

「我的餐盤照過來」網路活動須知

- 主辦單位：衛生福利部國民健康署
- 活動主旨

健康飲食是現今國人必須面對的課題，為協助民眾落實均衡飲食之健康生活型態，鼓勵民眾落實「我的餐盤」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「我的餐盤」聰明吃，即可餐餐吃好又吃飽，營養跟著來的概念，並引發社會大眾對本議題的知曉度。

- 參加資格

凡中華民國國民，年滿 6 歲以上，均可參加。

- 活動時程

項次	項目	時間
1	線上徵件	107/11/12 ~ 107/11/23
2	網路遊戲	107/11/12 ~ 107/11/23
3	營養師回饋意見	於活動期間回饋意見至 107/11/30
4	符合「我的餐盤」原則者 公布於活動頁面	107/11/30
5	<ul style="list-style-type: none"> ● 徵件作品合格者進行抽獎 ● 網路遊戲參加者進行抽獎 	107/12/3~107/12/4
6	抽獎名單公告	107/12/5
7	聯繫得獎者及獎品寄送	107/12/5~107/12/14

(依活動網站實際公告為準)

- 活動獎項

(線上徵件活動-我的餐盤照過來)

名次	獎項	名額
頭獎	Panasonic 10 人份鑽石微粒厚銅鍋 SR-JHS18	1 名
貳獎	Panasonic 38L 雙溫控/發酵烘焙烤箱 NB-H3800	2 名

參獎	Electrolux 瑞典伊萊克斯設計家系列冰沙果汁機 EBR7804S	2 名
肆獎	等值禮券 5,000 元	3 名
伍獎	等值禮券 3,000 元	3 名

(網路遊戲-請你跟我這樣吃)

名次	獎項	名額
頭獎	等值禮券 3,000 元	1 名
貳獎	等值禮券 2,000 元	1 名
參獎	等值禮券 1,000 元	2 名
肆獎	等值禮券 500 元	2 名
伍獎	等值禮券 200 元	3 名

● 線上徵件活動-我的餐盤照過來

➤ 徵件內容：

項次	項目	內容
照片		
1.	主題	我的餐盤
2.	解析度	300dpi 以上
3.	尺寸	2480 x 3508 像素以上
參賽作品說明及個人資料填寫		
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)

項次	項目	內容
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 2~3 位營養師組成營養團隊，依據民眾提供之照片，選出符合「我的餐盤」原則者，即具備抽獎資格。
- 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。

● **網路遊戲-請你跟我這樣吃**

- 每日每人限參加 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. 營養建議回饋是由 cofit 團隊提供。
4. 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。
5. 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。





6. 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。
7. 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，並以傳真回傳至 FAX：2735-9191 或電子郵件寄至 mail323@scweb.com.tw，或列印後掛號寄至「11052 台北市信義區基隆路二段 51 號 9 樓本號 我的餐盤網路抽獎活動小組收」，主辦單位即將獎品寄至得獎者提供之通訊地址。
8. 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。
9. 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。
10. 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。
11. 依中華民國稅法規定，機會中獎獎項所得將列入個人年度綜合所得稅申報，故得獎人須依規定填寫並繳交相關收據方可領獎；若贈品所得總額超過新台幣貳萬元，須另先繳納 10%稅額。若不願意配合，視為自動放棄得獎權利，不具得獎資格。
12. 本活動獎項若須寄送，僅限臺澎金馬地區，若提供區域外之寄送地點，視同放棄該獎項。若因郵寄過程遺失或損壞得獎商品時，主辦單位不另行補發或更換該得獎商品。
13. 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。

14. 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。
15. 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。
16. 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」鄭小姐 電子郵件：mail323@scweb.com.tw 服務專線：(02)2735-5555 分機 323。(請於週一至週五上午 09:10-12:00 下午 14:00-18:10 來電)



檔 號：
保存年限：

衛生福利部國民健康署 函

地址：10341臺北市大同區塔城街36號
傳 真：(02)25220767
聯絡人及電話：黃莉婷(02)25220741
電子郵件信箱：tin0912@hpa.gov.tw

受文者：教育部

發文日期：中華民國107年11月16日
發文字號：國健社字第1070201811號
速別：普通件
密等及解密條件或保密期限：
附件：活動須知(「我的餐盤」活動徵件比賽-活動須知.docx)(1070201811-1.docx)

主旨：為培養國人均衡飲食的健康生活型態，本署辦理「我的餐盤照過來」網路有獎徵件活動(活動須知如附件)，敬請協助轉知，請查照。

說明：

一、活動緣起：

- (一)本署於107年3月公布最新版「每日飲食指南」、「國民飲食指標」及各生命期營養建議等，並於107年5月公布國人「我的餐盤」圖像，以餐盤之圖像呈現各類別之比例，同時提出口訣「每天早晚一杯奶，每餐水果拳頭大，菜比水果多一點，飯跟蔬菜一樣多，豆魚蛋肉一掌心，堅果種子一茶匙」，讓民眾容易落實於每一餐。
- (二)為推動民眾均衡飲食概念，及傳播本署今年公布之「我的餐盤」圖像，特規劃旨揭活動，期透過線上徵件活動、網路遊戲，增加民眾對於「我的餐盤」圖像之知曉度，進而提升均衡飲食知能。

二、活動內容說明(活動須知如附件)：

- (一)活動對象：凡中華民國國民，年滿6歲以上，均可參加

第1頁，共8頁



1070204778 收文日期:107/11/16

。

(二)活動期程：

- 1、有獎徵件及網路遊戲活動：107年11月12日至107年11月23日。
- 2、得獎公告：107年12月5日。

(三)活動內容：

- 1、「我的餐盤照過來」線上徵件活動：上傳符合「我的餐盤」原則之餐食照片，即可參加抽獎。
- 2、「請你跟我這樣吃」網路遊戲：完成遊戲者即可參加抽獎，每人每日限參加1次，但每人限獲獎1次，以抽到最大獎項為主，不重複給獎。
- 3、活動連結<https://www.myplate.com.tw/index.php>，或國民健康署署網公告連結。

(四)為利大專院校及高中職以下學生及家長之參與，敬請貴單位協助轉知轄區學校踴躍參與。

(五)活動聯絡人：「我的餐盤網路抽獎活動小組」鄭小姐

電子郵件：mail323@scweb.com.tw 服務專線：(02)2735-5555分機323。

正本：教育部、教育部國民及學前教育署、基隆市政府教育處、臺北市政府教育局、新北市政府教育局、新竹市政府教育處、臺中市政府教育局、嘉義市政府教育處、臺南市政府教育局、高雄市政府教育局、宜蘭縣政府教育處、桃園市政府教育局、新竹縣政府教育處、苗栗縣政府教育處、花蓮縣政府教育處、彰化縣政府教育處、南投縣政府教育處、雲林縣政府教育處、嘉義縣政府教育處、屏東縣政府教育處、臺東縣政府教育處、澎湖縣政府教育處、金門縣政府教育處、連江縣政府教育處

副本：