2021 年理律盃大學校際公民行動方案競賽

團隊編號：2107

目錄

摘要 2
第一步驟：確認公共政策問題 3
壹、食安概念界定與重要性 3
貳、選定問題 3
參、國內現況 3
肆、分析問題 4
第二步驟：研究各項可行政策 5
壹、我國政府政策 5
貳、他國政府政策 6
第三步驟：提出我方解決方案 7
壹、解決方案緣起 7
貳、解決方案描述 7
參、解決方案之優點 8
肆、解決方案之缺點 8
伍、憲法檢核表 8
第四步驟：提出我方行動方案 9
壹、桌遊 9
貳、Facebook 粉絲專頁 9
參、社群&挑戰賽 10
肆、未來展望 10
附件一 憲法檢核表 11
附件二 桌遊活動成果與照片(舉辦日期:2021.04.30) 12
附件三 粉絲專頁成果(最後查看日期 2021.05.02) 20
附件四 社群成果(最後查看日期 2021.05.02) 22

摘要

現今社會飲食取得方便快速，且種類多元，看似人類一大福音，實則蘊藏一大隱憂：民眾稍不注意，就會陷入食安危機。食安危機也不侷限在會立即造成風險的食品，會慢性造成民眾身心危害的添加物，如：精製糖，也是政府應把關，民眾應有意識地攝取的食品成分。

我們的議題著重在「民眾普遍忽略『糖攝取量對健康之影響與嚴重性』」。因為我們觀察到，現今含添加糖食品的標示不清或是沒標示，如：手搖杯沒有標示，讓民眾在選擇上沒有意識到自己攝取的糖量，喝下一杯就超過一日所需糖量，更遑論還吃下蛋糕、零食等甜食。經由資料我們發現國人普遍有糖類攝取過量的問題，而攝取過多精製糖，對身心都會造成風險。因應糖份攝取過量情況，政策方面，政府有飲食指標建議「添加糖」的攝取量等，國外之政策，我方探討幾個亞、美洲國家，跟台灣的差異在：對糖的限制，公權力的介入較多，也看出台灣政策的不足。

參考國內外對添加糖的政策，我方希望透過「線上線下整合式行銷」發揮我們的影響力，線上以**粉專「糖博士」**對成員傳遞與糖相關的健康知識，以及**臉書交流社群「糖類資訊、減糖、戒糖討論區」**讓成員主動分享減糖行動、發問等；線下則透過**實體趣味桌遊「糖類知識記憶對對碰」**，以更生活化、遊戲化的方式觸及更多民眾，並推廣糖相關議題，也提高民眾對我們議題的接受度。粉專內將生硬知識軟化，與社群連動，也作為其敲門磚，透過社群，讓民眾主動參與糖類資訊的交流，有意識地接觸到糖相關議題，以輕鬆無負擔的方式，更有感地了解糖的危害與嚴重性，最終希望達成讓民眾在生活中減糖甚至戒糖。

在執行成效上，粉專糖博士的讚數及追蹤突破 300 人，觸及超過 1000 人，除了分享糖相關知識，也連動其他兩個推廣管道，發佈糖類活動挑戰賽公告及桌遊快閃活動。另一方面，我們糖類社群成員高達 370 人，活躍的成員 345 人，約為 94%的社團成員定期會閱讀上面貼文與按讚，也因為挑戰賽讓社員主動分享減糖、戒糖相關經驗與心得，一個禮拜讓成員們分享了 21 個關於自身的糖類知識或減糖經驗。最後我們在校園內辦了糖類知識記憶對對碰，在人潮聚集的區域與大學生互動，短短幾個小時內，吸引了 50 位大學生響應，寓教於樂，讓同學在玩桌遊的同時，也得到了糖類相關的知識。

在未來展望中，我們希望能深入學生族群，融合糖知識創意桌遊，在校園內舉辦「減糖週」，並與異業結合，不只舉辦短期的挑戰賽，也將與校園內新創團隊「習慣養成團」合作，幫助缺乏動力、同伴的同學改變慣習並培養正確的營養認知與長期的減糖、戒糖習慣。

第一步驟：確認公共政策問題

壹、食安概念界定與重要性

食品衛生安全係指人類食用產品從生產、加工製造、保存與銷售等環節，都應符合法律規範的衛生與營養標準，而不對人體健康造成風險和危害。食品本為人們之頻繁必需品，加上食品供應鏈日複雜、分析技術越顯精確，以及生活水準之提高，促使人民益發重視食安議題。值得注意的是：並不是只有立即性造成危害的食品才有食安風險，越來越多的研究指出，市面上添加物的成分，如精製糖，也會慢性地危害人的健康，短期內或適量食用不會有太大問題，但長期來看，也會對民眾的身心造成風險。因此，食品添加物的控管同屬食品安全的範疇。

同時，避免食安風險除了政府的法規把關之外，如何處理食品安全、品質以及內容物成分、標示上資訊不對等的情況，也考驗消費者的選擇與智慧，才不會無形中將自己暴露在食安的風險中。

貳、選定問題

近年台灣民眾的糖分攝取越來越高，根據 102-105 年「國民營養健康狀況變遷調查」，在 19-44 歲的民眾中，超過 83.6%的民眾每周至少喝一次含糖飲料；而其中又有八成以上的民眾平均每天一杯含糖飲料。[1]糖類攝取過量會對身體造成血壓升高、影響身體內分泌、加速老化和增加心臟病、糖尿病、癌症風險等諸多問題[2]，衛生福利部國民健康署於 2018 年發布新版的「國民飲食指標」中，便增列添加糖每日飲食中攝取量限制的建議；而根據英國伯明罕大學曾進行攝取糖對人體的影響的研究，發現高糖飲食會造成高血脂反應，並影響人體內的代謝[3]，也凸顯糖類對人體的危害。

