

花蓮縣花蓮市教育會 107 年太平洋新春健走暨節能減碳及健康促進

宣導活動計畫

一、 依據：本會 106 學年度理監事會議決議事項辦理。

二、 活動目的：

- (一) 根據康健人壽所發表的 2017「360°康健指數」調查發現，排名台灣民眾前三大的健康憂慮依序為癌症、心臟或心血管疾病以及視力衰退。要遠離疾病的威脅，養成規律運動絕對是不二法門。一般人雖然知道運動的重要，但要養成規律運動並不容易。為此，花蓮縣花蓮市教育會特別舉辦「公益健走」活動，邀請本會會員及家屬從最方便、最大眾化，也最容易養成的運動開始，逐步建立起健康的生活習慣，擁抱更輕鬆無負擔的人生。
- (二) 健走除了有時空限制少、裝備少、花費少的優點外，若能走得對、走得好，還能達到有氧健身的運動效果，降低癌症發生率、改善並預防心血管等慢性疾病。同時走出戶外，親近大自然，讓靈魂之窗透透氣，還可舒緩現代人常見的眼睛疲勞
- (三) 加強本會會員對環保的認知與概念，珍惜水資源及重視節能減碳的政策，並落實垃圾減量，使環保概念深植民心並加以實踐，帶給社區一個清新的環保環境。

三、 活動時間：107 年 3 月 24 日（六）08：00～12：00

四、 活動地點：花蓮市太平洋公園（如路線圖）

五、 參加對象：花蓮市教育會會員及眷屬。

六、 參加人數：500 人

七、 指導單位：花蓮縣政府、花蓮縣教育會

主辦單位：花蓮市教育會

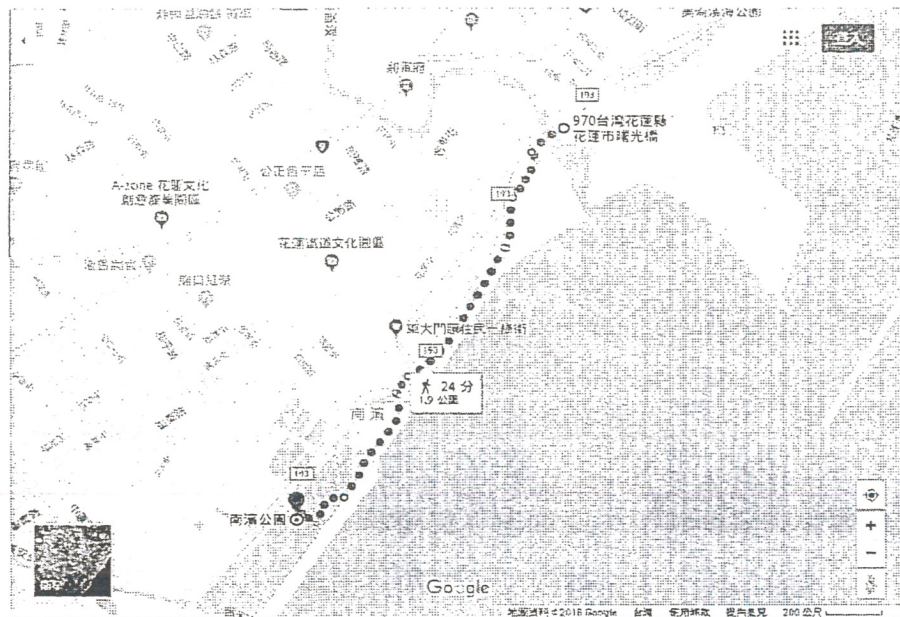
協辦單位：花蓮市公所、花蓮縣環境保護局、花蓮縣衛生局、花蓮縣各級學校員生消費合作社聯合社

八、 活動辦法：

- (一) 邀請本會會員及眷屬共同參與健走活動。
- (二) 提供機關團體設攤宣導政府節約用水、環保及節能減碳政策。
- (三) 提供機關設攤宣導健康促進議題。
- (四) 推廣資源回收及節能減碳對周遭環境的影響力。

