

115年「松山有GO讚」松山區數位健走活動簡章

115年1月13日

壹、現況說明

115年「松山有GO讚」松山區數位健走活動，承襲113、114年推動經驗，持續結合松山區公私立單位力量及在地人文特色，透過健走及集點獎勵活動，建立民眾規律且安全的運動習慣及體驗松山區人文之美，共同推動松山區成為健康、安全、運動、未來之城市。

本活動分二部分，第一部分為「萬健齊步」，活動期間透過數位 app 進行健走計步，**達目標步數**即可參加抽獎；第二部分為「松躍健康」，報名並參加人文導覽走讀、水中健走課程或 AI 智慧健身體驗等免費活動，可**累積點數**參加抽獎。

貳、辦理方式：

一、主辦單位：臺北市松山區公所、臺北市松山區健康服務中心、臺北市松山健康促進協會。

二、協辦單位：臺北市松山區33里辦公處、財團法人台北市松山慈祐宮、台北府城隍廟、松山霞海城隍廟、臺北市

松山運動中心、臺北市松山區民俗委員會、臺北市立文獻館、臺灣集中保管結算所、財團法人鄭南榕基金會等。

三、活動日期：自115年3月1日起至115年5月31日止。

四、活動網址：松山區健康服務中心官網「松山有GO讚」專區(如上方QR code)。

五、報名資格：設籍、居住或就學、就業於松山區之民眾(領獎時須出示相關證明文件)。

六、健康小叮嚀：有心臟病、高血壓、下肢退化性關節炎或嚴重腰、頸部、椎間盤突出等問題之民眾，請評估自身健康與安全狀況或諮詢醫師後，再決定是否參加活動，另亦可視需要自行加保個人人身醫療與意外保險。



參、報名相關訊息：

一、報名時間：自公告日起至115年5月31日止。

二、報名方式：採個人報名，請掃描活動報名 QR code 並完成活動報名資料，取得「活動一：萬健齊步(累積步數)」及「活動二：松躍健康(課程集點)」活動參加資格。



三、報名獎：完成 GOOGLE 表單報名者，可獲報名獎-限量版「台北府城隍廟鑰匙圈」(每人限領1只)，數量有限(限300份)，先報先領，送完為止，未領取者，逾期視同放棄。

四、報名獎領取時間、地點及方式：

(一)時間：115年3月2日(一)起，限300份，送完為止。

上班時間：9時至17時止。

(二)地點：(獲獎民眾可就近擇下列任一地點領取)

1、松山健康服務中心2樓服務台(八德路四段692號)領取。

2、臺北市松山運動中心一樓服務櫃檯(松山區敦化北路1號)領取。

(三)方式：

1、本人領取：須出示身分證明文件並簽收。

2、代領：須出示報名者身分證明文件及代領人身分證明文件，簽收單加註代領人姓名及聯絡電話。

五、其他活動訊息：可透過加入「松山有 GO 讚」LINE 社群(需經版主審核通過後加入)及松山區健康服務中心臉書獲取活動相關資訊。

	
「松山有 GO 讚」活動 LINE 社群 https://reurl.cc/Q5z549	臺北市松山區健康服務中心臉書 https://reurl.cc/745zv5

肆、活動內容

活動一：萬健齊步115/3/1~115/5/31

(一)下載計步 app：參與民眾須下載具有「計步」功能或任何運動軌跡紀錄 app(如下圖)。



(二)步數計算：自活動開始(115年3月1日)當日起算至活動截止(5月31日)；如於活動後報名者，則由報名日起算至活動截止日(如3月10日報名，則由3月10日起算健走步數至5月31日止)，民眾可依自己習慣路線(無限制)健走。

(三)上傳成果：累計健走步數請於次月5日前掃描健走成果 QR code 填報 GOOGLE 表單，並將上個月健走計步 app 截圖畫面上傳(包含月份及步數)，如逾期或無法提供完整資料者，恕無法列計步數。



(四)抽獎資格(如下表)：參與民眾只要達到目標步數，即可參加抽獎，步數越多，抽獎及得獎機會越高，如健走步數累計120萬步以上者，可參加3個獎項之抽獎機會(每人限中獎1次)。

獎項	目標步數	品項	名額	備註
首獎	120萬步以上	5,000元禮券	3	獎項係由協辦單位：台北府城隍廟、松山霞海城隍廟、臺北市松山區民俗委員會等提供獎勵。
二獎	100萬步以上	2,000元禮券	15	
三獎	80萬步以上	1,000元禮券	20	
備註：每人限中獎1次。				

活動二：松躍健康115/3/1~115/5/31

(一)欲參加「松躍健康」集點者，選擇報名參加人文導覽走讀、水中健走、AI 智慧健身體驗之活動場次，並於課程當日完成報到及參加課程，即可累積點數，每堂課可累積5點。

