

## 健康促進推動內容執行記錄-2

10/30/1 腳踏車						
日期	星期	睡滿 8 小時	天天 5 蔬果	四電少於 2	天天 1 運動	喝足白開水 0 含糖飲料
4月1日一	一	✓	✓	✓	✓	✓
4月2日二	二	✓	✓	✓	✓	✓
4月3日三	三	✓	✓	✓	✓	✓
4月4日四	四	✓	✓	✓	✓	✓
4月5日五	五	✓	✓	✓	✓	✓
4月6日六	六	✓	✓	✓	✓	✓
4月7日日	日	✓	✓	✓	✓	✓
4月8日一	一	✓	✓	✓	✓	✓
4月9日二	二	✓	✓	✓	✓	✓
4月10日三	三	✓	✓	✓	✓	✓
4月11日四	四	✓	✓	✓	✓	✓
4月12日五	五	✓	✓	✓	✓	✓
4月13日六	六	✓	✓	✓	✓	✓
4月14日日	日	✓	✓	✓	✓	✓
4月15日一	一	✓	✓	✓	✓	✓
4月16日二	二	✓	✓	✓	✓	✓
4月17日三	三	✓	✓	✓	✓	✓
4月18日四	四	✓	✓	✓	✓	✓
4月19日五	五	✓	✓	✓	✓	✓
4月20日六	六	✓	✓	✓	✓	✓
4月21日日	日	✓	✓	✓	✓	✓
4月22日一	一	✓	✓	✓	✓	✓
4月23日二	二	✓	✓	✓	✓	✓
4月24日三	三	✓	✓	✓	✓	✓
4月25日四	四	✓	✓	✓	✓	✓
4月26日五	五	✓	✓	✓	✓	✓
4月27日日	日	✓	✓	✓	✓	✓
4月28日一	一	✓	✓	✓	✓	✓
4月29日二	二	✓	✓	✓	✓	✓
4月30日三	三	✓	✓	✓	✓	✓

執行心得：請敘述你是如何激勵自己達成目標的（文字敘述為主）  
看到那裡沒有打勾，就努力去使那一項打勾，發現自己喜歡飲料  
就盡量不買、飲食來喝。  
 $17/150 = 84.6\%$  

10/30/1

執行心得：請敘述你是如何激勵自己達成目標的（文字敘述為主）  
在3月30日危謹土阿母遺言只要自己能健健康康就會有喜慶的生日  
古曆年次一回家開始養成這個習慣順順到得時候回家就記  
物記錄，一開始的時候會有些沒有做到的在題目但是到中間的時候  
習慣已經養成到現在這一次古曆年次非常棒！  $14/150 = 93.3\%$

10/30/1 玉米白飯						
日期	星期	睡滿 8 小時	天天 5 蔬果	四電少於 2	天天 1 運動	喝足白開水 0 含糖飲料
4月1日一	一	✓	✓	✓	✓	✓
4月2日二	二	✓	✓	✓	✓	✓
4月3日三	三	✓	✓	✓	✓	✓
4月4日四	四	✓	✓	✓	✓	✓
4月5日五	五	✓	✓	✓	✓	✓
4月6日六	六	✓	✓	✓	✓	✓
4月7日日	日	✓	✓	✓	✓	✓
4月8日一	一	✓	✓	✓	✓	✓
4月9日二	二	✓	✓	✓	✓	✓
4月10日三	三	✓	✓	✓	✓	✓
4月11日四	四	✓	✓	✓	✓	✓
4月12日五	五	✓	✓	✓	✓	✓
4月13日六	六	✓	✓	✓	✓	✓
4月14日日	日	✓	✓	✓	✓	✓
4月15日一	一	✓	✓	✓	✓	✓
4月16日二	二	✓	✓	✓	✓	✓
4月17日三	三	✓	✓	✓	✓	✓
4月18日四	四	✓	✓	✓	✓	✓
4月19日五	五	✓	✓	✓	✓	✓
4月20日六	六	✓	✓	✓	✓	✓
4月21日日	日	✓	✓	✓	✓	✓
4月22日一	一	✓	✓	✓	✓	✓
4月23日二	二	✓	✓	✓	✓	✓
4月24日三	三	✓	✓	✓	✓	✓
4月25日四	四	✓	✓	✓	✓	✓
4月26日五	五	✓	✓	✓	✓	✓
4月27日日	日	✓	✓	✓	✓	✓
4月28日一	一	✓	✓	✓	✓	✓
4月29日二	二	✓	✓	✓	✓	✓
4月30日三	三	✓	✓	✓	✓	✓

執行心得：請敘述你是如何激勵自己達成目標的（文字敘述為主）  
我每天都是睡自己睡滿8小時，每天吃玉米留着巨大的  
蔬菜，小王元電動自行車它減少玩的時間，每工至少出六小時  
活動力，每天是自己睡滿8小時是飲食半斗。

