

善用3C，幸福3T～Running Together在高雄，與愛同行mini馬活動

報名簡章

教育部為回應現代人日漸過度使用3C產品及網路資源，致使壓縮家人相處時光，積極推廣「善用3C，幸福3T」的正向家庭教育，以拉近家人關係及促進家庭和諧，提倡「幸福3T」意指「全家共讀Reading Together、同樂Playing Together、一起動一動Running Together」的愛家行動，高雄市配合Running Together辦理本次「與愛同行mini馬」活動，邀請全國未婚青年、爸媽、親友攜家帶眷共襄盛舉，一起動一動！

一、指導單位：教育部、高雄市政府

二、主辦單位：高雄市政府教育局家庭教育中心、高雄市體育處

三、承辦單位：高雄市體育會

四、協辦單位：全國22縣市家庭教育中心、高雄市各級學校、高雄市政府相關局處、國立科學工藝博物館、高雄市社教館、高雄市立圖書館、高雄市體育會田徑委員會、財團法人功文文教基金會等

五、活動日期：2016年9月25日(星期日) 上午7時至12時

六、活動地點：高雄國家體育場(世運主場館，高雄市左營區世運大道100號)

七、活動內容：

(一) 參加者報名後，陸續完成「Running Together 路跑5K」以及在現場活動攤位完成「Playing Together 闖10關」的10個互動遊戲，集完跑戳章及10個攤位闖關戳章，即可參加摸彩活動。

(二) 本活動分為「為愛而跑-未婚組」、「相愛相隨-伴侶組」以及「幸福同行-全家組」。

組別	報名人數限制	5K 完跑規定
1. 為愛而跑-未婚組	無報名人數限制，歡迎一人或團體報名	需湊齊「L.O.V.E.」號碼布之英文編號一同通過終點才算完跑

組別	報名人數限制	5K完跑規定
2. 相愛相隨-伴侶組	由夫妻、伴侶兩人一組報名	歡迎一同攜手通過終點
3. 幸福同行-全家組	至少兩人報名，家庭成員或親子關係	

* 報名「為愛而跑-未婚組」參加者，無論是否為團體報名，其號碼布編號將會隨機分配「L.O.V.E.」，亦即好友同時報名，可能獲得不同英文編號（例如：L1314或者V0520），主辦單位將在終點前設置「等愛(LOVE)區」，讓參加者在與他人湊齊「L.O.V.E.」之後一同通過終點取得完跑資格。

(三) 各組參加者皆可自行選擇報名「一般組」或「創意組」，「創意組」即可參加造型評選，將在各組選出五名創意造型優勝者獲得獎品。

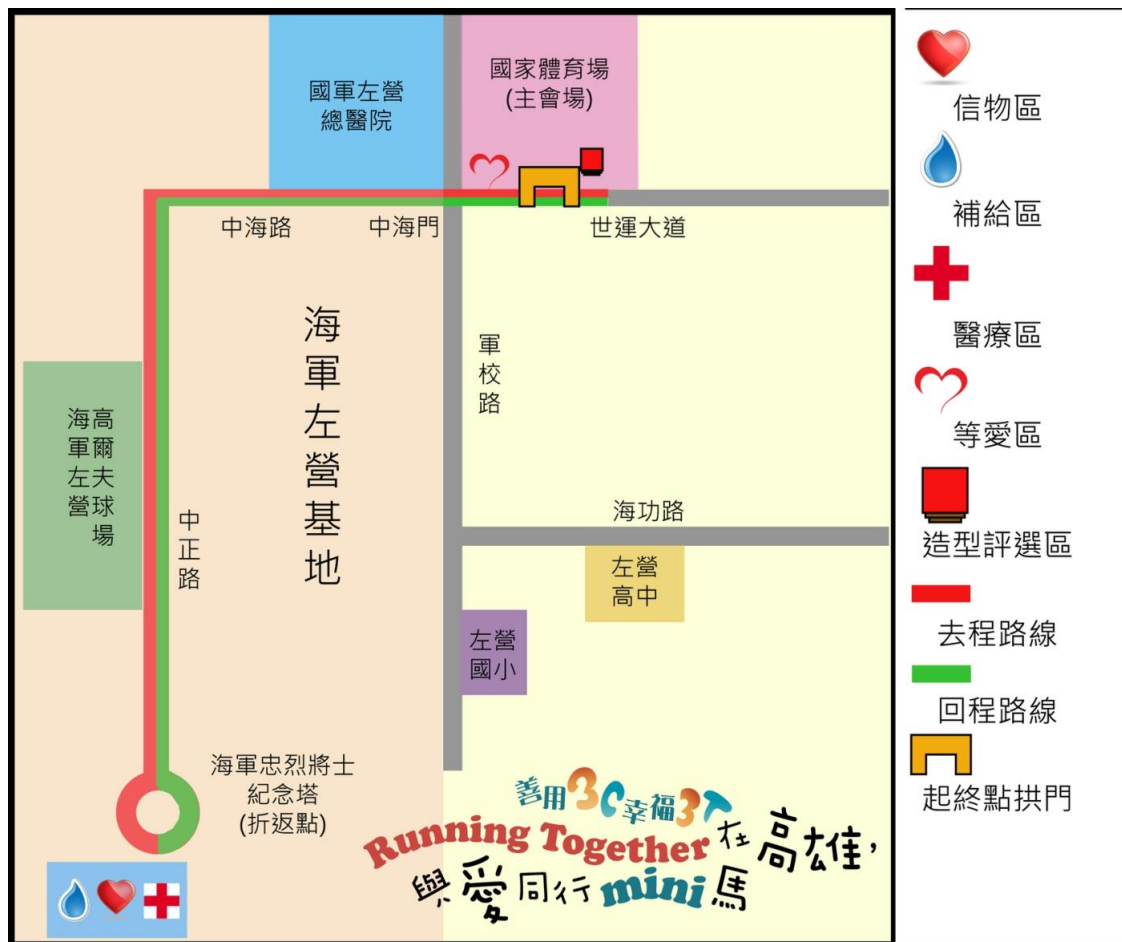
活動項目	地點	備註
1. Running Together 路跑5K	高雄國家體育場 周邊5公里	慢跑或健走完成5公里
2. 造型評選	高雄國家體育場 前廣場	參加「創意組」請於通過終點後走專屬走道前往造型舞台接受評選。 * 請最遲於10:00之前接受評選
3. Playing Together 闖10關		於活動現場30個攤位中完成10個關卡並獲得戳章
4. 摸彩活動		蒐集以下兩活動完跑及闖關戳章即可參加摸彩： 1. 「Running Together 路跑5K」完跑戳章 2. 「Playing Together 闖10關」10個過關戳章 * 中獎者憑號碼布兌獎

