

花蓮縣花蓮市教育會 111 年溫馨五月天健走及節能減碳、健康促進宣導活動計畫

一、 依據：本會 30 屆第六次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 2019「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：111 年 5 月 7 日（六）08：00～12：30

四、 活動地點：花蓮市太平洋公園（北濱曙光廣場）（如路線圖）

五、 參加對象：花蓮市教育會會員及家屬。

六、 參加人數：預計 200 人

七、 指導單位：花蓮縣政府、台灣省教育會、花蓮縣教育會、花蓮市公所、胡仁順市民代表服務處、蔡翼鍾市民代表服務處

主辦單位：花蓮市教育會

承辦單位：花蓮縣立國風國中

協辦單位：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) 邀請本會會員及家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	太平洋公園 (北濱曙光廣場)	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(曙光橋) 往北步行至江口良三 郎紀念碑折返	花蓮市教育會團隊	
1030～1130	攤位宣導	太平洋公園 (北濱曙光廣場)	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

- (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、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，完成健走活動後，會員可憑摸彩券兌換紀念品及餐盒，並有機會抽中多樣好禮。

十三、報名辦法

- (一) 事前報名：活動免費參加，須於 4 月 27 日（三）前填具附件一「花蓮縣花蓮市教育會 111 年度溫馨五月天健走活動報名表」（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 yingchen0102@hlc.edu.tw 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。
- (二) 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 4 月底以 Email 通知各所屬學校是否報名成功。
- (三) 本會將於活動前一週內以 Email 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）。
- (四) 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 09:00-17:00）來電「花蓮縣立國風國中輔導處」 03-8323847 分機 31 或 34，張文權主任、林映辰老師為您服務。

十四、現場參與須知

- (一) 建議健走時間：1 小時
- (二) 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「江口良三郎紀念碑」折返處領取摸彩券乙張。凡取得摸彩券之會員即可回報到處領取參賽紀念品乙份、完賽餐盒乙份。
- (三) 參賽紀念品領取至活動結束為止，會後恕不補發。
- (四) 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。
- (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

- (一) 因應防疫政策，活動當天請配全程配戴口罩，並配合量測體溫及手部消毒，現場工作人員將定時安排環境清消。
- (二) 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。
- (三) 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。
- (四) 本次活動不提供垃圾桶，垃圾請自行帶走。
- (五) 以防人數過多，停車位不足，建議會員共乘或騎乘機車前往。
- (六) 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。
- (七) 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。
- (八) 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：

- (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。

十七、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、胡仁順市民代表服務處、蔡翼鍾市民代表服務處、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 111 年度溫馨五月天健走活動報名表

(_____國小/國中/高中)

單位聯絡人姓名/職稱：_____手機：_____E-mail: _____

[illegible]

承辦人：

人事主任：

校長：