

# 115 年度連江縣社區營養推廣中心

## 「夏日減糖杯」徵稿活動

### 一、前言：

國民健康署指出，過量攝取糖除了容易造成蛀牙外，還可能誘發胰島素抗性，增加肥胖及代謝症候群的風險，並使血壓、血糖與血脂升高，進而提高罹患心血管疾病的機率，加速身體老化。對於就學階段的學童而言，糖攝取過量不僅會造成肥胖、代謝異常與齲齒，也可能刺激胰島素快速分泌，導致血糖與情緒不穩。研究亦發現，長期攝取高糖食物可能使人產生類似成癮的行為，且如同酒癮般不易戒除；同時也可能影響孩子的智力發展，進而影響學習能力。國民健康署建議，每日飲食中添加糖的攝取量不宜超過總熱量的 10%。

此外，教育部發布之 112 學年度學生健康檢查資料顯示，全臺國小學童過重及肥胖盛行率為 23.8%，國中學童盛行率則為 28.6%，顯示全臺平均每 4 位學童就有 1 位有過重或肥胖的問題。

為營造更健康且全面的飲食環境，連江縣社區營養推廣中心今年將營養教育向下延伸至更低年齡層，希望讓學童更重視過量糖攝取對身體的影響。同時鼓勵學童參與縣內手搖飲料杯設計活動，透過創意設計傳達減糖理念，共同打造健康飲食的社區環境。

### 二、活動資訊：

(一)參與對象：連江縣小學學童。

(二)報名期間：即日起至 115 年 05 月 22 日(五)止。

(三)網路票選:115 年 6 月 1 日至 6 月 12 日於連江縣衛生局臉書粉絲專頁公開展示。

(四)得獎名單:115 年 6 月 18 日於連江縣衛生局臉書粉絲專頁公布得獎名單，第一名作品將於夏季減糖飲料推廣活動期間印製在四鄉五島共計 5 家飲料業者的杯子上。

(五)活動內容與規範：

1. 依據社區營養推廣中心提供之空白檔進行創作，並依故事內容進行「減糖」相關杯子設計。**空白檔大小為 A4 紙大小**

2. 每人限投一件作品，可為紙本或電子檔。若為電子檔案請提供 JPEG 或 PNG 檔，解析度至少 300dpi，檔案大小不超過 20MB。

3. 投稿作品須為本人原創，且無違法或侵害他人權益之情事。禁止使用 AI 生成、重製、拼貼、合成等手法。

4. 故事內容(擇一):

(1)我的健康工廠:

你的身體裡住著一群勤勞的小工人，而過量的甜食及飲料就像是一群愛搗蛋的小精靈。適量的糖精靈會給工人體力，但太多糖精靈湧入時，身體工廠就會亂成一

團！如果這個飲料杯就是你的身體工廠，你的小工人長什麼樣子？糖糖精靈在做什麼壞事？

## (2)減糖星球

歡迎來到 2026 年的『減糖星球』！這裡的居民發現，少喝一點糖，大家變得更有活力、笑容也更燦爛了。

如果這個飲料杯就是減糖星球的縮影，你會在上面畫什麼？是充滿活力的運動場，還是開滿花朵的森林？

### 三、報名方式：

(一)親送或郵寄至連江縣衛生局國民健康科。(連江縣南竿鄉復興村 216 號)