然而目前台灣並未明訂關於食品中糖類的限制，也未規定飲料必須標示各種甜度的含糖量，也因此民眾實際上並不清楚購買的飲料實際的糖份攝取量，像是微糖、少糖或是無糖的珍珠奶茶等較難直觀識別糖份含量的飲品，便容易造成民眾對其糖份攝取量的誤解，導致民眾每日攝取過多的糖份。

綜合以上幾項資料，我們了解到糖份攝取過多會對人體造成嚴重危害，同時大多數台灣民眾均有糖份攝取過多的情況。因此可知，大部分台灣民眾並不了解市面上食品和飲品的實際糖份攝取量，或是忽略糖份過多對健康造成的危害，所以才會發生糖份攝取過多的情況，故我方選定的問題為「 民眾普遍忽略『糖攝取量對健康之影響與嚴重性』」。

參、國內現況

---

[1] 減糖秘訣－如何辨識藏在飲料中的糖，營養專刊 2020.02 第 39 卷第 9 期，羅培倫 http://www.kmuh.org.tw/www/kmcj/data/10902/21.htm

[2] 讓人變胖又變老！糖攝取過量對身體的 6 大影響，艾蜜莉，2020 https://heho.com.tw/archives/88210https://heho.com.tw/archives/88210

[3] 油糖之爭：從一份塵封 50 年的研究看糖對身體的壞處，關鍵評論網，2017 https://www.thenewslens.com/article/85652

台灣目前已規定食品和手搖飲料需列出總糖量和熱量，然而手搖飲料僅規定標示出全糖的糖份含量。董氏基金會曾於 2018 年進行的手搖飲料糖量標示實驗[4]，發現即使部分店家會列出糖份的攝取量，卻會因為像是珍珠、粉圓等食材配料而使糖份與標示的攝取量有巨大差異，例如紅豆珍珠鮮奶茶僅標示 18 公克的含糖量，實際上卻有 40 公克的含糖量，也會使民眾誤會單項食品的糖份攝取量，並難以計算糖份的攝取。

2018 年衛生福利部國民健康署發布新版「國民飲食指標」中增列「每日飲食，添加糖攝取量不宜超過總熱量的 10%」之建議，但據統計，2018 年至 2020 年 9 月，全國的冰果店、冷熱飲店家數從 1.7 萬家，增至將近 2 萬家，六都皆呈現成長趨勢。從銷售額則發現 2018 年、2019 年的飲料店銷售額總計分別為 522 億元與 550 億元，以 1 杯飲料 50 元計算，相當 1 年喝掉 11 億杯飲料。[5]　上述只是手搖杯的數據，生活中會有添加糖的食品還有蛋糕、糖果餅乾等，民眾即便知道添加糖對人體的危害，無形中每日攝取添加糖的量依然超標，更遑論平常沒有關注糖的議題的民眾。

肆、分析問題

一、問題嚴重性

根據研究顯示，糖類攝取過多除了增加肥胖機率外，也會使血壓、血糖、血脂升高，並增加心血管疾病風險。尤其高血糖更是國人死亡危險因子第一名，每年因糖尿病洗腎的人口更是佔洗腎人口的 30-50%[6]。另外精緻白糖會讓人因為攝取太多能量產生飽腹感，從而影響其他人體所需營養的攝入。也因此攝取過多糖份，除了糖份引起的健康問題，也會產生因其他營養素攝取不足所產生的問題。

二、問題普遍性與公眾性

國民飲食指標建議每日的攝取量約為 40-50 公克。然而一杯全糖珍珠奶茶的糖份便已達到約 62 公克的糖份攝取量，卻有超過八成的民眾每周攝取至少一杯含糖飲料，當中又有八成民眾平均每日攝取一杯含糖飲料，而再加上民眾其他類型的糖類飲食，便可以發現台灣民眾普遍糖類攝取過量的問題。

最後，糖份攝取過多容易造成肥胖[7]，台灣民眾的十大死因更是有七項與肥胖相關，糖份的攝取過多除了造成營養素不足外，也會造成肥胖，並使民眾的健康產生問題，再加上目前市面上的食品飲品大多的糖份仍標示不清楚，同時民眾對糖份的危害和攝取限制了解有限，因此我們認為應增加民眾對於糖份攝取量的認知，藉由公民行動讓民眾了解糖份攝取量對健康的影響和嚴重性，並降低糖份引起的台灣民眾健康問題。

---

[4] 108 年手搖杯飲料糖量、熱量大 PK，董氏基金會，2018
https://nutri.jtf.org.tw/index.php?idd=10&aid=2&bid=33&cid=3240

[5] 台灣人有多愛喝手搖飲？1 年喝掉 11 億杯　全台飲料店近 2 萬間，風傳媒，2020
https://www.storm.mg/article/3242049

[6] 糖分吃多了不僅造成肥胖與心血管疾病 可能還會讓你骨折 ，陳亦芸 ，2019

[7] 糖飲引發糖癮?！台灣人該戒糖了！，鄭乃元，2017
https://www.lianan.com.tw/drliananepaper/Article/297

