

**113 年「走路趣尋寶 全臺齊步走」
全民健走線上競賽
活動簡章**

主辦單位：衛生福利部國民健康署

執行單位：永悅健康股份有限公司

中華民國 113 年 6 月

目錄

壹、活動目的.....	3
貳、活動主視覺(示意圖，核定後抽換).....	4
參、活動資訊.....	4
一、活動日期	4
二、主辦單位	4
三、執行單位	4
四、活動網站	4
肆、活動說明.....	4
一、個人報名流程：	4
二、團體報名流程：	5
三、活動 I 隨時養成好腳力：	6
四、活動 II 全臺尋寶好有趣：	7
五、活動 III 並肩作戰好團結.....	8
六、Go Active 特色挑戰.....	8
七、活動獎項	10
伍、注意事項.....	14
陸、安全事項.....	15

壹、活動目的

113 年「走路趣尋寶，全臺齊步走」全民健走線上競賽，推出四大主題虛實整合健走挑戰，以「相揪健走 健康久久」及「#Go Active」為活動口號，號召民眾參與健走活動，只要隨時隨地打開 App 記錄健走軌跡即可參與抽獎，今年度更於全臺擴大建立超過 100 條虛擬尋寶健走路線，透過撿取虛擬 Q 寶兌換豐厚好禮，利用階段性目標挑戰與獎勵機制鼓勵不同族群的民眾走向戶外場域進行身體活動，進一步奠定新型態身體活動競賽活動基礎，使民眾於生活中透過有趣的競賽機制開啟健康生活，達成 WHO 建議身體之活動量(5-17 歲的兒童及青少年每天至少 60 分鐘以上中度身體活動；18 歲以上成人每週 150 分鐘以上中度身體活動)。

- 透過階段性抽獎，輔以虛擬 Q 寶蒐集獎勵，提升民眾參與意願。
- 藉由健走活動，提倡全民身體活動風氣，提升身體活動充足人數。
- 促進個人身心健康並增加企業/社會競爭力，降低國家整體醫療資源消耗。

貳、活動主視覺(示意圖，核定後抽換)



參、活動資訊

- 一、活動日期：113 年 6 月 12 日(星期三)起至 113 年 12 月 1 日(星期日)止
- 二、主辦單位：衛生福利部國民健康署
- 三、執行單位：永悅健康股份有限公司
- 四、活動網站：<https://goactive.h2u.io>



肆、活動說明

一、個人報名流程：

- (1) 下載「健行筆記 App」，可透過 Facebook、LINE 或電子郵件信箱進行認證完成註冊。



iOS載點



Android載點

- (2) 開啟「健行筆記 App」，點選「任務」進入 113 年「走路趣尋寶 全臺齊步走」專屬活動專區，進行活動報名。

報名活動

性別 ☐ 男 ☐ 女

年齡

體重

請問您每週參與運動的頻率？

☐ 每週一次 ☐ 每週二次 ☐ 每週三次 ☐ 每週四次
☐ 每週五次 ☐ 每週六次 ☐ 每週七次 ☐ 每週七次以上

請問您目前每週進行身體活動達到微喘且流汗的累計時間多長？

☐ 30 分鐘以內 ☐ 31~45 分鐘 ☐ 46~60 分鐘 ☐ 61~90 分鐘
☐ 91~120 分鐘 ☐ 121~150 分鐘 ☐ 151 分鐘以上

蒐集個人資料告知事項暨個人資料提供同意書
 筆記網路股份有限公司(下稱本公司)為遵守個人資料保護法及本公司個人資料保護政策、規章，於向您蒐集個人資料前，依法告知下列事項，敬請詳閱。

☒ 我已詳閱並同意 個人資料蒐集同意書

確認報名

報名完成

歡迎您加入「走路趣尋寶 全臺齊步走」
 本活動以維持健康體位為目標，透過參與線上健走競賽挑戰，養成日常運動習慣。

體重過重

BMI 24.2

國民健康署 瞭解健康體位資訊

開始任務

二、團體報名流程：

- (1) 隊長請於 6/12~12/1 至 113 年「走路趣尋寶 全臺齊步走」活動專區，點選「團體報名」創建隊伍取得邀請碼，隊員可透過輸入邀請碼加入隊伍完成組隊(每隊上限 5 人)。

