

111年「未精緻六格格」活動

為提升市民健康生活型態，臺北市政府衛生局邀請您一起參與「Health Family Table 海爾斯家庭餐桌·月來越健康：未精緻六格格」活動，藉由認識未精緻全穀雜糧類食物，透過對食物的了解以提升其攝取量，讓孩子與家人一同透過遊戲互動，營造健康的家庭飲食文化。

一、目標

- (1) 賦能市民及家庭健康執行力，除落實均衡飲食於日常生活外，更藉由認識未精全穀雜糧類食物，以提升其攝取量。
- (2) 提高市民及家庭健康意識，營造家庭正向健康飲食文化。

二、參加對象：設籍、居住或工作地點於臺北市之民眾與兒童

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、活動期程：111年8月8日(一)至111年10月30日(日)(為期12週)

六、報名方式：

填妥活動報名表與個人資料使用授權同意書(網址：
<https://forms.gle/xeHEAUu1nxgemWZw5>)，即可參加活動。



七、活動內容：

凡填寫報名資料，即可獲得「未精緻六格格桌遊」1份。

(一)活動項目：

(1) 關卡1-「未精緻六格格桌遊」手作活動：

完成組裝報名獲得之「未精緻六格格桌遊」，拍下與組裝成品之合照，上傳至桌遊上QRcode(即活動平台)，並回答「未精緻全穀雜糧問卷」，答題不限次數，全對即可進入第2關卡，並獲得「未精緻六格格禮包」。

(2) 關卡2-「未精緻六格格餐墊」紀錄活動：

- A. 運用第1關獲得的「未精緻六格格禮包」內「六分之幾餐墊」，紀錄每日個人或家庭「6大類食物」及「未精緻全穀雜糧類」攝取狀況，並拍下個人或與家人一同攝取未精緻全穀雜糧類食物的照片(一日至少紀錄一餐，不限早午晚餐)，上傳至紀錄平台(網址：<https://reurl.cc/8oxA3g>)，即完成1日紀錄。
- B. 上傳內容可紀錄：日期、天氣、心情、烹調方式、採買方式、餐盤照片、用餐心情等，讓用餐變成一種美好儀式。
- C. 本活動每回合為期2週，共6回合(為期12週)。
- D. 每回合紀錄14次至少須完成10次，即可參加抽獎，每回合抽獎1次。

(二)活動獎勵：

- A. 未精緻全穀雜糧紀錄獎：每回合 14 次紀錄內至少須完成 10 次，即可參加抽獎。每回合將抽出 5 名紀錄獎獲得「口卡環保餐具」1 組。
- B. 海爾斯獎：活動結束前，參與者完成 3 回合者，即可獲得 1 次抽獎機會；完成 6 回合，即可獲得 2 次抽獎機會，本獎項將抽出 1 名參加者，獲得價值約五千元的「Tefal 特福鮮呼吸智能溫控舒肥萬用鍋」1 台。

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#2671

九、注意事項

1. 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「臺北健康進行式」Facebook 粉絲專頁。
2. 獎項內容本單位保留更換等值獎品之權利。
3. 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。
4. 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。
5. 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。
6. 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 111 年「營造健康生活型態計畫」針對活動，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。
7. 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。
8. 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。