第二步驟：研究各項可行政策

壹、我國政府政策

一、公告「新版國民飲食指標」建議每日「添加糖」攝取量

政策內容自 2017 年 3 月起，衛福部國民健康署(以下簡稱國健署)公告「新版國民飲食指標」，進行每日飲食指南、國民飲食指標編修，提及每日飲食中「添加糖」攝取量不宜超過總攝取熱量的 10%，並應避免攝取含糖飲料。「添加糖」意指在製造或製備食物過程裡所加入的糖或糖漿，包含黑糖、蔗糖、糖霜、玉米糖漿和蜂蜜等，不包含自然存在於食物中的糖，如牛奶和水果(衛福部，2018)。

政策優缺點分析

優點：明確列出日常生活常見之添加糖種類，民眾易於理解與辨別。

缺點：僅提供大方向之飲食攝取方針建議，而無具體引導與欠缺長期輔導措施，民眾須自行評估每日飲食之總攝取熱量後再嘗試減少添加糖的攝取量，卻無法確保其是否正確落實減糖行動。再者，編修內容未揭露攝取過多添加糖對人體健康的影響，使民眾普遍忽略添加糖的危害。

政策支持之正反方

正方：有意減少添加糖攝取者、糖尿病患者、心血管疾病患者、癌症患者

反方：缺乏營養攝取、保健等相關知識者、飲料供貨商

二、國中以下學校機構僅能販售限制含糖量的七類飲品

依據《學校餐廳廚房員生消費合作社衛生管理辦法》與《校園飲品及點心販售範圍》，規定國中以下學校販售的飲品類別僅限百分之百蔬果汁、鮮乳、保久乳、豆漿、優酪乳、包裝飲用水與礦泉水，且每份量飲品及食品熱量應低於 250 大卡，而添加糖類所提供熱量應在 10%以下（優酪乳、豆漿之添加糖量得佔總熱量之 30%以下）。

政策優缺點分析

優點：確保合作社銷售的飲品、食品未加入過量添加糖類

缺點：未根本解決含糖飲料需求量大與學生對含糖飲料認知落差的問題，且學生仍不了解添加糖對人體的負面影響，致使其離開校園後仍可能繼續購買；實施範圍受限，如高中合作社僅禁止販售碳酸飲料。

政策支持之正反方

正方：有意減少添加糖攝取者、食品營養學者、學生家長

反方：學生、飲料供貨商

三、國健署號召校園周邊之連鎖飲料業者推動「新減糖運動」

國民健康署為了營造健康飲食的環境，並帶動減糖風潮，號招校園周邊的 7 家連鎖業者一同響應「新減糖運動」，包括 50 嵐、Chatime 日出茶太、COMEBUY 飲料、MR.WISH 鮮果茶玩家、快樂檸檬、清心福全、翰林茶館一同響應此政策。飲料業者除了透過店家官網或門市張貼「新減糖運動」等健康標示海報。並主動提示消費者有無糖飲品的選擇。

政策優缺點分析

優點：結合學生常購買的飲料店業者宣傳減糖政策，讓學生更願意去購買低糖或無糖飲品。
缺點：未根本增加消費者對添加糖危害的認知
政策支持之正反方
正方：校方、學生家長
業者反方：部分飲料供貨商
貳、他國政府政策

目前多國已制定相關減糖政策，包含徵收糖稅、食品包裝標示含糖量、禁止廣告等方式，約束力強且直接影響民眾的消費習慣，帶動食品業者調整食品中添加糖的成份比例，以因應市場需求的變動。與台灣現有減糖政策相比，⟨新版國民飲食指標⟩缺乏制約性，國中以下學校機構僅能販售限制含糖量的七類飲品則未觸及全民，由此可見台灣糖類相關政策尚不全面與充足。

糖類政策	政策內容	施行國家/城市	優、缺點	影響
徵收糖稅	針對添加糖飲料課稅。部分國家依含糖量多寡計算稅率，飲料含糖量越高，徵收的稅也愈多。	美國費城、墨西哥、泰國	優：公權力介入控制較能快速見效。 缺：治標不治本，消費者仍會透過其他管道取得含糖飲料。	本地含糖飲料銷量下降，水與非含糖飲料銷量上升；消費者轉而購買含糖量低的飲料。
食品包裝標注含糖量	要求加工食品生產商在食品上標示糖類含量	韓國	優：幫助消費者自主掌控糖攝取量。 缺：需有其他政策輔助讓消費者了解攝取過多添加糖的危害。	部分民眾開始關注飲料成分中的糖含量，但仍不了解適當的糖攝取量為何。
禁止高糖飲品以任何形式打廣告	完全禁止高糖飲料在大眾媒體投放廣告，涉及電視、網絡、平面媒體或公交車站等戶外場所。	新加坡	優：降低高糖飲料的曝光度，使民眾的購買意願下降。 缺：只有限制在高糖飲料，中糖飲料及低糖飲料則沒有限制。	高糖飲料的銷售量下降，顯示民眾對此的購買意願降低，但是程度並沒有很顯著，顯示民眾仍沒有對糖的危機意識。

第三步驟：提出我方解決方案

壹、解決方案緣起

針對「民眾普遍忽略『糖攝取量對健康之影響與嚴重性』」之公共問題，我們想要透過兩大面向的公民行動來解決此問題，分別是「傳播糖與健康相關知識」與「促進民眾主動參與糖類資訊的交流」，使民眾了解糖的危害性與嚴重性。為了達成此兩大目標，我們將會以「建立粉絲專頁知識平台」、「建立知識交流社群與線上挑戰活動」與「實體小遊戲傳遞理念」三大項公民行動作為我方的解決方案。