(二)電子寄送: LCCNPC17@gmail.com，標題為「夏日減糖杯徵件-00 國小(小學名稱)-000(參賽者姓名)」。

(三) **報名檔案及郵件包含：**

1. 作品

2. 著作權轉讓與同意書

3. 報名表

(四)報名資料與檔案逾期未上傳者，將不受理報名。資料未齊者，將以電話通知參賽者於期限內補正，未於期限內補正者，主辦單位有權取消其參賽資格。

### 四、得獎獎項

(一) 金獎:1 名：禮券 3,000 元、獎狀一張、印刷至四鄉五島特定業者飲料杯。

(二) 銀獎:1 名：禮券 2,000 元、獎狀一張

(三) 銅獎 1 名：禮券 1,000 元、獎狀一張

(四) 人氣獎 1 名：禮券 500 元、獎狀一張

(五) 參加獎:商品卡 100 元

### 五、評選方式：

(一)初選階段:由主辦單位進行初步審核，針對參賽作品是否符合本次徵稿主題與規定進行篩選，擇優入選入圍作品。

(二)決選階段:入圍作品將進入評選流程，依下列方式綜合評分，選出得獎作品：

1. 專家評審 (50%)：邀請具專業背景之健康及美術相關領域評審進行評選。

2. 合作飲料業者(30%):邀請此次活動合作茶飲業者共計 5 家進行投票。

3. 網路票選 (20%)：

(1)作品將於連江縣衛生局臉書粉絲專頁公開，依作品按讚人數多寡進行統計

(2)人氣獎將依據網路票選票數高低排序，選出票數最高作品，與其他獎項不重複得獎

### 六、評選標準：

- (一) 主題契合度 (40%)：畫作是否傳達「減糖、健康」的正面訊息，並符合所選情境。
- (二) 創意與想像力 (20%)：構圖是否獨特、具吸引力，展現對減糖世界的獨到見解。
- (三) 構圖與美感 (30%)：作品的色彩與構圖是否適合印在透明或紙質的杯身上。
- (四) 印刷應用性 (10%)：圖案主體是否明確且位於安全範圍，便於後續數位化去背與杯身套印。

七、 注意事項：

- (一) 作品須為原創，未曾得獎、公開展出或商業使用，內容不得涉及暴力、色情、歧視、侵權或違法行為。若違反規定，參賽者須自負法律責任，主辦單位可取消得獎資格並追回獎項。
- (二) 參賽者同意主辦單位可於非營利推廣用途下，公開發表、展出及行銷宣傳投稿作品，無需另行支付報酬。
- (三) 參賽者所填資料若有冒用或不實情形，主辦單位可取消參賽或得獎資格，並追回相關獎勵。
- (四) 報名即表示同意本活動所有規定，違規者主辦單位有權取消參賽與得獎資格。
- (五) 主辦單位保留調整、取消或終止活動及其規則的權利，未盡事宜以公告為準。

八、 聯絡方式：

連江縣衛生局國民健康科 0836-22095 分機 8868 林小姐、8869 李小姐、8859 劉小姐。

## 壹、附件一：著作財產權讓與同意書

### 著作財產權讓與同意書

本人\_\_\_\_\_（以下簡稱本人），同意將報名參加 115 年連江縣社區營養推廣中心「夏日減糖杯」徵稿活動之作品，無償提供主辦單位使用，並同意以下事項：

1. 本作品是本人自行創作，沒有抄襲他人。
2. 如果作品中有使用他人的音樂、圖片或其他素材，本人已經取得合法授權。
3. 本人同意將作品的使用權交給連江縣社區營養推廣中心，主辦單位可以用於展示、宣傳、出版、網路分享、重製或修改等用途，不需另外再徵求本人同意。
4. 本作品沒有侵犯他人的著作權或其他權利。
5. 如果有違反以上內容，本人願意自行負責相關法律責任；若已獲得獎項，主辦單位也可以取消資格並要求返還獎勵。如因此造成主辦單位損失，本人也願意負責賠償。

