

【動漫學健康 2.0：全家採購趣】

# 「果」然無敵！水果打卡挑戰賽 活動簡章

誠摯邀請同學們共同參與，一起在活動中學習健康飲食知識。

財團法人癌症關懷基金會長期推動健康飲食教育，深耕校園逾十年。為陪伴學童及家庭養成健康飲食觀念，本會延續去年廣受好評的食育動畫，再度推出【動漫學健康 2.0：全家採購趣】——「果」然無敵！水果打卡挑戰賽。

本活動結合原創食育動漫影片與 LINE 線上打卡集點，以生動有趣的方式帶領學童認識健康飲食知識，並鼓勵親子共同參與水果打卡任務，將健康飲食融入日常生活中。

誠摯邀請同學們一起加入挑戰，在趣味互動中養成健康飲食習慣，與家人共同享受健康飲食的樂趣！

## 一、活動主旨

本活動以「從知識建立到行動實踐」為核心理念，透過多媒體食育與家庭生活場域的雙軌介入，強化國小學童及其家庭的健康飲食行為養成。藉由生動有趣的食育動畫影片，搭配 LINE 線上打卡集點機制，鼓勵學童將所學知識應用於日常飲食選擇，並透過親子共學，建立家庭健康飲食支持環境。

## 二、活動對象

活動期間內曾就讀或現就讀國小 3 年級或 4 年級之學生。

## 三、活動時間

歡迎師長鼓勵學童踴躍參與，以下為本次活動辦理時間：

| 項目  | 名稱             | 活動時間                        |
|-----|----------------|-----------------------------|
| 活動一 | 「果」然無敵！水果打卡挑戰賽 | 2026/6/29(一)至 2026/10/4(日)  |
| 活動二 | 端出好食光拍照活動      | 2026/7/13(一)至 2026/10/11(日) |

## 四、參與方式

|      |                                                                     |
|------|---------------------------------------------------------------------|
| 步驟 1 | 請加入本活動專屬 LINE 官方帳號（可透過 LINE→加入好友→搜尋 ID:@615emkyt，或掃描下方 QR Code 加入）。 |
|------|---------------------------------------------------------------------|

|             |                                                                                    |
|-------------|------------------------------------------------------------------------------------|
|             |  |
| <b>步驟 2</b> | 觀看食育動畫影片《鏡河與嘉年華危機》、《甜蜜陷阱大逃脫》與《破解大魔王的甜蜜陷阱》，學習健康飲食知識。                                |
| <b>步驟 3</b> | 參與活動任務：<br>(1) 「果」然無敵！水果打卡挑戰賽：活動期間內每日完成水果打卡。<br>(2) 端出好食光拍照活動：活動期間內上傳符合規範之健康餐盤照片。  |
| <b>步驟 4</b> | 完成各活動指定任務後，即可獲得相應抽獎資格（抽獎辦法詳見下方活動內容及獎勵機制說明）。                                        |

## 五、活動內容

### 1. 食育動畫影片學習

本活動延續去年的推廣成果，再度推出兩支原創食育動漫影片，每支影片長度約 10 分鐘，內容生動有趣，透過角色冒險故事，將重要的健康飲食概念融入其中，提升學童的學習興趣與理解力。影片主題包含：

- 《鏡河與嘉年華危機》：認識水分的重要性，了解含糖飲料對健康的影響，並說明新鮮水果的營養價值，提倡「全食物」原則（連皮帶籽攝取完整營養）。
- 《甜蜜陷阱大逃脫》：探討加工食品與含糖誘惑，強調營養流失問題，鼓勵攝取保留豐富纖維及營養素的新鮮水果。
- 本次特別新增創新影片《破解大魔王的甜蜜陷阱》：影片長度約 5 分鐘，透過生動配音與精美圖像，引導學童認識食品中的隱藏糖分，培養主動閱讀營養標示的習慣。