粉專專頁可以透過線上方式傳播正確知識；知識交流社群與線上挑戰活動可以種透過參與式行動的方式深入了解議題；實體桌遊傳遞理念則可以觸及到更多本來並未關注此議題的族群，藉由上述方式來傳播我們的影響力，進而促進大眾重視此公共問題。

貳、解決方案描述

我方的解方整合線上線下行銷，以實體活動宣傳、粉專知識傳遞、社群討論參與相輔相成，讓民眾除了了解我們想傳達的知識外，還能實際在日常生活中落實減糖、戒糖行為，並與社群內的人分享討論，讓行動可以持續。詳細作法如下：

1.舉辦實體桌遊活動

玩家會在十至十五分鐘內，以卡牌對對碰的方式獲得分數，分數高者獲勝。卡牌上會有與減糖、戒糖、糖的危害等相關知識，若玩家要獲得分數，就要記住牌上的內容，將相關知識配對起來。如此一來不但可以讓推廣活動變得靈活有趣，還能藉此傳遞知識。在玩完桌遊後，我們還會邀請他們進入我們的社群、按讚粉專，讓線下推廣活動的效益可以延續到線上及日後，達到線上線下整合之目的。

2.建立知識性粉絲專頁

我方透過建立粉專建立品牌形象，我方會撰寫與「糖」知識相關的文章，宣傳糖攝取過多會對身心健康的影響、重要性，並於發佈文章前事先詢問食品安全相關之教育機構的學者，確認文章內容以及訪談專家意見，增加文章的可信度，讓受眾能接受最正確的資訊。另外，粉專可做為街訪時的推廣工具，我們也會將粉專文章分享到社團，增加社員對「糖」的認識。

3.建立使用者互動社群

社團成員有由桌遊活動引導加入的民眾、對粉專有興趣者，我們亦邀請各大校園內運動性質的社團、現有販售低糖或無糖餐點的店家加入社團，社團內歡迎成員主動發文，提出對糖知識的疑惑、分享自身減戒糖行動與成果等，社團內則會存在挑戰賽機制，統計獲得按讚數最高的貼文，以及發過最多篇文的成員，鼓勵社團成員維持對糖知識的關心、藉此持續追蹤民眾在了解糖的危害後主動進行的改變，我們也會在社團內會分享粉專的發文，讓社團成員有正確資訊可以參考。

參、解決方案之優點

1.以遊戲化、生活化的推廣方式使民眾較易接受議題

2.建立實體、線上與大眾雙向交流管道，持續影響、追蹤行動成果

3.提供線上資訊交流，讓觸及族群能應用到生活中的飲食習慣

4.藉由挑戰賽做出與其他健康飲食性社團的區隔，並分析成員貼文來進行檢討與調整每個執行面環環相扣，整合線上線下受眾

肆、解決方案之缺點

1.需要大量人力投入實體活動與經營社群

2.品牌形象建立初期需要時間累積人數

伍、憲法檢核表

詳附件一、憲法檢核表

第四步驟：提出我方行動方案

第四步驟本組分成桌遊、Facebook 粉絲專頁和社群&挑戰賽進行，透過多樣的宣導方式觸及更多的民眾並增加民眾的參與度。

壹、桌遊

本組設計關於糖知識的簡單桌遊，目標在於用簡單有趣又快速的實體活動增進民眾對糖類相關知識的了解，同時可以透過遊戲的方式增添學習糖類相關知識的意願和印象。

- 執行內容：

桌遊設計

本組將 15 題常見的糖類知識設計成一問一答的記憶翻牌桌遊，藉由將糖類知識遊戲化的方式來增加民眾參與的意願，並且讓玩家在玩遊戲的過程能了解並記憶糖類的常見知識。

舉辦快閃活動

本組於 4/30 日在臺灣大學小福廣場前進行桌遊遊戲的快閃活動，透過實體活動的方式來觸及學生族群，並在遊戲過程加入糖類知識的解說，讓參與遊戲的學生能更了解糖類對身體的危害。

- 執行成果與效益：

1.超過 15 組人、40 名的遊戲參與者參與桌遊

2.快閃活動總計超過 200 分鐘的活動參與

貳、Facebook 粉絲專頁

本組創立 Dr. Sugar 粉專，透過在臉書粉絲專頁發布各類糖類知識的懶人包和活動，讓糖類資訊能更有趣的呈現並貼近民眾生活。另外民眾遇到問題時也可以透過詢問粉絲專頁來獲取正確的糖類資訊。

- 執行內容：

Dr. Sugar 小學糖 知識懶人包

Dr. Sugar 將生活中與糖類相關的資訊包裝成懶人包的形式，透過簡單易懂的文字說明和趣味圖片輔助，讓觀看的民眾能更快速理解相關知識，並且增加閱讀貼文的意願。目前已推出：糖對健康影響-生理篇、糖對健康影響-心理篇、糖攝取量的健康標準 & 減糖小撇步等主題相關內容，而未來也會持續更新糖類的資訊。

糖類相關挑戰賽/活動資訊

Dr. Sugar 會將舉辦的糖類相關競賽/活動資訊提供在粉絲專頁，讓想對糖類更了解或是參加相關活動的民眾也能快速獲得資訊。

目前已有活動資訊：糖博士挑戰賽、糖類桌遊快閃活動等，透過線上的宣傳，讓更多民眾更輕易的接觸到糖類活動的相關資訊。

- 執行成果與效益：

1. 目前 Dr.Sugar 糖博士粉絲專頁已獲得 342 個讚和追蹤。
2. 單篇知識懶人包的貼文觸及破千人，並且獲得 27 次分享。
3. 每篇知識懶人包均有超過六百的觸擊人數。

