

@health_family_2021

我們在做什麼？

我要怎麼參加？

有什麼好康？



「Health Family 海爾斯家庭。月來越健康」

活動懶人包 職場篇

我們在做什麼？



透過記錄飲食、運動習慣，
讓職場夥伴擁有健康的工作環境與生活型態
更提供豐富的獎項，
邀請職場夥伴一起贏健康、同時拿好禮！

@health_family_2021

要怎麼參加？



只要你是

臺北市依法設立及正式營運的機關(構)團體
、員工(規模50人以上)都可以前往
「Health Family海爾斯家庭。月來越健康」FB
填寫報名表參加

@health_family_2021

活動方法

職場疫起均衡飲食篇

1. 好食日誌紀錄：

每兩週為一回合

記錄每日每餐攝取六大類食物類型，

上傳至線上表單，或者回傳紙本的照片至社群。

2. 愛動日誌記錄：

每兩週一回合

記錄下每日運動量，

上傳至線上表單，或者回傳紙本的照片至社群。

@health_family_2021

活動日期



報名日期

2021年9月5日 中午12點

活動日期

2021年9月8號至2021年11月30號

@health_family_2021

有什麼獎品？

1. 參加獎

報名成功即可獲得「健康小物」乙份。

2. 記錄獎

每回合抽出10名獲得「Airtag」乙只。

3. 全勤獎

-優先完成三回合的前100名可獲得「200元禮卷」。

-完整參與六回合的前50名可獲得「市價千元運動手環」乙只。

@health_family_2021

有什麼獎品？

4. 友善職場獎

(A) 快手報名獎

最快10位職員參加的前2名機關獲得
「2000元健康採購禮券」。

最快20位職員的前2名機關獲得
「3000元健康採購禮券」。

(B) 健康典範獎

職場參與者優先完成三回合前2名獲得
「4000元健康採購禮券」。

有什麼獎品？

(C) 一個都不能少獎

最終職場內參與者達職場規模70以上，
並至少完成四回合，
直接獲得「5000元健康採購禮券」。

4. 海爾斯獎

完成「Health Family 海爾斯家庭。月來越健康」三種活動
可以抽任天堂Switch、iPad mini、AirPods Pro 各一名。

(健康生活記錄、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)

@health_family_2021



@health_family_2021



Health Family
海爾斯家庭。月來越健康

有問題歡迎聯絡FB粉專



@health_family_2021



Health Family 海爾斯家庭。月來越健康

@health_family_2021