※請注意！若離開原隊伍加入其他隊伍後，個人所計算累積之虛擬寶物將歸零！



三、活動 I 隨時養成好腳力：

方式一：於活動期間進入「健行筆記 App」後，點選「紀錄」開始步行，

每次累計至少 400 公尺步行距離，上傳健走紀錄即可獲得 1 次

抽獎機會。



方式二：使用 Garmin、Strava、Relive 等軌跡記錄工具，將軌跡資訊截

圖，至活動網站(<http://goactive.h2u.io>)完成上傳並經審核通

過後即可獲得 1 次抽獎機會。

非健行筆記APP上傳說明



步驟一：
利用數位工具紀錄軌跡
(示意圖以stava為例)



步驟二：
截圖



步驟三：
到活動網站上傳截圖及填寫資訊



步驟四：
等待三天工作日審核，通過即可獲得鑽石

[使用健行筆記APP](#)

[下一步](#)

獲獎辦法：

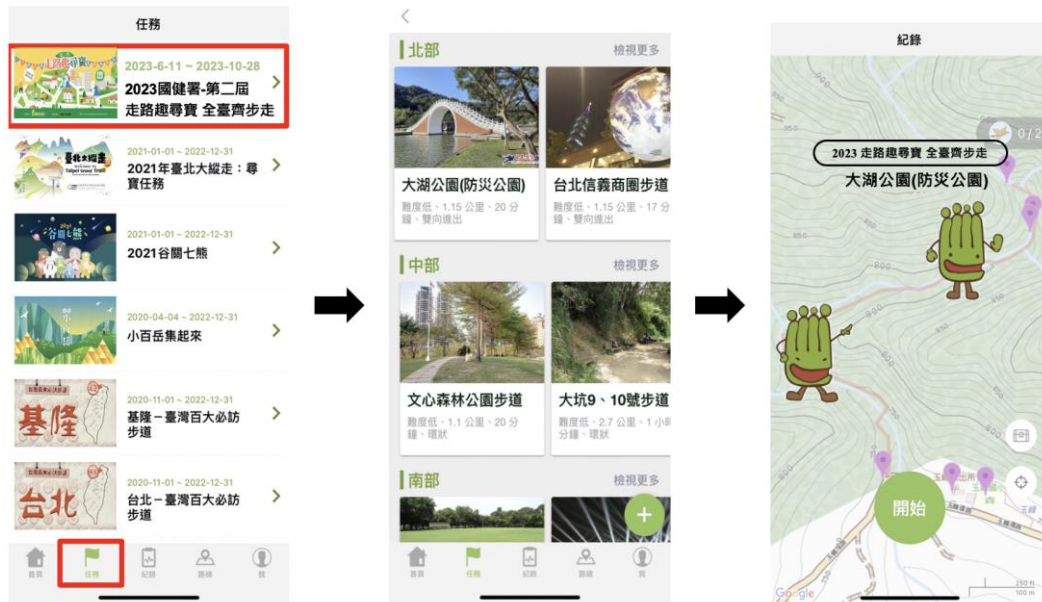
於活動期間，每次累計至少 400 公尺步行距離並上傳紀錄，即可獲得 1 次抽獎機會，上傳次數越多，可獲得抽獎次數越高，每月最高上限為 60 次。每月抽出 140 位參與者獲得 300 元全家虛擬商品卡獎項，共抽六個月。

四、活動 II 全臺尋寶好有趣：

於活動期間進入「健行筆記 App」後，點選「任務」進入 113 年「走路趣尋寶 全臺齊步走」活動專區，選定尋寶健走步道，開始步行蒐集虛擬 Q 寶完成步道，個人每週最多蒐集 200 個虛擬 Q 寶。

獲獎辦法：

於活動期間內蒐集 Q 寶，可至專屬活動網站進行獎品兌換，每週最多僅能兌換 1 次；個人兌換獎品扣除 Q 寶，將不影響活動 III 排名。



五、活動 III 並肩作戰好團結

完成團體報名後，於活動期間至 113 年「走路趣尋寶 全臺齊步走」活動專區，選定健走步道，根據團隊累計虛擬 Q 寶撿取數量，個人每週最多蒐集 200 個虛擬 Q 寶，活動網站將每日更新參賽隊伍撿取數量排行。

獲獎辦法：

於活動期間內，依照團隊累計虛擬 Q 寶數量進行排名，個人每週最多蒐集 200 個虛擬 Q 寶，前 15 名的團體可獲得新臺幣 1,000~12,000 元之獎品(相同名次之隊伍則以抽籤方式決定獲獎隊伍)。