(二)報名時間及注意事項：

1. 報名時間：**公告日起**至115/04/20止。(若報名額滿，將提早截止)
2. 因每場次有人數限制，請於指定時間內完成報名。報名成功，將於指定時間公告名單於松山區健康服務中心官網「松山有GO讚」專區、「松山有GO讚」Line 社群及松山區健康服務中心臉書。活動內容，請詳參附件。
3. **因名額有限，額滿為止**，報名後如無法參加，請於活動3天前來電取消，俾候補者遞補，以周全大家之權益；**另如完成報名逾2次未到者，主辦單位有權取消活動報名資格。**

(三)個人點數累積成果將於次月15日前公告於松山區健康服務中心官網「松山有GO讚」專區、松山區健康服務中心臉書與「松山有GO讚數位健走」Line 社群。

(四)抽獎資格(如下表)：參與民眾達到目標點數，即可參與抽獎，點數越多，抽獎及中獎機會越高。

獎項	目標	品項	名額	備註
馬到成功獎	35點	1,000元禮券	5	獎項係由財團法人台北市松山慈祐宮、台北府城隍廟、松山霞海城隍廟、臺北市松山區民俗委員會及臺北市松山區公所等提供獎勵。
萬馬奔騰獎	25點	市值300-500元的精美禮品	20	
一馬當先獎	15點	市值100-200元的精美小禮品	100	
備註：				
1. 每人限中獎1次。				
2. 成功報名並完成課程報到者，將定期公布獲得點數。				

伍、獎勵辦法：

- (一)抽獎資格：達「萬健齊步」目標步數者或「松躍健康」目標點數者，皆可參加抽獎，累積步數或點數越多，抽獎機會越多，中獎越高。
- (二)為維護本活動公平性，未報名或未依規定上傳成果者(含APP步數截圖)，恕無法參加抽獎。
- (三)抽獎名單公告：115年6月16日將於松山區健康服務中心官網「松山有GO讚」專區、「松山有GO讚」LINE社群及松山區健康服務中心臉書公告。
- (四)抽獎時間與方式：於115年6月22日以公開電子抽籤方式，抽出中獎名單。
- (五)中獎名單公告：115年6月26日17：00前公告於松山區健康服務中心官網「松山有GO讚」專區、「松山有GO讚」LINE社群及松山區健康服務中心臉書，後續以電話或簡訊通知中獎者，中獎者不得要求更換獎品或兌換現金。倘經查證，有資料不實，則取消參賽與中獎資格，且中獎名單不再進行遞補。
- (六)領獎期限：中獎者需於115年8月31日17:00前至松山健康服務中心2樓領獎(需出示身分證明文件及個人「計步器」app步數紀錄，並完成簽收)，如無法提供資料或逾期，視同放棄中獎資格(中獎名單不再進行遞補)。
 - ✧本人領取：須出示中獎者身分證明文件並簽收。
 - ✧代領：須出示中獎人及代領人身分證明文件，簽收單加註代領人姓名及聯絡電話。
- (七)抽獎注意事項：
 1. 依所得稅法第14條第1項第8類之競技、競賽及機會中獎之獎金或給與，中獎人如為中華民國境內居住之個人，應按給付全額扣取10%，於次月10日前將所扣稅款向國庫繳清，並於次年1月底前向稽徵機關申報扣繳憑單；如非屬中華民國境內居住之個人，則應按給付全額扣取20%，於代扣稅款之日起10日內將所扣稅款向國庫繳清並向稽徵機關申報扣繳憑單，發給納稅義務人。
 2. 本活動參加者請自行確認所填報之資料均為正確，若因資料不全或錯誤，致無法通知活動相關訊息者，主辦單位概不負責。

3. 抽獎日期及中獎公告日期如遇不可抗力因素致無法抽獎或公告時，承辦單位將於該不可抗力因素消滅後辦理抽獎或公告。
4. 活動獎品不得要求轉換、轉讓或折換現金。
5. 本活動獎品悉以實物為準，如遇缺貨或不可抗力之因素無法提供時，主辦單位有權以其他等值商品替代。

陸、滿意度調查：參與民眾請於115年5月31日活動結束前，填寫活動滿意度調查表，相關意見將作為主辦單位後續改善與精進之參考。

柒、活動免責聲明

(一)完成報名者，視同同意本次活動簡章所有規定。

(二)主辦單位保有取消、終止、修改或

暫停本活動相關內容之權利，如有未盡事宜，悉依主辦單位相關規定或解釋辦理，並得隨時補充公告於松山區健康服務中心官網「松山有GO讚」專區、「松山有GO讚」LINE社群及松山區健康服務中心臉書。



捌、個資法及肖像權相關規範

(一)有關特定個人資料（如姓名、電話等），僅在主辦單位所承辦的活動範圍及期間加以處理或使用。參加者同意接受主辦單位或活動合作單位所發佈或傳達給各參加者之活動相關訊息，且此一傳達行為並不違反個資法。