參、社群&挑戰賽

本組的社群選擇建立臉書社團並連結 Dr. Sugar，而社團初衷是聚集想要更了解糖類、想要嘗試減戒糖，以及減戒糖的過來人，互相陪伴邁向更健康的生活，而藉由連結粉絲專頁不定期分享糖類知識給社員，此外，為了鼓勵社員主動分享糖類相關知識與經驗，本組也於社團舉辦挑戰賽以增加社員參與度。

- 執行內容：

建立 Facebook 社團

本組於 Facebook 建立社團「糖類資訊、減糖、戒糖討論區」，考量其一是能讓有共同興趣的人主動加入社團分享自身經驗，其二是連結我們所建立的粉絲專頁，讓社員能更進一步觸及我們所要傳遞的理念，最後是本組能透過建立的社團來管理資訊來源及貼文內容，提供社員一個良好的交流平台。

邀請目標族群

本組設定的目標族群是對減糖、戒糖感興趣的民眾，一為藉由大學的交流版分享我們的行動理念及社團目的，提高大學生對糖類攝取的認識並能主動加入社團，二為前往與飲食相關的社群，與社群管理員確認後，讓不同年齡層的民眾都有機會參與到社團。

舉辦挑戰賽

本組已於 2021 年 5 月 2 日完成舉辦完「糖博士挑戰賽」，發文類型包含糖類與健康資訊、食物含糖量資訊、減糖戒糖方法或心得、減糖戒糖食物分享或其他與「糖類、減糖、戒糖」相關之發文，並經管理員認證者，達成指定項目將獲得獎金。

- 執行成果與效益：

1.社團成員數上升，促使不同族群接觸到減糖及戒糖的資訊，截至 2021/5/2，目前社員人數達到 376 人，活躍成員有 357 位，比例達 94.94%

2.與粉專貼文連結，讓社團人員能觸及本組傳遞的知識，截至 2021/5/2，最高觸及人數達 429 人，互動達 82 人。

3.挑戰賽增加社員的互動與討論，追蹤貼文內容發現社員飲食習慣的改變。

肆、未來展望

我們預計優化桌遊和持續進行現階段的減糖活動，並期望能透過更有效的宣傳手法，讓減糖知識與挑戰更普及於大眾。例如，舉辦校內的「減糖週」，將優化後的糖知識桌遊，以及新設計的互動式知識遊戲放在線下活動中，透過與學校師生的遊戲互動，讓他們能以更新鮮有趣的方式了解糖議題。

另外，我們預計將社群內的減糖挑戰賽與學校內成熟、頗具知名度的的新創團隊——習慣養成團隊合作，將我們的減糖挑戰賽納入習慣培養挑戰賽的其中一個主題，並在挑戰賽中宣傳糖類相關知識，希望能幫助到更多想戒糖，但卻沒有動力或是缺乏夥伴的民眾們！

附件

附件一 憲法檢核表

1.政府無權干涉宗教信仰的自由。我方行動方案有/無牴觸，理由如下： 我方提出的桌遊、粉專、社團內容無關宗教信仰，亦無干涉關注此粉專民眾宗教信仰之情況，因此並無牴觸民眾宗教信仰的自由。
2.政府無權對人民以言論、書寫或以其他方式表達意見之自由加諸不合理或不公平的限制。我方行動方案無牴觸，理由如下： 我方設計之桌遊僅為活動推廣，過程中未限制表達意見之自由；建立的粉專並無任何民眾限制表達意見之自由；在社團內亦採成員自發性貼文，因此並無牴觸言論、書寫和表達意見之自由。
3.政府無權在沒有依法組成法庭或者主管機關，進行正當法定程序前，即剝奪生命、自由或財產，我方行動方案無牴觸，理由如下： 我方的桌遊僅為活動推廣，全程免費、自由參加，並未剝奪任何民眾的生命、自由或財產；我方建立之粉專、社團主要目的為傳達糖對人體的影響，並呼籲民眾關心自身健康，因此並未剝奪任何民眾的生命、自由或財產，未牴觸生命、自由和財產權。
4.政府無權在沒有正當理由的情況下，即侵犯人民隱私。我方行動方案無牴觸， 理由如下： 我方進行推廣活動攝影時皆詢問過玩家是否同意，拍攝合照時也說明僅使用於成果報告中，因此並無牴觸人民隱私；我方在建立及經營粉專時，並無主動進行民眾隱私資料的收集與使用，因此並未侵犯民眾個人隱私資料，未牴觸人民隱私；我方經營社團時，僅會將成員姓名、聯絡方式作為挑戰賽成績統計，以及獎品寄送用途，並且會事先經過成員同意，因此並未侵犯民眾個人隱私資料，未牴觸人民隱私。
5.政府無權依據人種、宗教、年齡、國籍或性別等因素，制訂對人民有不合理或不公平差別待遇之法律。我方行動方案無牴觸，理由如下： 我方活動並無因人種、宗教、年齡、國籍或性別等因素而限制參加；粉專、社團內容並未針對人種、宗教、年齡、國籍或性別等因素，制訂對人民有不合理或不公平差別待遇之法律。
6.我方行動方案無牴觸其他憲法規定，理由如下： 我方所提出之解決方案並未侵害任何人民的權利，亦未牴觸任何其他憲法規定，更能動過行動方案的進行，讓民眾更加了解糖的危害，進而自發性的進行減糖、戒糖行為，整體上的提升國民健康。

附件二 桌遊活動成果與照片(舉辦日期:2021.04.30)



