

# 「健康體位大進擊四格漫畫徵選」

## 活動簡章

### 一、 活動背景及主題說明

世界衛生組織指出，肥胖者相較健康體重者罹患糖尿病、代謝症候群及血脂異常之相對危險性高達3倍以上，而大腸癌、乳癌、子宮內膜癌及高血壓也有2倍的風險，肥胖兒童有二分之一的機率變成肥胖成人，肥胖青少年變成肥胖成人的機率更高，達三分之二，對於兒童及青少年罹患慢性疾病、社交及學習表現上也有影響。

為喚起民眾對於落實規律運動、均衡飲食等健康生活型態，及達成健康體位的重視，降低過重及肥胖對於健康的影響，並結合四格漫畫等創意之形式進行健康體位主題之健康傳播，故辦理本次四格漫畫徵選活動，創作內容將結合運用國民健康署相關衛教資源，得獎作品後續將進行健康傳播，增加民眾對於健康體位之認識。

### 二、 目標對象

國小五年級~大專院校學生

### 三、 活動元素

邀請參賽者運用「**健康體位三大好方法**」進行發想，進行本活動四格漫畫創作：

#### (一)方法一：聰明吃 營養跟著來

吃得多、吃得飽不等於吃得好，想要吃得均衡健康，6大類食物要先分對！我的餐盤建議，每天都要均衡攝取全穀雜糧類、豆魚蛋肉類、蔬菜類、水果類、乳品類與堅果種子類。可運用「我的餐盤」以我國「每日飲食指南」為原則，將食物6大類之飲食建議份數進一步圖像化，讓民

眾依比例攝取，並選擇在地、原態、多樣化的食物，就可以滿足營養的需求。

參考素材：聰明吃小撇步 <https://goo.gl/H3iiyM>

## (二)方法二：快樂動 學習有效率

世界衛生組織建議，兒童及青少年每週進行 420 分鐘（每天 1 小時）以上中等強度身體活動，18 至 64 歲成人及 65 歲以上長者，每週進行 150 分鐘以上中等強度身體活動。把身體活動融入日常生活，就近運用社區公園、健走步道、自行車道或免費開放學校運動場、運動中心，邀請親朋好友一同動起來。

參考素材

(1)快樂動 <https://goo.gl/DJmpPi>

(2)全民身體活動指引(<https://goo.gl/RqYSut>)、單張(<https://goo.gl/YmZG2M>)

## (三)方法三：睡眠充足 注意體重在標準範圍

養成規律生活習慣，避免晚睡及熬夜，每天至少睡眠 8 小時，每天固定時間量體重，可隨時監控自己體重的變化，提醒自己維持健康體重，一但體重有上升的情形，就應檢視最近的飲食情形及身體活動量，避免自己成為過重及肥胖的一員。

## 四、 活動時程

(一) 活動徵件期:107 年 8 月 31 至 9 月 30 日。

(二) 作品評審期:107 年 10 月 1 日至 10 月 21 日。

(三) 得獎名單公告:107 年 10 月底前公告於國民健康署網站。  
(<http://km.hpa.gov.tw/>)

(四) 頒獎記者會:預定 107 年 11 月，確定日期另行通知。

## 五、 徵件對象及審查說明

(一)徵件對象:分為 A、B 兩組

- A 組 — 國小五年級至國中組
- B 組 — 高中(職)~大專院校組

## (二) 審查及獎項說明

- 審查方式：邀請健康促進、肥胖醫學、傳播等領域之專家進行審查，將依專家審查分數及共識，共同評定得獎賽作品。
- 審查標準：主題傳達 40% 創意表現 30% 美術構圖 30%
- 審查結果：各組取前 3 名，佳作 7 名，並頒發等價獎品及獎狀乙紙，各名次，如無合適作品，得予從缺，不另遞補。

組別 名次	第一名	第二名	第三名	佳作
	乙名	乙名	乙名	七名
A 組	NT\$5,000 等價獎品	NT\$3,000 等價獎品	NT\$2,000 等價獎品	NT\$300 等價獎品
B 組	NT\$6,000 等價獎品	NT\$4,000 等價獎品	NT\$3,000 等價獎品	NT\$500 等價獎品

## 六、 參賽方法

- 個人參賽，以電子或紙本形式作品，請於 107 年 9 月 30 日前完成送件：
  - 電子形式：以電子郵件寄至 project.sanlih@gmail.com，主旨為參加「健康體位大進擊 四格漫畫徵選」活動(以寄件日期為憑)。
  - 紙本形式：於外封套註明「健康體位大進擊 四格漫畫徵選」活動 徵選小組 收，郵寄至「台北市信義區東興路 57 號 7 樓」(以郵戳為憑)。
  - 送件內容說明：每件作品需檢附 1 張報名表，每人送審作品以三件為限，得獎作品限一件。
- 得獎參賽作品之著作權歸屬主辦單位所有，需簽署授權同意書(授權主辦單位公開發行、展覽等使用，需由本人親自簽章)。  
**\*詳見：附件 1 報名表及附件 2 授權書**
- 如有抄襲他人作品、投稿曾經得獎作品，或有違反相關法令者，將取消得獎資格，並回收已領取之獎狀及獎品。其涉著作權侵害之法律責任由參賽者自行負責，與主辦單位無關。活動結果公佈前，各參加者不得以同一作品參與其他競賽