(二)參加者同意肖像與活動結果用於與本活動有關之宣傳與播放上。

(三)基於上述原因，主辦單位需要收集、處理或利用參加者之個人資料時，倘不同意提供或提供不完整時，將影響取得抽獎資格之權益。

玖、若有任何疑問請電洽：(02)2767-1757 松山區健康服務中心。

附件

➤ 人文導覽走讀活動：共計8場次，不限報名次數。

人文導覽走讀活動			
場次	課程日期	課程地點	教師名稱
1	3/11(三) 10:00-11:00	中山國中捷運站出口集合→臺灣股票博物館 (臺北市復興北路365號3樓)	導覽人員 (博物館)
2	3/21(六) 14:00-15:30	中山國中捷運站出口集合→自由巷→鄭南榕 基金會-紀念館(臺北市民權東路三段106巷3 弄11號3樓)→麟洋路→民有二號公園 備註：紀念館室內有備好換穿拖鞋	導覽人員 (基金會) (里長好厝邊)
3	3/31(二) 15:00-16:30	松山動線 A：捷運松山站3號出口集合→松山 慈祐宮→饒河老街→渡船頭→彩虹橋→松山 市場→古老行業(小磨麻油店)→松山教會 →臺北府城隍廟。	導覽人員 (文獻館) (宮廟好厝邊)
4	4/11(六) 10:00-11:30	松山動線 B：捷運松山站3號出口集合→松山 市場→臺北府城隍廟→松山火車站(日本道 後兒童神轎)→日本祈福機械鐘→松山國小 (兩棵榕樹及百年刺桐)→錫口廊道→慈福 宮→松山慈祐宮→渡船頭→彩虹橋。	導覽人員 (文獻館) (宮廟好厝邊)
5	4/18(六) 10:00-11:30	中山國中捷運站出口集合→自由巷→鄭南榕 基金會-紀念館(臺北市民權東路三段106巷3 弄11號3樓)→麟洋路→民有二號公園 備註：紀念館室內有備好換穿拖鞋	導覽人員 (基金會) (里長好厝邊)
6	4/22(三) 10:00-11:30	松山 B 動線：捷運松山站3號出口集合→松山 市場→臺北府城隍廟→松山火車站(日本道 後兒童神轎)→日本祈福機械鐘→松山國小 (兩棵榕樹及百年刺桐)→錫口廊道→慈福 宮→松山慈祐宮→渡船頭→彩虹橋。	導覽人員 (文獻館) (宮廟好厝邊)
7	5/23(六) 10:00-11:30	松山 A 動線：捷運松山站3號出口集合→松山 慈祐宮→饒河老街→渡船頭→彩虹橋→松山 市場→古老行業(小磨麻油店)→松山教會 →臺北府城隍廟。	導覽人員 (文獻館) (宮廟好厝邊)
8	5/26(二) 15:00-16:00	中山國中捷運站出口集合→臺灣股票博物館 (臺北市復興北路365號3樓)	導覽人員 (博物館)
備註： 1. 每堂課1-1.5小時，每堂學員數25人為限。 2. 將於課程前一個月開放報名。 3. 報名並參加者可獲精美禮物1份。			

- **水中健走課程**：共計12堂課程，學習利用水的浮力、壓力與阻力，減輕關節負擔，鍛鍊心肺、肌力及平衡感，每人限報名2堂課。

水中健走課程		
場次	課程時間	課程地點
1	3/5(四) 10:00-11:00	<p style="text-align: center;">松山運動中心 臺北市松山區敦化北路1號1樓 (游泳池)</p>
2	3/8(日) 10:00-11:00	
3	3/12(四) 10:00-11:00	
4	3/17(二)14:30-15:30	
5	4/9(四) 10:00-11:00	
6	4/14(二) 14:30-15:30	
7	4/16(四) 10:00-11:00	
8	4/26(日) 10:00-11:00	
9	5/7(四) 14:30-15:30	
10	5/14(四) 10:00-11:00	
11	5/16(六) 10:00-11:00	
12	5/28(四) 10:00-11:00	
<p>備註：</p> <p>1. 每堂課50分鐘，每堂學員數20人為限，額滿為止。</p> <p>2. 將於課程前一個月開放報名。</p>		

- **AI 智慧健身體驗活動**：共計8場次，每人限報名1次。

AI 智慧健身體驗活動		
場次	體驗時間	體驗地點
1	3/13(五)10:00-11:00	<p style="text-align: center;">松山運動中心 (臺北市松山區敦化北路1號2樓) 健身房智慧健身區</p>
2	3/25(三)10:00-11:00	
3	4/2(四)16:00-17:00	
4	4/10(五)10:00-11:00	
5	4/29(三)10:00-11:00	
6	5/11(一) 10:00-11:00	
7	5/21(四)15:00-16:00	
8	5/29(五) 10:00-11:00	
<p>備註：</p> <p>1. 每堂課1小時，每堂學員數8人為限，額滿為止。</p> <p>2. 將於課程前一個月開放報名。</p>		