花蓮縣花蓮市教育會110年溫馨五月天健走暨環保節能減碳及健康促進宣導活動計畫

1. 依據：本會30屆第二次理監事會議決議事項辦理。
2. 活動目的：
3. 根據康健人壽所發表的2019「[360°康健指數](http://www.cigna.com.tw/360WellbeingScore)」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。
4. 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。
5. 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。
6. **活動時間：110年5月22日（六）08：00～12：30**
7. **活動地點：花蓮市太平洋公園（如路線圖）**
8. 參加對象：花蓮市教育會會員及家屬。
9. 參加人數：預計200人
10. 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

承辦單位：花蓮市國風國中

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

1. 活動辦法：
2. 邀請本會會員及家屬共同參與健走活動。
3. 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。
4. 提供機關設攤宣導健康促進議題。
5. 推廣資源回收及節能減碳對周遭環境的影響力。
6. 活動方式：
7. 設攤宣導活動
8. 健走活動。
9. 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 | 太平洋公園（南濱段） | 花蓮市教育會團隊 |  |
| 0830～0900 | 節能減碳宣導 | 花蓮縣環境保護局 |  |
| 0900～0920 | 熱身操 | 專業團隊 |  |
| 0920～1030 | 健行活動 | 太平洋公園（南濱段）出發至太平洋公園（北濱段和平廣場）返回 | 花蓮市教育會團隊 |  |
| 1030～1130 | 攤位宣導 | 太平洋公園（南濱段） | 各攤位 |  |
| 1130～1230 | 健康促進宣導及摸彩活動 | 花蓮縣衛生局 |  |
| 1230～ | 賦歸～活動結束 | 花蓮市教育會團隊 |  |

**十一、攤位活動內容**

1. 健康促進議題宣導
2. 環保保護常識宣導
3. 節能減碳常識宣導
4. 節約用水行動宣導
5. 規律運動護健康宣導

**十二、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，可獲贈參賽紀念品、餐盒之兌換券及摸彩券乙份。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。

**十三、報名辦法**

1. 事前報名：活動免費參加，須於5月14日（五）前填具附件一「花蓮縣花蓮市教育會110年度太平洋健走活動報名表」(請自國風國中網站最新消息下載報名表件)，並將word電子檔寄至suspect1219@gmail.com以完成報名手續，活動名額額滿為止，報名表紙本請核章後，請單位聯絡人於活動當日繳交至報到處。本活動贈送之相關參賽紀念品及摸彩券，不接受現場報名之會員！參加眷屬經事先報名者，提供完賽餐盒。
2. 報名成功：請各校聯絡人協助將報名表完整輸入相關個人資料寄出後，本會將於5月17日以Email或簡訊通知各所屬學校是否報名成功。
3. 本會將於活動前一週內以Email或簡訊通知各校聯絡人相關事項或重要公告（亦於國風國中網站最新消息公告之）。
4. 本會將提供每位參加者公共意外責任險，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「花蓮市國風國中輔導室」 03-8323847分機31，施宜廷主任為您服務。**

**十四、現場參與須知**

1. 建議健走時間：1小時
2. 報到及領取物品：花蓮市教育會會員於當日早上至報到處報到，並依報到表簽到。活動開始沿建議路線體驗健走，並在折返點「和平紀念公園」處加蓋活動戳章。凡取得戳章即可回報到處領取參賽紀念品乙份、完賽餐盒乙份及摸彩券乙張。
3. 參賽紀念品領取至活動結束為止，會後恕不補發。
4. 主辦單位保留更換活動參賽紀念品之權力，以現場發送物為準。
5. 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。中獎人在摸彩時必須在現場，當場持兌獎單上台領獎，司儀於台上唱名三次未至台前者視同未到，獎項將重新抽出。

十五、**健走小叮嚀**

1. 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。
2. 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。
3. 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。
4. 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。
5. 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縣立國風國中網站發布。

十六、預期效益：

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

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

|  |
| --- |
| 花蓮縣花蓮市教育會110年度太平洋健走活動報名表（ 國小/中） |
| 單位聯絡人姓名/職稱： 手機： E-mail:  |
| 姓 名 | 出生年月日Ex:70.12.19 | 眷屬人數 | 聯絡電話 | E-mail |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |

附件一

承辦人： 人事主任： 校 長：