

## 108「牛奶紙盒小型裝置藝術」創作比賽簡章

根據國民營養健康狀況變遷調查顯示，約八成青少年乳品類攝取不足！為提升青少年健康飲食品質、補充成長階段所需的鈣質與優質蛋白質；董氏基金會邀請國中、高中職學生發揮創意，運用喝完洗淨的牛奶紙盒作為媒材，打造小型校園裝置藝術、營造每天 2 份奶校園環境。

**指導單位：**行政院農業委員會

**主辦單位：**董氏基金會食品營養中心

### 一、參賽對象：

1. 全台灣高中職學生皆可參加，分國中組、高中職組兩組別。
2. 每隊成員須就讀同一學校，人數至多 5 人。

### 二、作品規格：

1. 創作主題不拘，可參考資料如附件；惟本活動規劃為校園公開展示之作品，考量社會觀感，應避免涉及暴力、色情等違反善良風俗之內容，若屬不宜展示者，將自動篩除參賽資格。
2. 本次活動為小型裝置藝術創作，作品尺寸請不超過 300 公分(長+寬+高三邊合計)。
3. 創作媒材不拘，但請一定要使用到牛奶紙盒，且使用比例佔作品整體百分之三十以上！牛奶紙盒可拆解創作，技巧不拘，但須可辨識使用於作品何處。

### 三、報名辦法：

1. 主辦單位將免費提供參賽隊伍每隊 1~2 箱乳品作為創作媒材，數量有限，送完為止，請參賽隊伍先將【附件一、報名表】Email 至 [310@jtf.org.tw](mailto:310@jtf.org.tw) 張小姐，以便連絡乳品提供事宜。
2. 參賽者如另有自行購買乳品需求，請符合七、注意事項之說明。

**四、收件辦法：**即日起收件至 108 年 10 月 31 日(四)止，請於作品完成後依照下列項目燒錄成資料光碟，郵寄至 105 台北市松山區復興北路 57 號 12 樓之 3，董氏基金會食品營養中心收。

1. 請詳填【附件二、成果資料表】。
2. 作品照片 3~5 張，單張大小 2~5MB，解析度 300dpi；請就作品各角度(例如前後、左右、上下)均提供至少 1 張照片，並加註照片說明，及註明使用到牛奶紙盒的部位。

3. 作品 360 度環繞拍攝影片，可搭配字幕或口述說明。

### 五、評選作業：

1. 評分：創意與內涵 30%、造型與美感 30%、製作技巧 20%、媒材符合度 20%。
2. 主辦單位將聘請相關領域專業人士評選；得獎名單將以電話及 email 通知，並公告於「食品營養特區」網站 (<http://nutri.jtf.org.tw/>)。

### 六、獎勵辦法：

- 金獎：各組 1 名，共 2 名，獎狀乙紙及 10,000 元獎金
- 銀獎：各組 1 名，共 2 名，獎狀乙紙及 8,000 元獎金
- 銅獎：各組 1 名，共 2 名，獎狀乙紙及 6,000 元獎金
- 佳作：各組 1 名，共 2 名，獎狀乙紙及 3,000 元獎金

### 七、注意事項：

1. 參賽者如需另購乳品請以下兩點都要符合，舉例如圖片，相關問題可洽詢主辦單位：
  - (1) 確認產品有鮮乳標章，或成分為台灣產的 100% 生乳；是無調味的純鮮乳或保久乳。
  - (2) 確認牛奶包裝為紙盒，且有利樂 logo，或標示利樂皇，或是底部有標示 Tetra Pak。

