

## 「我的健康餐盤照過來」活動須知

- 主辦單位：國立東華大學衛生保健組

- 活動主旨

健康飲食是現今國人必須面對的課題，為協助全校學生落實均衡飲食之健康生活型態，防疫期間提升自身免疫，鼓勵全校學生落實「我的健康餐盤」於日常之一餐中，透過本次網路活動記錄自己的健康飲食，傳遞只要跟著「我的健康餐盤」聰明吃，即可餐餐吃好吃飽，營養跟著來的概念，並引發學生對本議題的知曉度。

- 參加資格

本校學生均可參加。

- 參加方式

報名網址：<https://reurl.cc/xZlXM4>

繳交徵件內容傳至活動助理林小姐收 [610883010@gms.ndhu.edu.tw](mailto:610883010@gms.ndhu.edu.tw)

徵選截止日：5/1(週五)至 5/15(週五)中午 12 時

- 活動時程

項次	項目	時間
1	線上徵件	109/5/1~109/5/15
2	營養師回饋意見	於活動期間回饋意見至 109/5/29
3	符合「我的餐盤」原則者 公布於活動頁面	109/5/29
4	徵件作品合格者進行競賽與抽獎	109/6/5(暫定)
5	競賽名單及抽獎名單公告	109/6/5(暫定)
6	聯繫得獎者領獎	109/6/健促活動結業當日

(依活動網站實際公告為準)

- 活動獎項

名次	獎項	名額
第一名	等值禮券 1,000 元	1 名
第二名	等值禮券 800 元	2 名
第三名	等值禮券 600 元	2 名
摸彩	等值禮券 200 元	5 名



➤ 徵件內容：

項次	項目	內容
<b>照片</b>		
1.	主題	我的餐盤
2.	解析度	300dpi 以上
3.	尺寸	2480 x 3508 像素以上
<b>參賽作品說明及個人資料填寫</b>		
1.	勾選各類別選項與填寫食材	<input type="checkbox"/> 每餐水果拳頭大，這餐的水果是____ <input type="checkbox"/> 菜比水果多一點，這餐的蔬菜類有哪些?____ <input type="checkbox"/> 飯跟蔬菜一樣多，這餐的全穀雜糧類有哪些?____ <input type="checkbox"/> 豆魚蛋肉一掌心，這餐的豆魚蛋肉類有哪些?____ <input type="checkbox"/> 堅果種子一茶匙，這餐的堅果種子類有哪些?____ <input type="checkbox"/> 記得每天早晚一杯奶喔!!
2.	照片名稱	10 字以內(含)
3.	我的健康理念	100 字以內(含)
4.	參賽者個人資料	姓名/性別/年齡/身分證字號/ 電子信箱/聯絡電話/通訊地址

- **活動流程：**活動徵件→選擇餐具形式→上傳照片(照片中須有拳頭做為比例尺)→勾選各類別選項與填寫食材→填寫照片名稱、我的健康理念、參賽者個人資料。
- 勾選各類別選項與填寫食材，需依照提供的照片狀況填寫。
- 本活動將邀請營養師，依據學員提供之照片，選出符合「我的餐盤」原則者，即具備得(抽)獎資格。
- 每位參賽者限參加 1 次，作品需由本人創作且不曾參與過任何公開比賽。

● **得獎及抽獎原則**

- 每人限參加 1 次，但每人限獲獎 1 次，以抽到最大獎項為主，不重複給獎。

● **注意事項：**

1. 參賽者參與本活動同時即同意本活動之活動辦法和注意事項。如有違反，主辦單位得取消其參與活動資格或得獎資格，若因此而造成主辦單位損失，並應負損害賠償之責。
2. 參賽者須提供主辦單位投稿之原始檔案，若參賽者無法提供或拒絕提供，則視同放棄參

賽資格與得獎資格。

3. 參賽作品須為個人著作，嚴禁涉及色情、暴力、毀謗、人身攻擊、宗教議題、政治議題及不雅作品之內容，如發現涉及仿冒、盜用他人作品之情事，經檢舉查證後，主辦單位得取消參賽資格，參賽者如有違反著作權之法律責任須自行負責，並承擔主辦單位一切損失，主辦單位不負任何法律責任。
4. 請勿張貼與本活動主題無關之內容，同一作品亦勿重覆投稿，如發現以上情節，主辦單位有權直接刪除內容並取消該作品之參賽資格，不另行通知。
5. 參賽者若經查實利用攻擊程式或其他明顯違反活動公平性之方式，意圖影響活動進行，主辦單位得取消該參賽資格及得獎資格。若因而造成主辦單位之損失，應負賠償之責。
6. 得獎者名單公佈當天，主辦單位將以電子郵件及電話同步通知得獎者，得獎者須於收到得獎通知電子郵件後 4 天內，將得獎領據填報。
7. 寄送資料若提供不實、不清楚、不完整或不正確之資料，或不符合活動辦法規定，導致獎品無法寄送者，將視同放棄活動參與權益並請自負其責，且不得要求補寄獎品或兌換現金，已收件資料亦恕不退回，主辦單位有最終判斷、決定、解釋權利與保留獎項之權利。
8. 得獎作品之智慧財產使用權於得獎確立後即視同轉移主辦單位所有，得獎人可保有著作人格權，主辦單位得不限地點、時間、次數、方式使用或授權第三人使用；未得獎作品同意主辦單位保有非營利性之事件宣傳與行銷散播權利。
9. 因違反中華民國相關法令而致主辦單位取消參賽資格之作品，若得獎者已領取獎項，應將所領取之獎項無條件繳回主辦單位。
10. 本活動獎項以公布於本網站上的資料為準，獎項以實物為準，主辦單位保留更換其他等值獎項之權利。本活動之獎項不得轉換、轉讓或折換現金。
11. 如有任何因電腦、網路、電話、技術或不可歸責於主辦單位之事由，致使參賽者所寄出或登錄之資料有遲延、遺失、錯誤、無法辨識或毀損之情況時，主辦單位不負任何法律責任，若有任何損失均與主辦單位無關。
12. 如本活動因不可抗力之原因無法執行時，主辦單位有權決定取消、終止、修改或暫停本活動，所有變更以網頁最新公告為準，參賽者或票選網友不得提出任何異議或要求。
13. 活動辦法及注意事項以主辦單位解釋為準。如有任何疑問，歡迎來電洽詢「我的餐盤網路抽獎活動小組」王惠貞護理師 電子郵件：labi@gms.ndhu.edu.tw 服務專線：(03)8906253。(請於週一至週五上午 09:00-11:00 下午 14:00-16:00 來電)