附圖二之一



附圖二之二



附圖二之三



附圖二之四



附圖二之五



附圖二之六



附圖二之七



附圖二之八



附圖二之九



附圖二之十



附圖二之十一



附圖二之十二



附圖二之十三



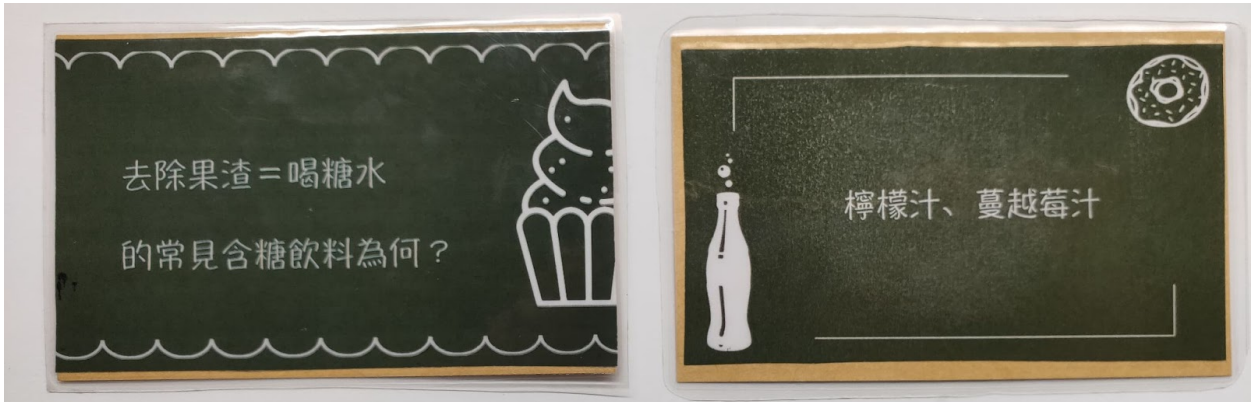
附圖二之十四



附圖二之十五



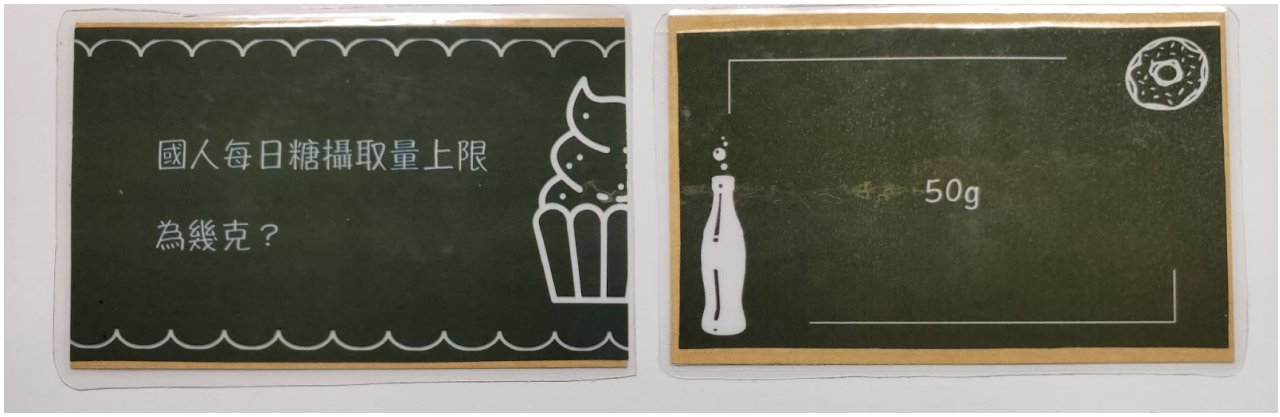
附圖二之十六



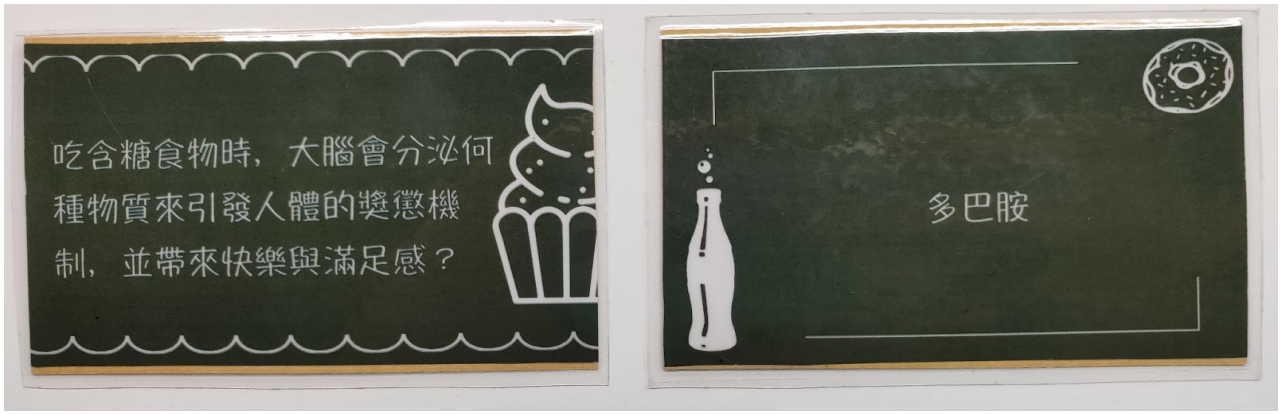