此致

連江縣社區營養推廣中心

立同意書人(簽名)：\_\_\_\_\_

法定代理人(簽名)：\_\_\_\_\_

聯絡電話：\_\_\_\_\_

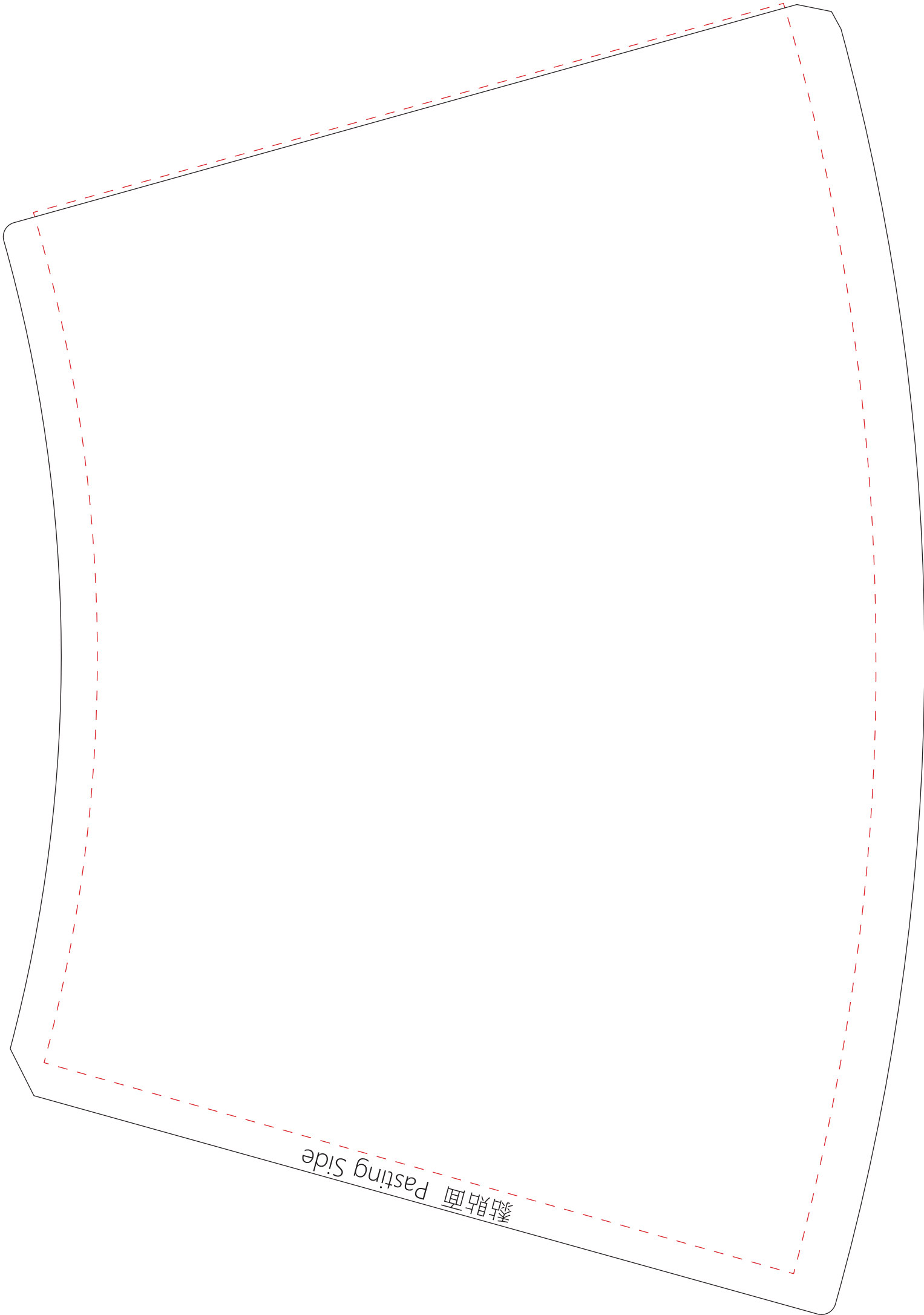
中華民國      年      月      日

貳、附件二：徵稿報名表

「夏日減糖杯」報名表

姓名	
出生年月日	
學校名稱及年級	
連絡電話	
選擇的故事內容	<p><input type="checkbox"/> (1)我的健康工廠： 你的身體裡住著一群勤勞的小工人，而過量的甜食及飲料就像是一群愛搗蛋的小精靈。適量的糖精靈會給工人體力，但太多糖精靈湧入時，身體工廠就會亂成一團！如果這個飲料杯就是你的身體工廠，你的小工人長什麼樣子？糖糖精靈在做什麼壞事？</p> <p><input type="checkbox"/> (2)減糖星球 歡迎來到 2026 年的『減糖星球』！這裡的居民發現，少喝一點糖，大家變得更有活力、笑容也更燦爛了。如果這個飲料杯就是減糖星球的縮影，你會在上面畫什麼？是充滿活力的運動場，還是開滿花朵的森林？</p>
作品名稱	
作品構思 (100 字為上限)	

黏貼面 Pasting Side





# 減糖小英雄

# 打敗糖怪獸



## 減糖的好處



## 過量糖的危害

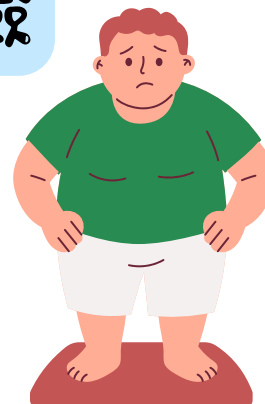


### 1 維持正常體重

減少不必要的熱量攝取  
維持理想體重

### 1 增加肥胖風險

過量攝取糖分  
容易轉化成脂肪  
造成體重增加



### 2 提升專注力

注意力更集中  
幫助有效學習



### 2 容易疲勞

精神不濟  
能量快速流失  
情緒起伏大



### 3 減少蛀牙發生率

減少糖在口腔的機會  
並且認真刷牙  
保持牙齒健康



### 3 影響牙齒健康

糖分是口腔細菌的養分  
易導致蛀牙和牙周病



### 4 改善皮膚狀況

減少發炎  
改善粉刺痘痘  
延緩皮膚老化



### 4 皮膚狀況變差

增加發炎  
容易長痘痘  
皮膚失去彈性



減糖小撇步



多喝水  
減少含糖飲料



選擇原型食物  
水果取代甜點



學會看營養標示  
留意隱形添加「糖」



不囤積零食  
營造無糖環境