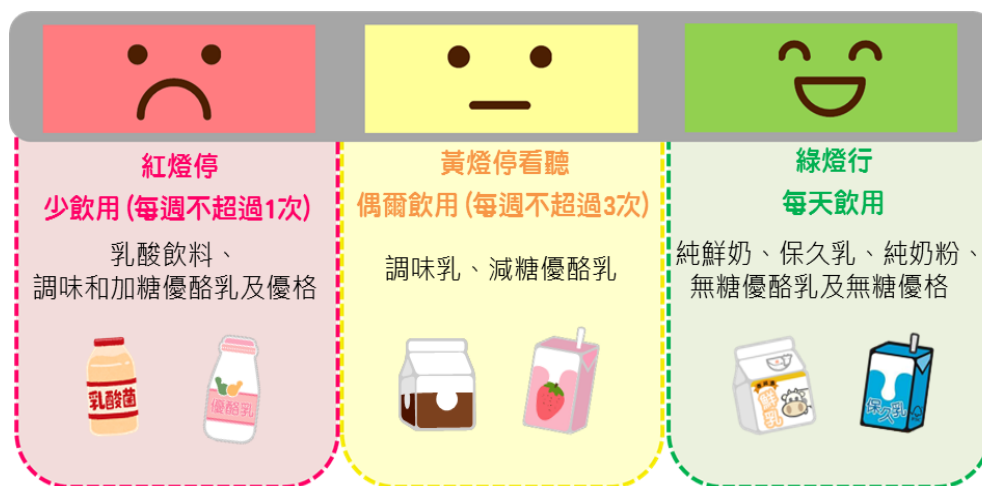




2. 參賽作品請勿有侵權之嫌或抄襲複製他人作品；如有任何爭議或糾紛發生，概由著作人負相關法律責任。
3. 參賽作品版權仍為原創者所有，但無償授權主辦單位有出版及相關使用權利，且不限使用之時間、地點、次數及形式之刪改、重製、出版；主辦單位並得授權第三人使用得獎入圍作品，均不另支酬。
4. 每一組別僅可獲一個獎項，以最高價值的獎項為優先。
5. 主辦單位保有隨時修改本活動之權利，如有任何變更內容或詳細注意事項，將公布於「食品營養特區」網站 (<http://nutri.jtf.org.tw/>)，恕不另行通知。
6. 活動相關問題請洽詢 02-27766133#310 食品營養中心張小姐。

## 附件：參考資料

- ◆ **補鈣趁現在**：青少年處於生長發育階段，是骨骼大小與密度不斷增長的關鍵時期，因此均衡飲食、補充足量鈣質非常重要，才能及時儲存「骨本」；若成年後再補鈣，主要是延緩鈣質流失速度，無法增加鈣質儲存量。
- ◆ **培養績優骨**：補鈣建議最好從天然食物中均衡、適量攝取，例如乳品即為良好來源，除了是每日飲食指南中六大類食物之一，更兼具豐富鈣質和優質蛋白質，鈣質可強化骨骼、提高骨密度，而優質蛋白質經人體消化吸收後產生的胺基酸，會促使體內生長激素的分泌，幫助長高！且人體對乳品的鈣質吸收率也較高。
- ◆ **健身好幫手**：許多人想鍛鍊肌肉，會在運動後補充昂貴的高蛋白粉，其實真的沒有必要這樣傷荷包！因為天然食物中就有優良的蛋白質來源，例如：牛奶、豆漿、雞蛋、雞肉等。而且運動後補充蛋白質主要是幫助恢復體力、修補和再生被破壞的肌肉組織；要讓肌肉生長的關鍵還是來自於正確的運動訓練；如果狂吃高蛋白粉，反而要小心攝取過量蛋白質，容易增加肝、腎代謝負擔！
- ◆ **每天 2 份奶**：國民健康署建議，青少年每日應攝取 1.5 至 2 杯的乳品類，約 360 毫升；例如：早餐喝一杯鮮乳、下午點心搭配保久乳，就能輕鬆達到每天 2 份奶！
- ◆ **奶類紅黃綠燈**：乳品選擇多，鮮乳、保久乳的營養價值一樣好，只是加工方式不同、風味有些差異；而且保久乳可以在室溫下保存是因為採用超高溫瞬間滅菌與無菌包裝，所以不需要冷藏，也沒有添加防腐劑！建議喝牛奶應優先選擇無調味的純乳品，以免糖、咖啡因可能妨礙身體對鈣質的吸收；還要特別注意，「奶精」屬於飽和度高的油脂，並不含乳品成分和營養喲！



乳品包裝上的小牛貼紙  
是「鮮乳標章」  
代表經行政院農委會認證核發，  
是國產生乳製造的鮮乳！



乳品紙盒上的小樹標誌，  
是「FSC™ 認證標籤」，  
代表紙盒用紙來自妥善管理的  
森林，透過有計畫地種植與植  
伐平衡，使森林  
資源永續；  
喝乳品愛地球！



- ◆ **愛自己也要愛地球**：喝完牛奶補足鈣質和營養後，注意牛奶紙盒也要正確分類回收喲！紙盒包、鋁箔等屬於「紙容器」，為了能盛裝食物、防止由水滲漏，內層常添加一層塑膠膜、薄蠟或鋁箔，正確回收後可百分之百再製成紙漿、塑膠粒等再利用；正確的回收方式才能節省後續處理流程、減少焚化爐負擔，也可以讓再生原料的品質更好！