附圖二之十七



附圖二之十八



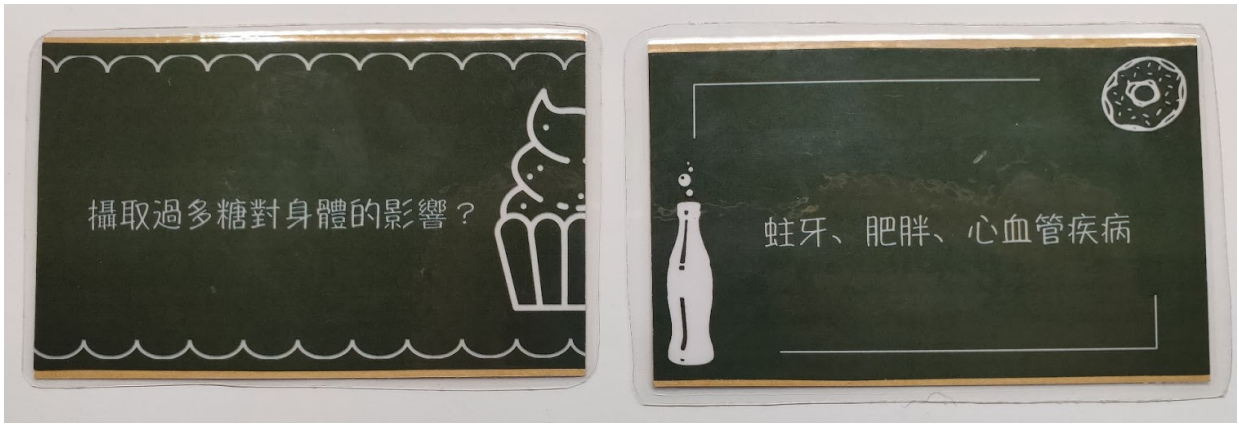
附圖二之十九



附圖二之二十



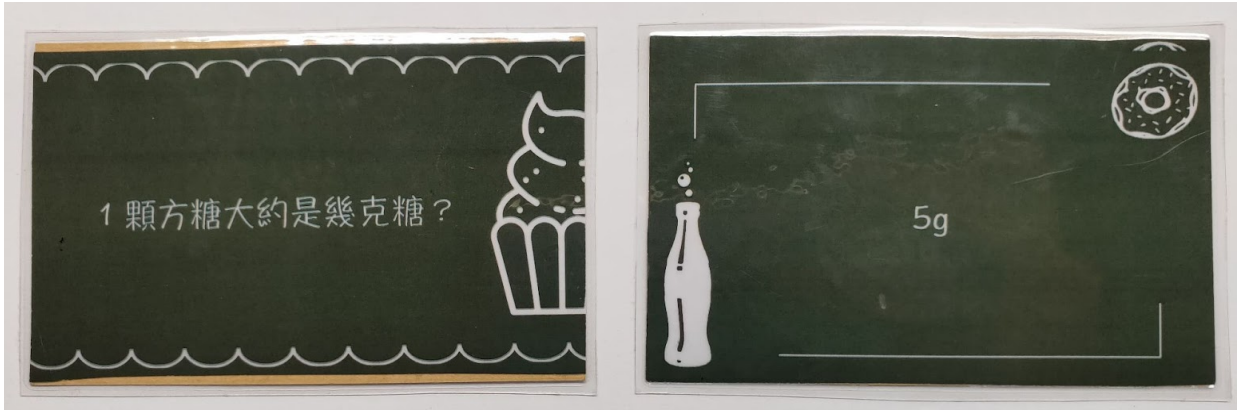
附圖二之二十一



附圖二之二十二



附圖二之二十三



附圖二之二十四



附圖二之二十五

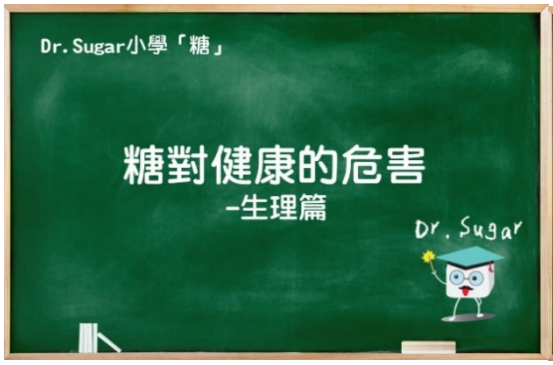
附件三 粉絲專頁成果(最後查看日期 2021.05.02)