六、Go Active 特色挑戰

健康體位獎：報名完成活動 I~II 至少 70 次(可加總)，並於活動結束後填寫身高、體重成功領取電子完賽證書可參與抽獎；於個人成就頁面每週

回傳體重將可獲得一次額外抽獎機會。若於活動期間 24 週內，每週累計完成 15 公里及達成至少 150 分鐘之健走時間，即可再獲得抽獎機會一次。每人至多可獲得三次機會。

個人成就

累積取得Q寶 0 可用於兌換Q寶 0

每週活動統計

週次	隨時養成好腳力	全臺尋寶好有趣	Q寶數
第3週	0次	0次	0個
第2週	0次	0次	0個
第1週	0次	0次	0個

健康體位週週回傳

週次	身高	體重	BMI
第3週	填寫本週體位資料		
第2週	-		
第1週	167公分	70公斤	25.1

紀錄體位

身高 167

體重 72

取消 儲存

個人成就

累積取得Q寶 0 可用於兌換Q寶 0

每週活動統計

週次	隨時養成好腳力	全臺尋寶好有趣	Q寶數
第3週	0次	0次	0個
第2週	0次	0次	0個
第1週	0次	0次	0個

健康體位週週回傳

週次	身高	體重	BMI
第3週	167公分	72公斤	25.8
第2週	-		
第1週	167公分	70公斤	25.1

七、活動獎項

活動 I 隨時養成好腳力(每月抽獎)			
獎項	圖示	數量(每月)	月數
全家禮物卡 300 元		140	6
活動 II 全臺尋寶好有趣(於活動網站進行兌換)			
獎項	圖示	數量(每週)	週數
全家冰烤蕃薯		50	24
全家舒跑 飲料系列		50	24
全家 FMC 鮮榨果汁系列		50	24

全家牧場 直送鮮乳		50	24
桂格 100% 喝的燕麥		50	24
全家中杯拿鐵		50	24
活動 III 並肩作戰好團結(活動結束後結算)			
名次	獎項	面額	組數
第一名	禮物卡組合包 (迪卡儂、7-11、全聯、摩曼頓)	12,000	1
第二名		10,000	1
第三名		8,000	1
第四~五名		5000	2
第六~十名		3000	5
第十一~ 十五名		1000	5
活動 IV 健康體位獎(活動結束後抽出)			
編號	獎項	圖示	數量

1	Iphone 15 pro		1
2	Tokuyo Mini 玩美椅 PLUS 按摩椅 TC-292		1
3	TANITA 十二合一藍牙智能 體組成計		1
4	HITACHI 日立 22L 過熱水蒸氣烘烤微波 爐		1
5	Apple ipad10 256g		1
6	Dyson Supersonic HD08 全新版吹風機		1
7	BH G33 Any Go 輕步緩坡機		1

8	apple watch SE		1
9	【Sunlus 三樂事】典雅披肩電熱毯		3
10	Nestle GENIO S 小精靈咖啡機 質感灰		3
11	【3ZeBra】雙層氣壓按摩眼罩(白色、粉色)		3
12	犀牛頓機能快扣背帶掛繩+夾片		3
13	igrass 照明折疊兩用風扇		3

伍、 注意事項

- 一、 主辦單位僅使用參加者所提供之個人資料於此次活動用途，且遵守個人資料保護法相關規定，以維護參加者權益。
- 二、 活動過程如有任何因網路技術或其他因素不可歸責於主辦單位之事由，而使參與者蒐集虛擬寶物及 GPX 路線有遺失、錯誤、無法辨識或毀損，導致資料無效之情況，主辦單位不負任何責任，參與者亦不得因此異議。
- 三、 獲獎名單將定期公告於健行筆記 App 專屬活動專區及活動網頁。
- 四、 活動相關紀念品、抽獎獎品等，不可兌現、不挑色或更換其它商品。如遇該商品缺貨，主辦單位將提供等值商品恕不提供挑選。
- 五、 依所得稅法規定，機會中獎之獎項價值若超過新臺幣 1,000 元，所得將列入個人年度綜合所得稅申報，若獎品價值總額超過新臺幣 20,000 元，必須代扣 10% 中獎獎金稅額；非中華民國國境內居住之國人（即在中華民國境內居住未達 183 天之本國人及外國人）不論得獎者所得之金額，須就中獎所得扣繳 20%機會中獎稅。扣繳稅款未超過新臺幣 2,000 元，免扣繳（外籍人士不適用）。若得獎者經主辦單位通知拒絕繳納代扣稅額，視為得獎者放棄得獎權益。未依上述說明辦理領獎手續者，視同放棄中獎資格。