這些影片可彈性安排於校園課程或居家觀看，降低學習門檻，讓健康知識隨時隨地可得。

### 2. LINE 線上打卡集點平台

為鼓勵學童將健康飲食知識付諸實踐，本活動特別建置 LINE 線上打卡集點平台。學童可於觀影後透過以下方式參與：

| 項目  | 名稱                 | 內容                                                                                                                                                                                                     | 抽獎方式                                                                                                                                                                            |
|-----|--------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 活動一 | 「果」然無敵！<br>水果打卡挑戰賽 | <ol style="list-style-type: none"> <li>參與者於活動期間內，可至活動網頁進行每日打卡任務。</li> <li>點選「今天我用水果取代含糖點心！」，即可完成打卡。</li> </ol>                                                                                         | <ol style="list-style-type: none"> <li>每週完成 5 天（含）以上打卡者，即可獲得當週抽獎資格，每週將抽出 10 個得獎帳號。</li> <li>每週打卡紀錄僅限參與該週抽獎，恕不累計至其他週次。</li> <li>曾獲獎之帳號仍可重複參加活動，於完成當週打卡後，亦可再次取得當週抽獎資格。</li> </ol> |
| 活動二 | 端出好食光拍照活動          | <ol style="list-style-type: none"> <li>請以全穀雜糧與未精製穀物、新鮮多色蔬菜及水果等健康食材，製作一人份均衡健康餐盤。</li> <li>使用圓形餐盤進行擺盤拍攝。</li> <li>餐點形式不限，可為早餐、午餐或晚餐。</li> <li>可參考下方示意圖片進行準備與擺盤。</li> <li>照片規格為&lt;5mb，直式橫式皆可。</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>每個帳號僅限上傳 1 次照片，每個帳號僅具 1 次抽獎資格。</li> <li>完成照片上傳並符合活動規範者，即可參加抽獎。</li> <li>主辦單位將進行人工審核，確認照片內容符合活動規定後，於活動結束後統一抽出 10 個得獎帳號。</li> </ol>        |



圖一、端出好食光拍照活動示意圖片

家長可協助學童完成打卡與拍照任務，促進親子共學與互動。透過持續性的參與，培養學童自主選擇健康食物的習慣，並將健康飲食行為融入日常生活。

## 六、獎項及公布方式

為鼓勵學童持續參與並將健康飲食觀念落實於日常生活，本活動特別設置集點與抽獎獎勵機

制，相關辦法請參考以下資訊：

| 項目  | 名稱                 | 獎項                                | 公布方式                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|-----|--------------------|-----------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 活動一 | 「果」然無敵！<br>水果打卡挑戰賽 | 100 元樂家<br>康/萬家福禮<br>券及小王子<br>驚喜包 | <p>1.每週二公告於癌症關懷基金會官網，網址連結：<a href="https://www.mycf.org.tw/21808">https://www.mycf.org.tw/21808</a></p> <p>2.注意事項：</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 得獎名單公布後，請得獎者主動透過本活動 Line 官方帳號(@615emkyt)聯繫，並告知您為本次活動得獎者。</li> <li>● 成功連繫後，本會將另行提供表單，請得獎者依指示填寫收件地址及相關聯絡資訊，以利獎品寄送作業，獎品於得獎名單公布隔週寄出。</li> <li>● 若未於得獎名單公告 5 日內完成聯繫及資料填寫，視同放棄得獎資格。</li> </ul>                   |
| 活動二 | 端出好食光拍照<br>活動      | 300 元樂家<br>康/萬家福禮<br>券            | <p>1. 2026/10/20(二)公告於癌症關懷基金會官網，網址連結：<br/><a href="https://www.mycf.org.tw/21847">https://www.mycf.org.tw/21847</a></p> <p>2.注意事項：</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 得獎名單公布後，請得獎者主動透過本活動 Line 官方帳號 (@615emkyt) 聯繫，並告知您為本次活動得獎者。</li> <li>● 成功連繫後，本會將另行提供表單，請得獎者依指示填寫收件地址及相關聯絡資訊，以利獎品寄送作業，獎品於得獎名單公布隔週寄出。</li> <li>● 若未於得獎名單公告 5 日內完成聯繫及資料填寫，視同放棄得獎資格。</li> </ul> |

■ 主辦單位：

■ 合作夥伴：