機會於活動官網或社群曝光

(請提供照片及 100 字以內心得或圖說)

- 任何問題，歡迎聯絡王小姐 02-25078627ext235、0920754895、[shengf@cw.com.tw](mailto:shengf@cw.com.tw)、Line ID：h20050216

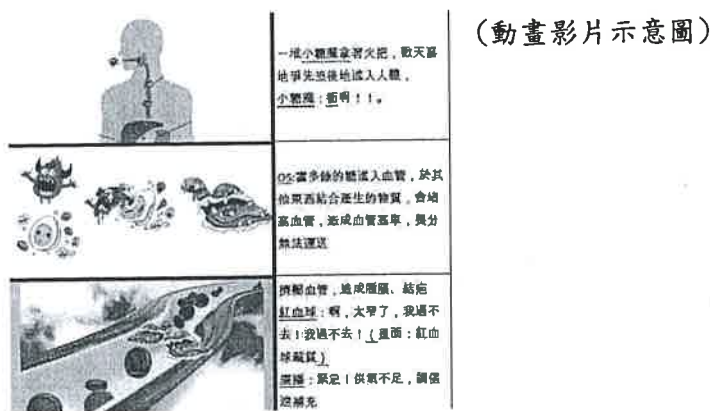
## 2021 週二減糖日-減糖計畫校園版

行動加碼

為協助提升糖識能，歡迎教師多多使用減糖教學小幫手！

### Step 1:

上康健「週二減糖日」官網或國健署委託 5% Design Action 設計「輕甜童年」網站，提供多元減糖相關內容、動畫影片、教學指南與教材等素材，無償授權做為教師減糖教學素材，歡迎多加利用。（使用時請註明出處：康健雜誌/國健署）



網址：



- 週二減糖日：預計 5/10 上線

<https://web.commonhealth.com.tw/2021reduce-sugar/>



- 輕甜童年：預計 4/23 上線 <https://bit.ly/3wZLzAG>

(內有教學影片、學習單、教學指南與課程教材下載)

### Step 2:

教師可將在班級推動減糖教學的情況，拍照分享至學校社群，並清楚註明「#週二減糖日」，主動對外宣傳，代表學校對學生健康的重視，也利於《康健》在網路上搜尋到貴校的推廣；或是填寫「自主提報欄」回傳給康健雜誌，將有機會在週二減糖日活動官網或社群曝光，更多人看見貴校的減糖先驅做法與創意教學。