10/30/1 玉米白飯

執行心得：請敘述你是如何激勵自己達成目標的（文字敘述為主）  
睡覺時間平常都有在11點前睡，只要不去用其他東西，就可以直接睡  
吃飯時間，睡覺前不能看3C產品，也可以請家人協助，或著獎勵  
的辦法。

2024. 亞玲

日期	星期	睡滿 8 小時	天天 5 蔬果	四電少於 2	天天 1 運動	喝足白開水 0 含糖飲料
4月1日	一	✓	✓	✓	✓	✓
4月2日	二	✓	✓	✓	✓	✓
4月3日	三	✓	✓	✓	✓	✓
4月4日	四	✓	✓	✓	✓	水量不足
4月5日	五	小量不足	✓	✓	✓	✓
4月6日	六	6-8g	✓	✓	✓	✓
4月7日	日	✓	✓	✓	✓	✓
4月8日	一	✓	✓	✓	✓	✓
4月9日	二	✓	✓	✓	✓	✓
4月10日	三	✓	✓	✓	✓	✓
4月11日	四	✓	✓	✓	✓	✓
4月12日	五	✓	✓	✓	✓	✓
4月13日	六	✓	✓	✓	✓	✓
4月14日	日	✓	✓	✓	✓	✓
4月15日	一	✓	✓	✓	✓	✓
4月16日	二	✓	✓	✓	✓	✓
4月17日	三	✓	✓	✓	✓	✓
4月18日	四	✓	✓	✓	✓	✓
4月19日	五	✓	✓	✓	✓	✓
4月20日	六	✓	✓	✓	✓	✓
4月21日	日	✓	✓	✓	✓	✓
4月22日	一	✓	✓	✓	✓	✓
4月23日	二	✓	✓	✓	✓	✓
4月24日	三	✓	✓	✓	✓	✓
4月25日	四	✓	✓	✓	✓	✓
4月26日	五	✓	✓	✓	✓	✓
4月27日	六	✓	✓	✓	✓	✓
4月28日	日	✓	✓	✓	✓	✓
4月29日	一	✓	✓	✓	✓	✓
4月30日	二	✓	✓	✓	✓	✓
4月31日	三	✓	✓	✓	✓	✓

10309

日期	星期	睡滿 8 小時	天天 5 蔬果	四電少於 2	天天 1 運動	喝足白開水 0 含糖飲料
4月1日	一	✓	✓	✓	✓	✓
4月2日	二	✓	✓	✓	✓	✓
4月3日	三	✓	✓	✓	✓	✓
4月4日	四	✓	✓	✓	✓	水量不足
4月5日	五	✓	✓	✓	✓	✓
4月6日	六	✓	✓	✓	✓	✓
4月7日	日	✓	✓	✓	✓	✓
4月8日	一	✓	✓	✓	✓	✓
4月9日	二	✓	✓	✓	✓	✓
4月10日	三	✓	✓	✓	✓	✓
4月11日	四	✓	✓	✓	✓	✓
4月12日	五	✓	✓	✓	✓	✓
4月13日	六	✓	✓	✓	✓	✓
4月14日	日	✓	✓	✓	✓	✓
4月15日	一	✓	✓	✓	✓	✓
4月16日	二	✓	✓	✓	✓	✓
4月17日	三	✓	✓	✓	✓	✓
4月18日	四	✓	✓	✓	✓	✓
4月19日	五	✓	✓	✓	✓	✓
4月20日	六	✓	✓	✓	✓	✓
4月21日	日	✓	✓	✓	✓	✓
4月22日	一	✓	✓	✓	✓	✓
4月23日	二	✓	✓	✓	✓	✓
4月24日	三	✓	✓	✓	✓	✓
4月25日	四	✓	✓	✓	✓	✓
4月26日	五	✓	✓	✓	✓	水量不足
4月27日	六	✓	✓	✓	✓	✓
4月28日	日	✓	✓	✓	✓	✓
4月29日	一	✓	✓	✓	✓	✓
4月30日	二	✓	✓	✓	✓	✓
4月31日	三	✓	✓	✓	✓	✓

10309

執行心得：請敘述你是如何激勵自己達成目標的（文字敘述為主）

在 3 月 1 日，我開始嘗試只喝白開水，並在 3 月 31 日成功達成。這段時間內，我會在早上和晚上各喝一杯水，並且在運動後也會補充水分。我發現這樣的生活方式讓我的身體感覺更輕盈，精神也更好。