九、 活動方式：

- (一) 設攤宣導活動
- (二) 健走活動。
- (三) 摸彩活動



十、活動流程

時 間	活動內容	活動地點	主 持 人	備註
0800~0830	相見歡~報到	南濱公園廣場	花蓮市教育會團隊	
0830~0900	節能減碳宣導	南濱公園廣場	花蓮縣環境保護局	
0900~0920	熱身操	南濱公園廣場	專業團隊	
0920~1030	健行活動	南濱公園出發 至 和平廣場返回	花蓮市教育會團隊	
1030~1100	攤位宣導	南濱公園廣場	各攤位	
1100~1200	健康促進宣導 及摸彩活動	南濱公園廣場	花蓮縣衛生局	
1200~	賦歸~ 活動結束	南濱公園廣場	花蓮市教育會團隊	

十一、攤位活動內容

- (一) 健康促進議題宣導
- (二) 環保保護常識宣導
- (三) 節能減碳常識宣導
- (四) 節約用水行動宣導

（五）規律運動護健康宣導

十二、報名辦法

- （一）事前報名：活動免費參加，須事先透過「花蓮市教育會」會員平台完成報名，並取得報名成功序號，活動名額額滿為止。本活動之相關紀念品及摸彩券，不接受現場報名之會員！
- （二）報名成功：請各校協助將報名表完整輸入相關個人資料送出後，透過 Email 電子郵件取得報名序號。花蓮市教育會將於活動前一週內以 Email 或簡訊通知相關事項或重要公告。
- （三）花蓮市教育會將提供每位參加者個人保險及公共意外責任險，請務必正確、完整填妥相關個人資料，以確保相關權益。如因提供資料有誤喪失保險權益，主辦單位將不負擔責任。

如有任何報名問題或報名後因故無法出席，請於上班時間（週一至週五 09:00-18:00）來電 03-8222231 分機 707，「花蓮市明恥國小人事室」鄭秋燕主任為你服務。

十三、現場參與須知

- （一）參加禮：花蓮市教育會會員須於事前報名，活動當天依序號報到時，領取活動兌換券（含紀念品、餐盒、摸採券）乙份及礦泉水。當天完成健走活動時，可兌換紀念品及餐盒，並有機會抽中多樣好禮。
- （二）建議健走時間 1 小時領取完成禮：花蓮市教育會會員沿建議路線體驗健走，並在折返點「和平公園」於活動兌換券加蓋戳章。凡取得戳章後即可回報到報到攤位兌換領取完成禮、餐盒乙份及摸彩券乙張。
- （三）完成禮領取時間至當日活動結束止，會後恕不補發。
- （四）主辦單位保留更換活動完成禮品項之權力，完成禮以現場發送物為準。
- （五）摸彩方式：領取摸彩券後須於指定時間內投入摸彩箱，大會將於活動結束前抽出。中獎人必須親自到場領獎不能由他人代領，經司儀於台上唱名三次未至台前者視同放棄，獎項將重新抽出。

十四、健走小叮嚀

- （一）活動當天請穿著適合運動之服裝及鞋襪，現場恕不提供寄物服務。
- （二）環保愛地球，活動當天請自備環保杯，會場各補給站備有桶裝水。

- (三) 運動健身安全第一，參加者視自身當日體況量力而為，並請於活動前一日充足睡眠及當日健走前 1-2 小時吃早餐。健走過程中如有不適，請向工作人員尋求協助。
- (四) 主辦單位於活動現場備有醫護站，可進行基本的緊急醫療救護，並為每位報名參加者投保個人保險及會場公共意外責任險，參加者本身疾患引起之病症不在承保範圍內。實際保險內容及條款依主辦單位投保之保險契約為準。
- (五) 活動如逢重大天災或人為等不可抗力因素，主辦單位以參加者安全為首要考量，有權取消或改期舉辦活動。本活動相關訊息將透過花蓮市明恥國小網站發布。

十五、預期效益：

- (一) 養成良好的規律運動習慣。
- (二) 培養環保意識、愛護環境及節能減碳的生活習慣。
- (三) 注重各項健康促進的議題，養成良好的生活習慣。

十六、經費來源：活動經費由花蓮縣教育會、花蓮市教育會、花蓮縣環境保護局、花蓮縣衛生局共同支應。

