

亞洲大學附屬醫院 防疫顧健康~雲端減重大賽

一、目的

- **防疫顧健康~雲端減重大賽**活動，結合運動與飲食管理，讓同仁不僅可回歸健康體重，更可有效預防疾病。
- **持續量體重**：響應【BMI 1824，健康一世】。
- **持續適度運動**：響應【快樂運動 531、樂活健康 999】。
- **持續健康飲食**：響應【我的餐盤】健康飲食及吃得均衡概念。

二、活動內容

(一)參加對象：全體員工(含計畫聘僱人員、部份工時人員)

※身體質量指數(BMI)≥27kg/m²者，強烈建議報名參加。



※排除參加對象：孕婦、BMI 小於 18 者、65 歲以上、經醫師診斷不適參加體重管理者，請勿參加。

※18-64 歲如減重至 BMI 小於 18kg/m²參賽成績不納入計算，切勿過度減重。

(二)活動時間：109 年 6 月 15 日至 109 年 9 月 4 日。(共 12 週)

(三)活動組別：分個人組及團體組

(四)報名方式：一律採網路報名，分個人組及團體組

個人組	https://www.beclass.com/rid=2343c395eb0d11aae7a6	
團體組	https://www.beclass.com/rid=2343c395eb0d77c7aacd (1)團體組每組 5 人(人數不足恕無法參加)。 (2)團體組成員須有參加個人組，每人僅限參加一組團隊。 (3)團體組組員競賽方式執行活動，總計全組分數。 (4)自行訂定隊名組成團隊參加。	

※活動連絡：職業安全衛生室 連絡電話：1046、1047、1039

(五)競賽方式說明：三次線上問卷及上傳照片，一次現場量測體重

步驟	填寫網址	內容
第一次線上問卷 (報名後第 1 週) 開放填寫日期 報名後~109/6/21	https://www.beclass.com/rid=2343c395eb0dc3f25d0e 	<ul style="list-style-type: none"> ● 上傳量體重照(前測)(加 10 分) ● 完成三堂線上課程(加 15 分) <ul style="list-style-type: none"> ➤ 「我的餐盤」均衡飲食_成年篇 ➤ BMI 1824，健康一世 ➤ 快樂運動 531 樂活健康 999

步驟	填寫網址	內容
第二次線上問卷 (報名後第 6 週) 開放填寫日期 109/7/20~109/7/24	https://www.beclass.com/rid=2343c395eb0e48010719 	<ul style="list-style-type: none"> ● 上傳量體重照(中測)(加 10 分) ● 上傳第一週至第五週運動紀錄(加 10 分) (形式不拘，可呈現運動紀錄即可)
第三次線上問卷 (報名後第 11 週) 開放填寫日期 109/8/24~109/8/28	https://www.beclass.com/rid=2343c395eb0f406c5d08 	<ul style="list-style-type: none"> ● 上傳我的健康餐盤照片(加 10 分) ● 上傳第六週至第十一週運動紀錄(加 10 分) (形式不拘，可呈現運動紀錄即可)
第十二週 現場量測體重(後測)	無 (未完成後測，視同放棄參賽)	<ul style="list-style-type: none"> ● 職安室現場量體重(後測) ● 完賽紀念拍照

※照片上傳內容說明(如上傳多張也僅加分一次)：

- 我的餐盤照片：活動期間至少上傳一張飲食照片。
- 體重量測照片：體重計量測數值須清楚顯示，每次量測須將員工識別證一起拍照進去，建議可在加一張量測時的全身照。
- 運動記錄：任何記錄皆可，如：手機 app 軟體運動記錄截圖或實際運動照片

評比標準 (採分數計算方式)	範例	
	完成打勾	得分
(1)體重下降比例*100 【(後測體重數據-前測體重數據)/前測體重數據】*100 (體重計算至小數點後兩位)	體重 下降比例 5.25%	5.25*100=525
(2)完成三堂線上課程(每堂+5)	第 1 堂：V	+5
	第 2 堂：V	+5
	第 3 堂：V	+5
(3)上傳量體重照(前測+10)	V	+10
(4)上傳量體重照(中測+10)	V	+10
(5)上傳第一週至第五週(+10)運動紀錄 (每周皆上傳一張運動記錄)	V	+10
(6)上傳第六週至第十一週(+10)運動紀錄 (每周皆上傳一張運動記錄)	V	+10
(7)上傳我的健康餐盤照片(+10) (至少上傳一張，如上傳多張，也只採計一次)	V	+10
總分		590

※如最後總分出現同分情況，則採取「**體重下降比例**」高低排序做為排名依據。

三、獎勵內容

個人組		
獎勵項目	單位	獎項
第一名	一名	價值 2,000 元禮券
第二名	一名	價值 1,500 元禮券
第三名	一名	價值 1,000 元禮券
第四名	一名	價值 600 元禮券
第五名	一名	價值 500 元禮券
第六名	一名	精選小禮品乙份
第七名	一名	
第八名	一名	
第九名	一名	
第十名	一名	

團體組		
獎勵項目	單位	獎項
第一名	一組	價值 3,600 元禮券
第二名	一組	價值 2,400 元禮券
第三名	一組	價值 1,200 元禮券
第四名	一組	價值 1,000 元禮券

四、領獎方式

依照中國稅法規定，將開立扣繳憑單給中獎者(有關中獎獎金之扣繳稅款，以財政部發佈之條款為準)。

(一)個人組減重競賽獲獎者：

由其獲獎者簽寫領據，所有金額視為其個人所得，並辦理其個人所得歸戶。

(二)團體組減重競賽獲獎者，以下方式擇一辦理：

- 1.隊伍可推派一代表人領取獎金或獎勵金，由其為代表簽寫領據(或印領清冊)，但所有金額視為其個人所得，並辦理其個人所得歸戶。
- 2.隊伍亦可由數位代表(人數不限)或全體隊員平均分攤獎金或獎勵金金額，由所有代表人填寫領據(或印領清冊)，則將依每人所得金額辦理所得歸戶。