

110 年「Design Your Health 職場疫起均衡飲食」活動

為營造職場健康、友善之工作環境，提升職場員工之健康生活型態，臺北市政府衛生局委託臺北醫學大學，邀請職場夥伴一起參與「Design Your Health 職場疫起均衡飲食」臺北市職場健康活動，讓健康促進政策納入公司實施，營造職場健康文化。本活動將提供總獎金 10 萬元等值獎品或禮券，歡迎職場夥伴一起轉健康得好禮！

一、目標

- (一) 賦能機關(構)團體職員健康執行力，落實均衡飲食
- (二) 提高機關(構)團體之健康意識，營造職場健康文化

二、參加對象：臺北市依法設立及正式營運的機關(構)團體與員工(規模需 50 人以上)

三、主辦單位：臺北市政府衛生局

四、承辦單位：臺北醫學大學

五、活動日期：110 年 9 月 8 日(三)起至 110 年 11 月 30 日(二)截止

六、報名方式

即日起至 110 年 9 月 30 日(四)止，填妥活動報名表與個人資料使用授權同意(網址：<https://reurl.cc/noele8>)，主辦單位可視實際執行情形調整報名及活動期間。

七、活動內容

搭配「月來越健康包(實體或線上)」任務，促進職場中的市民朋友重視健康飲食選擇及身體活動，凝聚職場健康意識與型塑職場健康文化。活動內容說明如下

(一)「月來越健康包」:

1. 好食日誌紀錄：活動期程共計 6 回合 (為期 3 個月)，每回合為期 2 週，紀錄每日每餐攝取六大類食物類型，上傳至線上表單 (網址：<https://reurl.cc/R05Zpz>) 或回傳實體紙本(加入「Health Family 海爾斯家庭口月來越健康」社群，拍照回傳)。完成每回合紀錄者，即可獲得一次抽獎機會。
2. 愛動日誌紀錄：活動期程共計 6 回合 (為期 3 個月)，每回合為期 2 週，紀錄每週身體活動量，上傳至線上表單 (網址：<https://reurl.cc/MAplrW>) 或回傳實體紙本(加入「Health Family 海爾斯家庭口月來越健康」社群，拍照回傳)。完成每回合紀錄者，即可獲得一次抽獎機會。
3. 活動期間提供我的餐盤線上講座與身體活動影片，讓職場中的市民朋友吃得均衡，動得健康。

(二) 獎勵方式：

- 參加獎：凡是報名成功者，即可獲得「贈送健身小物」1 份。
- 紀錄獎：參與者每日完成 1 次好食日誌紀錄或愛動日誌紀錄，完整參與 1 回合(2 週紀錄)活動者，即可參加抽獎，有機會獲得 Airtag1 只。每回合活動結束隔日於活動 Facebook 粉絲專頁進行公開抽獎，每回合抽出 10 名參加者，並公告得獎名單於活動 Facebook 粉絲專頁。
- 全勤獎：
 - A. 參與者每日完成 1 次好食日誌紀錄或愛動日誌紀錄，並上傳生活記錄照片或影片，優先完成 3 回合前 100 位將可獲得 200 元禮券。

B. 參與者每日完成 1 次好食日誌紀錄或愛動日誌紀錄，並上傳生活記錄照片或影片，完整參與本活動 6 回合(為期 3 個月)並優先達成前 50 位參與者即可獲得市值千元運動手環 1 只

● **友善職場獎：**

A. 快手報名獎：最快推動職場內 10 位職員參加之前 2 名職場機關 (構)，可獲得 2000 元職場健康採購禮券。最快累積職場內 20 位職員參加之前 2 名職場機關 (構)，可獲得 3000 元職場健康採購禮券。

B. 健康典範獎：職場內參與者每日完成 1 次好食日誌紀錄或愛動日誌紀錄，並上傳生活記錄照片或影片，優先完成 3 回合前 2 名職場機關 (構)，將可獲得 4000 元職場健康採購禮券。

C. 一個都不能少健康獎：最終該職場內參與者比例達職場規模 70%以上，並至少完成 4 回合紀錄，將可免抽即得 5000 元職場健康採購禮券。

- **海爾斯獎**：完成參與 110 年「Health Family 海爾斯家庭，月來越健康」系列活動 3 項(健康生活紀錄、Design Your Health 職場疫起均衡飲食、疫起健康飲食動-追劇獎金獵人大賽)，還可抽 Nintendo 任天堂 Switch、Apple 蘋果 iPad mini、Apple 蘋果 AirPods Pro 各 1 名。

八、承辦單位聯絡人及電話

臺北醫學大學衛小姐專案助理，聯絡電話：02-2736-1661#2683

九、注意事項

(一) 主辦單位保留隨時修正本活動之權利(如：可視實際執行情形調整報名及活動期間

等)。如有變動將另行公告於 110 年「Health Family 海爾斯家庭，月來越健康」Facebook 粉絲專頁。

- (二) 獎項內容本單位保留更換等值獎品之權利。
- (三) 得獎通知一律以「Email / 手機通知」，參加者保證所有填寫資料或提供資料真實而正確，如有資料不完整、造假（非報名職場工作者）或無法聯絡等情況，主辦單位有權取消參與活動及中獎資格。
- (四) 得獎名單將公告於活動 Facebook 粉絲專頁，並於公告後 7 個工作日內，以電話簡訊或電子郵件方式聯繫得獎者本人至多 3 次，自通知日起逾 20 日未提供領據正本，視同放棄權益。
- (五) 得獎作品之著作人格權仍屬原作者享有，著作財產權則歸主辦單位享有。主辦單位有權以任何形式刊載、轉載或使用得獎作品與得獎者姓名於各式宣傳品或媒體上，得獎者不得要求額外酬勞或任何回饋。
- (六) 主辦單位遵守與個人資料保護相關的法律規定，對於個人資料保護說明如下：
 1. 參加本活動之個人視為瞭解及同意 110 年「Health Family 海爾斯家庭，月來越健康」活動，蒐集、處理及利用職場及個人資料。
 2. 蒐集之個人資料，僅運用於活動目的範圍內，如資料彙整、審核、統計、聯繫得獎職場、得獎者及其他未盡事宜，且必將善盡保密之責。
 3. 本承辦單位將對參與活動者個人資料善盡保管義務及責任。
- (七) 本活動如有任何因電腦、網路、電話、技術或其他不可歸責於主辦單位之事由，而使參與本活動者所登錄之資料有所遺失、錯誤、無法辨識或毀損所導致資料無效之

狀況，本單位不負任何法律責任，參加者與得獎者亦不得異議。

- (八) 本活動辦法如有未盡事宜，主辦單位得保留更改活動內容、規則辦法注意事項、獎項之權利及對於本活動辦法之最終判斷、決定、解釋權利，修改訊息將公告於活動網頁，不須另行通知或取得參加者同意。