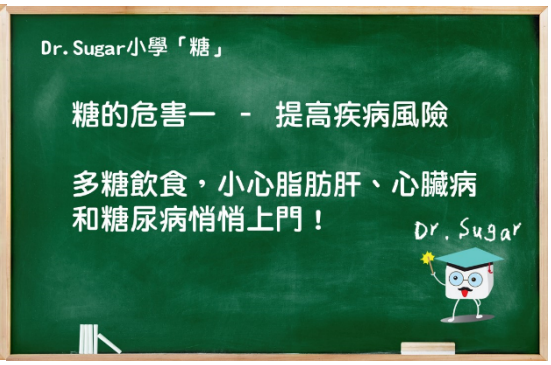
附圖三之一:粉絲專頁主視覺與頁面



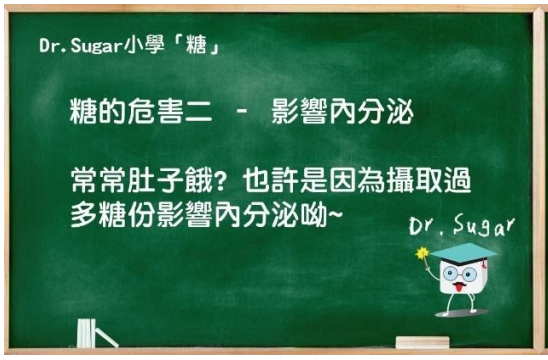
附圖三之二: 粉專貼文



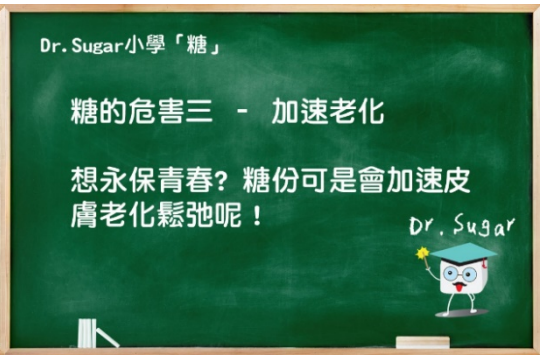
附圖三之三



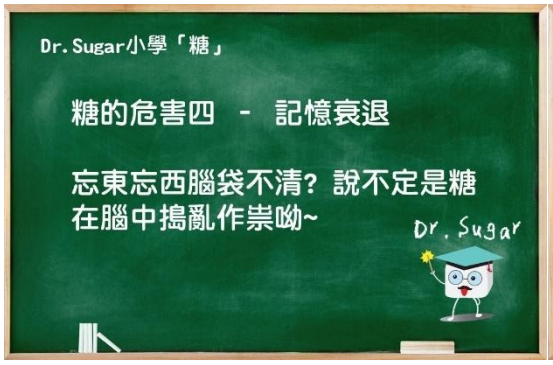
附圖三之四



附圖三之五



附圖三之六



附圖三之七



附圖三之八

附件四 社群成果(最後查看日期 2021.05.02)

1. 我方建立之臉書社團



附圖四之一: 我方社團名稱及成員人數



附圖四之二:管理員文章分享



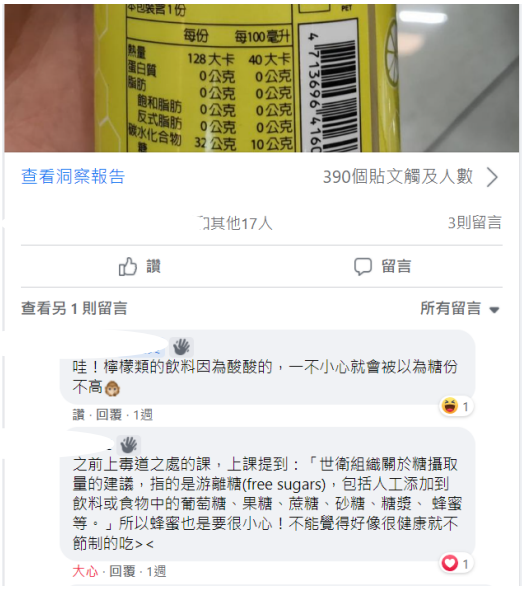
附圖四之三:成員分享自製茶取代手搖飲



附圖四之四: 成員分享如何選擇減糖外食

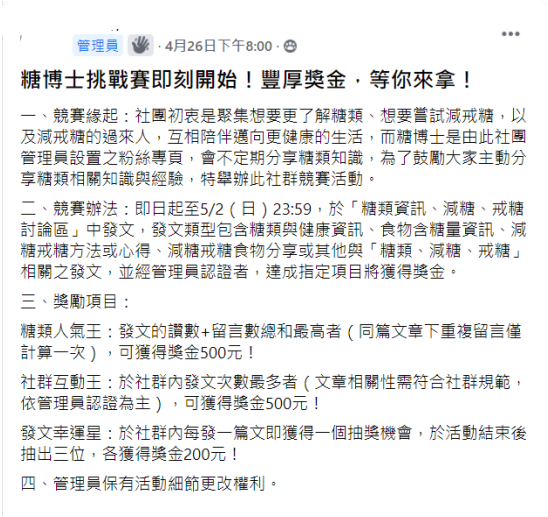


附圖四之五: 成員分享無糖茶



附圖四之六: 成員經驗分享與交流

2. 我方發起之挑戰賽


管理員 · 4月26日下午8:00 ·

糖博士挑戰賽即刻開始！豐厚獎金，等你來拿！

一、競賽緣起：社團初衷是聚集想要更了解糖類、想要嘗試減戒糖，以及減戒糖的過來人，互相陪伴邁向更健康的生活，而糖博士是由此社團管理員設置之粉絲專頁，會不定期分享糖類知識，為了鼓勵大家主動分享糖類相關知識與經驗，特舉辦此社群競賽活動。

二、競賽辦法：即日起至5/2（日）23:59，於「糖類資訊、減糖、戒糖討論區」中發文，發文類型包含糖類與健康資訊、食物含糖量資訊、減糖戒糖方法或心得、減糖戒糖食物分享或其他與「糖類、減糖、戒糖」相關之發文，並經管理員認證者，達成指定項目將獲得獎金。

三、獎勵項目：

糖類人氣王：發文的讚數+留言數總和最高者（同篇文章下重複留言僅計算一次），可獲得獎金500元！

社群互動王：於社群內發文次數最多者（文章相關性需符合社群規範，依管理員認證為主），可獲得獎金500元！

發文幸運星：於社群內每發一篇文即獲得一個抽獎機會，於活動結束後抽出三位，各獲得獎金200元！

四、管理員保有活動細節更改權利。

附圖四之七:挑戰賽競賽辦法



附圖四之八:挑戰賽主視覺