

健康東海 Healthy Campus

# 健康趴趴走



## 活動懶人包

帶你快速了解遊戲規則

# 這份懶人包希望讓你知道...

步數計算

上傳規則

關於集點卡

關於兌換券

兌換地點

20天  
抽獎活動

防疫須知



# 步數計算

**11/11活動開跑囉！**

**活動期間：11/11-12/8止**

每日限上傳前一天步數，不可累積  
很多天一併上傳唷！

**※11/12才能上傳11/11步  
數！**

# 上傳規則

※需要包含日期和步數，如圖。

步數	日期
391	2020年5月4日
564	2020年6月3日
1,065	2020年5月2日
3,033	2020年5月1日
1,618	2020年4月30日
23,842	2020年4月29日
1,633	2020年4月28日
4,014	2020年4月27日
138	2020年4月26日
8	2020年4月25日
1,604	2020年4月24日
713	2020年4月23日
2,861	2020年4月22日

以 iPhone 手機  
內建的「健康」  
app 為例～

日期

步數



以小米手  
環為例～

# 關於集點卡

每日**下午三點前**上傳前一天步數，步數超過**8000步**者，可獲得一點。

每日限領一次，只計算每周一至五步數。  
(每周一至五下午三點至五點統一發送點數)



# 關於兌換券

集滿5點可獲得兌換卷！憑卷兌換「無印良品文具」唷～

進入LINE錢包，選擇健康趴趴走集點卡，即可看到可使用的優惠券唷！



LINE 錢包

下午 2:15

您已獲得1點。店家名稱：東海大學健康趴趴走活動



# 兌換地點

領獎好方便！  
還等什麼~快  
快走起!!!



校友會館  
門市



女宿東儷  
門市



管理學院  
門市

自由換芯按壓滑順膠  
墨筆/藍0.5MM

# 20天抽獎活動

上傳步數滿20天，可持酷卡至健康中心確認，參加摸彩！

2. 使用手機內任一計步軟體，將每日步數截圖畫面，週一至五於下午三點前上傳前一天步數至一對一信箱，每週獲得一個點數，將於每週一至五下午三點至五點統一發送點數。
3. 週週換好禮，每週上傳5天步數者，可獲得兌換券，憑券至11(校友會館、女宿東廂、管院門市)兌換「無印良品文具」。
4. 累積上傳20天步數且每天步數達8000步者，可憑上傳紀錄12/9-12/11至健康中心認證參加抽獎活動(限在校學生領獎，獎項不重複領取)
5. 活動期間參加健康促進計畫活動，如：健康講座、活力體適能、健康博覽會、性教育愛滋講座等，出示參加各活動，與活動海報自拍照片，另可獲得摸彩卷一張，參加12/22健康促進分享會摸彩活動。



LINE官方帳號

姓名:

學號:

手機:

承辦人確認參與者有上傳步數達20天



12/14下午健康中心  
FB粉絲專頁直播抽出幸運兒

酷卡領取點

1. 圖書館
2. 健康中心



Toppuror 泰浦樂  
筋膜震動20段按摩槍



小米藍牙耳機  
Earbuds 超值版S



NABAIJI Ultra-compact  
微纖維超吸水毛巾



不銹鋼可手提  
咖啡保溫杯



無印良品筆記本



抽獎獎品限在校內領取，  
獎項不重複領取，因此得  
過獎的同學，就把要機會  
讓給其他人囉！

得獎者請於通知  
得獎後，**12/18**前  
往健康中心領獎，  
並需自備得獎感言  
和經驗分享唷！

# 防疫須知



衛生福利部疾病管制署 - 嚴重特殊傳染性肺炎專區



防疫大作戰 - 正確洗手步驟



防疫大作戰 - 如何正確戴口罩



防疫大作戰 - 保持社交距離