- 參賽作品無論得獎與否均不退件。

## 七、作品規格

※ 作品需註明：姓名/學校/科系/年級

- 電腦繪圖投稿者：作品原始製作檔案之格式為解析度 300dpi 以上，完稿尺寸為橫式八開大小（長 39cmX 寬 27cm），以十字均分，順序由左至右、由上至下，黑白或彩色均可，並附上原始格式與轉檔格式 JPG 檔，燒錄成光碟，另須附上印出 8 開大小紙本作品。
- 手繪圖投稿者：原始手繪圖稿作品以橫式八開圖畫紙大小畫紙繪製，一般圖畫紙磅數（約 100 磅）。以十字均分四格，順序由左至右、由上至下。黑白彩色不拘，繪圖材料、畫具不拘。不符規定者不予評審。作品不得裱框、護貝。

## 八、其他注意事項

- 參賽者均須簽署「授權同意書」，同意其作品獲選為得獎作品時，得獎作品之著作財產權歸屬主辦單位所有，主辦單位享有一切刪改、公開展示、重製、改作、編輯、印製、散布、發行、以及推廣宣導等用途之權利，並有將圖稿安排於媒體發表、成冊出版、自行再版及再授權他人等權利，均不另計版稅及稿費，得獎者亦不另行索取費用。
- 若參賽者有使用他人所有之圖案等並涉及相關著作財產權時，須自行取得著作財產權授權同意等證明文件。
- 參賽作品必須為參賽者自行創作，禁止繳交使用侵權之圖檔，禁止抄襲或複製他人作品，禁止涉及色情、暴力、毀謗、人身攻擊、宗教議題、政治議題或不雅圖片等，禁止侵害他人隱私權或妨礙社會正當風俗及公共秩序作品或違反中華民國相關法令規定等情事。作品也請勿於其他類型活動重複投稿。如經評審決議認定，或遭相關權利人檢舉並經主辦單位查證屬實，主辦單位得逕予取消得獎資格，並追回獎品與獎狀，另若造成主辦單位損害，參賽者應負損害

賠償責任。

- 依「各類所得扣繳率標準」規定，得獎者應配合填寫相關資料、繳交收據並附上身分證正反面影本，方可領獎。若不願意配合者，則視為自動棄權，不具得獎資格。得獎者如為非中華民國境內居住之個人，得獎獎金依規定須扣繳 20% 所得稅額。
- 所有得獎者均可獲頒獎狀乙張。
- 活動內容及詳細時程得視參賽狀況調整，以主辦單位國民健康署最新官網及臉書公告為準。
- 主辦單位保有隨時修改及終止本活動之權利。
- 活動聯絡人：健康體位大進擊 徵選小組，電話: 02-8768-1519 #314 或 321，電子郵件：[project.sanlih@gmail.com](mailto:project.sanlih@gmail.com)。

附件 1：報名表

「健康體位大進擊四格漫畫徵選」  
參賽報名表

作品題名		件數編號	(本欄由主辦單位填寫)
作者姓名		性別	<input type="checkbox"/> 男 <input type="checkbox"/> 女
就讀學校		年級	
報名組別	<input type="checkbox"/> A 組 — 國小五年級至國中組 <input type="checkbox"/> B 組 — 高中(職)~大專院校組		
身分證字號		聯絡電話	家中： 手機：
聯絡地址			
電子信箱			
作品設計理念說明 (200 字以內)			

附件 2 著作財產權授權同意書書

## 著作財產權授權同意書書

\_\_\_\_\_ (以下稱本人或本單位) 同意參加衛生福利部國民健康署舉辦之「健康體位大進擊四格漫畫徵選」 (以下稱本活動)，並配合下列事項：

- (一) 本人或本單位配合於收件截止日前完成報名手續，逾期未報名，主辦單位有權禁止參選。
- (二) 本人或本單位同意遵守主辦單位所規定之徵選辦法及評審委員會所決議之各項徵選公告、規則及徵選結果。
- (三) 主辦單位得視需要修改參選相關辦法，並公布於活動網頁；申請者應經常瀏覽網站公告，不得以未知悉為由提出異議。
- (四) 本人或本單位參選皆為原創作品並保證提供資料屬實，如有違反規定，願負一切法律責任，主辦單位並得逕行公告並取消其認證資格。

若參選作品項入選為「健康體位大進擊四格漫畫徵選」，則本人或本單位同意配合下列事項：

- (一) 經徵選後，獲選表揚之作品需同意配合主辦單位後續推廣作業，無償提供參選作品相關資料、影片剪輯、接受攝影等作為成果手冊、宣傳影片於國內、外非營利使用，如獲選表揚之團體無法提供相關服務資訊及連結，將視同放棄資格，並由後面名次往前遞補。
- (二) 經徵選後，獲選表揚之作品需為免費提供大眾使用。版權仍為原所屬單位所有，但必需授權衛生署國民健康署相關網站刊載，以供醫療院所、衛生局所、教育學術、一般民眾瀏覽、下載及非營利使用。

此致 衛生福利部國民健康署

本人或本單位所有成員簽署：  
(未滿 18 歲監護人須同意，會同簽署)

簽名印鑑

日期：107 年\_\_\_\_月\_\_\_\_日