執行心得：請敘述你是如何激勵自己達成目標的（文字敘述為主）

看到朋友發的圖片，說努力達成那一項打勾，發現自己確實做到了，真的很開心。

10201 王白魚 力

日期	星期	睡滿 8 小時	天天 5 蔬果	四電少於 2	天天 1 運動	喝足白開水 0 含糖飲料
4月1日	一	✓	少量不足	✓	✗	外量不足
4月2日	二	✓	量足	✓	✓	珍珠奶茶
4月3日	三	✓	量足	✓	✓	珍珠奶茶
4月4日	四	✓	量足	4小時	✓	珍珠奶茶
4月5日	五	✓	量足	10小時	✓	珍珠奶茶
4月6日	六	大汗	量足	110小時	✓	珍珠奶茶
4月7日	日	✓	量足	8小時	✓	珍珠奶茶
4月8日	一	7小時	✓	✓	✓	珍珠奶茶
4月9日	二	✓	✓	✓	✓	珍珠奶茶
4月10日	三	✓	✓	✓	✓	珍珠奶茶
4月11日	四	✓	✓	✓	✓	珍珠奶茶
4月12日	五	✓	✓	✓	✓	珍珠奶茶
4月13日	六	✓	✓	✓	✓	珍珠奶茶
4月14日	日	✓	✓	✓	✓	珍珠奶茶
4月15日	一	7小時	✓	8小時	✓	珍珠奶茶
4月16日	二	7小時	✓	✓	✓	珍珠奶茶
4月17日	三	7小時	✓	✓	✓	珍珠奶茶
4月18日	四	7小時	✓	✓	✓	珍珠奶茶
4月19日	五	✓	✓	✓	✓	珍珠奶茶
4月20日	六	✓	✓	✓	✓	珍珠奶茶
4月21日	日	✓	✓	✓	✓	珍珠奶茶
4月22日	一	✓	✓	✓	✓	珍珠奶茶
4月23日	二	✓	✓	✓	✓	珍珠奶茶
4月24日	三	✓	✓	✓	✓	珍珠奶茶
4月25日	四	✓	✓	✓	✓	珍珠奶茶
4月26日	五	✓	✓	✓	✓	珍珠奶茶
4月27日	六	✓	✓	✓	✓	珍珠奶茶
4月28日	日	✓	✓	✓	✓	珍珠奶茶
4月29日	一	✓	✓	✓	✓	珍珠奶茶
4月30日	二	✓	✓	✓	✓	珍珠奶茶
4月31日	三	✓	✓	✓	✓	珍珠奶茶

10201 王白魚 力

日期	星期	睡滿 8 小時	天天 5 蔬果	四電少於 2	天天 1 運動	喝足白開水 0 含糖飲料
4月1日	一	✓	✓	3	✗	✓
4月2日	二	✓	✓	3	✗	珍珠奶茶
4月3日	三	✓	✓	3	✗	珍珠奶茶
4月4日	四	✓	✓	4	✗	珍珠奶茶
4月5日	五	✓	✓	4	✗	珍珠奶茶
4月6日	六	✓	✓	7	✓	珍珠奶茶
4月7日	日	✓	✓	7	✓	珍珠奶茶
4月8日	一	✓	✓	7	✓	珍珠奶茶
4月9日	二	✓	✓	3	✗	珍珠奶茶
4月10日	三	✓	✓	4	✗	珍珠奶茶
4月11日	四	✓	✓	4	✗	紅茶
4月12日	五	✓	✓	4	✗	紅茶
4月13日	六	✓	✓	7	✓	紅茶
4月14日	日	✓	✓	7	✓	奶茶
4月15日	一	✓	✓	4	✗	奶茶
4月16日	二	✓	✓	4	✗	奶茶
4月17日	三	✓	✓	3	✗	奶茶
4月18日	四	✓	✓	3	✗	奶茶
4月19日	五	✓	✓	3	✗	奶茶
4月20日	六	✓	✓	7	✓	奶茶
4月21日	日	✓	✓	7	✓	奶茶
4月22日	一	✓	✓	4	✗	奶茶
4月23日	二	✓	✓	4	✗	奶茶
4月24日	三	✓	✓	4	✗	奶茶
4月25日	四	✓	✓	4	✗	烏龍茶
4月26日	五	✓	✓	7	✓	烏龍茶
4月27日	六	✓	✓	6	✓	烏龍茶
4月28日	日	✓	✓	5	✗	烏龍茶
4月29日	一	✓	✓	4	✗	烏龍茶
4月30日	二	✓	✓	3	✗	烏龍茶

10201 王白魚 力

執行心得：請敘述你是如何激勵自己達成目標的（文字敘述為主）

(141/150 = 94%)

我每天是睡滿 8 小時，天天吃五蔬果，四電少於 2，天天運動，喝足白開水 0 含糖飲料。

想到為了自己的身體，我都盡量去達成目標，家人喜歡我不喝，也希望她們能夠一起完成目標，不過少用了，還是很難管到。

希望能夠慢慢改變，更進步。