- 六、 本活動由衛生福利部國民健康署主辦，委託永悅健康股份有限公司承辦，主辦單位有權調整以上活動內容，若有任何異動將公告於活動網站上，並有最終解釋權。
- 七、 報名本活動即代表同意及瞭解上述活動辦法並願意遵守活動規定。
- 八、 永悅健康股份有限公司有權檢視得獎情況是否有人為操作之行為，對於以偽造、詐欺或其他不正當之方式意圖兌領之參加者，永悅健康股份有限公司有權撤銷其得獎資格並追回已發送獎項或拒絕其參與本活動。

陸、 安全事項

- 一、 活動期間請務必注意安全，全程請攜帶 IC 健保卡或身分證明文件。
- 二、 如有心臟病、心血管等方面病史者，請慎重考量身體健康狀況及自身實力，挑戰過程若因身體不適發生任何意外，願意自行負責與主辦單位無關，並願合作遵守活動規定參加比賽。
- 三、 因無統一路線，挑戰過程請遵循交通安全守則，主辦單位將不負任何安全責任。
- 四、 活動期間請參與者自行評估身體健康狀況並注意安全，若有需要請依個人需求投保相關保險，主辦單位將不負任何責任。

柒、活動客服

一、 聯絡人：永悅健康股份有限公司 胡專員

二、 聯絡電話：02-2912-5566#8114 (週一至週五 10:00-17:00，逢週末或
國定假日休息)

三、 聯絡信箱：hikingnote@gmail.com

附表、尋寶步道一覽表

縣市	步道名稱
臺北市	台大椰林步道、大湖公園、台北信義商圈步道、大安森林公園、中正紀念堂、圓山花博健走步道、大稻埕碼頭、二二八和平公園、景美河濱公園、磺溪彩虹健康步道
新北市	新莊體育園區、三重大都會公園、淡水老街、八二三紀念公園、碧潭風景區(東岸廣場)、舊草嶺隧道步道、水碓觀景公園步道
基隆市	基隆市潮境公園、外木山環海步道、KEELUNG 地標觀景台步道(虎仔山步道)、永嘉景觀步道
桃園市	新勢公園、桃園市桃園藝文廣場、虎頭山公園、八德埤塘自然生態公園步道
新竹縣	水圳森林公園、新竹縣體育館、峨眉湖環湖步道、牛欄河河濱步道
新竹市	新竹市十八尖山步道、新竹公園、新竹高峰植物園步道
苗栗縣	竹南運動公園、鐵路綠色步道至功維敘步道、通霄神社-苗栗縣通霄鎮虎頭山公園、九華山天空步道
臺中市	文心森林公園步道、大坑 9 號/10 號步道、勤美草悟道、綠空廊道、中央公園、夏綠地公園(臺中國家歌劇院)、高美濕地木棧道
彰化縣	鹿港天后宮老街、八卦山天空步道、麒麟山森林步道、赤水崎公園步道
南投縣	中興大操場、日月潭涵碧步道、埔里虎頭山步道、南投鯉魚潭森林步道
雲林縣	雲林縣藝術水岸園區、雲林古坑綠色隧道、農博公園、西螺大橋自行車道
嘉義市	嘉義市港坪運動公園、北香湖公園、嘉義公園、嘉義二二八紀念公園步道
嘉義縣	竹崎親水公園、中正大學校園休閒步道、仁義潭水庫堤防步道、國立故宮博物院南部院區-嘉義、橫山屏休閒園區步道
臺南市	台南市巴克禮公園、南瀛綠都心公園、臺南都會公園(奇美博物館)、臺南科學園區生態保護區步道
高雄市	駁二藝術特區、都會公園、中央公園、凹子底森林公園、田寮月世界地景步道
屏東縣	屏東公園、泗林健走步道-潮州綠色隧道、屏東縣民公園、鵝鑾鼻步道、恆春鎮古城門
宜蘭縣	宜蘭運動公園、羅東林業文化園區健走步道、冬山河親水公園步道、壯圍沙丘生態園區、中央公園步道
花蓮縣	太平洋 3D 地景公園、美崙山公園、七星潭海濱公園、林田山林業文化園區步道、南華林業文化園區
臺東縣	台東市海濱公園、台東舊鐵道路廊、綠島牛頭山步道、金剛大道
澎湖縣	澎湖國際廣場、觀音亭海濱公園
金門縣	太武山步道、金城鎮同安渡船頭步道、金門五虎山步道
連江縣	雲台山步道、螺山自然步道、泰山府景觀步道

活動網址



113 走路趣尋寶

全臺齊步走

總計共 100 條步道



圖、尋寶步道一覽