八、活動流程(暫訂)

時間	活動內容	活動說明
07:00-07:30	選手報到	
07:30-07:40	開幕式-長官致詞	
07:40-07:45	頒發感謝狀	
07:45-07:55	暖身操	
07:55-08:10	整隊起跑	長官、貴賓前往發令台準備鳴槍
08:10-08:15	「善用 3C·幸福 3T~ 與愛同行 mini 馬」 正式開跑	家庭組「幸福同行」起跑
08:15-08:20		伴侶組「相愛相隨」起跑
08:20-08:25		未婚組「為愛而跑」起跑
08:25-10:00	路跑及闖關挑戰	
10:00-10:10	表演節目I	
10:10-10:20	頒獎	幸福999親子心動時光
10:20-10:30	摸彩	健康同行獎、歡樂齊運動獎
10:30-10:40	表演節目II	
10:40-10:50	頒獎	創意造型獎
10:50-11:00	摸彩	保溫時光獎、心動時刻獎、
11:00-11:10	表演節目III	
11:10-11:15	摸彩	幸福時光獎
11:15	活動圓滿結束	

九、活動路線(暫定，請注意活動網站訊息)

自世運大道起點拱門出發，世運大道→進入海軍左營基地(中海門)→中海路→中正路→海軍忠烈將士紀念塔(折返點)。



十、報名方式

- (一) 報名時間：自105年6月17日12:00~7月29日18:00或額滿為止。
(二) 報名費用：每人新臺幣200元。

已完成報名手續之參加者，因故不克參加，恕不退還報名費及資料。

- (三) 報名資格：本活動無性別年齡限制。

未滿12歲之參加者需由家長或監護人同組報名，若個別報名，則需家長或監護人同意並簽署家長或監護人同意聲明書，始得以參加本活動，同意聲明書填寫完畢，請 E-mail 至 (3c3tminimarathon@gmail.com) 或 傳 真 至 07-7458085。

(四) 個人 / 團體報名：採網路報名方式，請上伊貝特報名系統 (<http://bao-ming.com/3C3Tminimarathon>) 詳閱報名程序及注意事項後，點選馬上報名，完成線上報名資料填寫，活動當天恕不受理現場報名。網站報名後請於3日內至7-ELEVEN繳費，即完成報名手續。

(五) 個人/團體報名繳費：請至7-ELEVEN超商使用ibon繳費(須自付每筆20元手續費)

1. 線上報名網站登錄，完成報名後，取得1個ibon的繳費代碼(訂單編號)，憑此代碼72小時內至全台7-ELEVEN超商門市ibon機台進行繳費
2. ibon機器螢幕點選左上角「代碼輸入」
3. 輸入代碼「EBT」後直接按「下一步」
4. 再輸入您的繳費代碼(訂單編號)「AA000000123456」(共計14碼)
5. 輸入您的「聯絡電話」(即網站報名所留的手機號碼)
6. 選取及確認您的「繳費項目及資訊」→「確認，列印繳費單」
7. 列印出ibon繳費單後請於3小時內持繳費單至7-ELEVEN櫃檯繳費

十一、報名贈品：凡報名之參加者，可獲得本活動紀念T-Shirt乙件、號碼布及別針，將採郵寄服務。

(一) 衣服尺寸

請參考下表，選擇適合之正確尺寸，未填寫衣服尺寸者，一律以L尺寸配送。
現場除貨物瑕疵之外，將不提供更換衣服尺寸服務。

1. 成人尺寸參考對照表 (單位：公分)

尺寸	XS	S	M	L	XL	2XL	3XL
胸圍	94	98	102	106	110	115	118
衣長	63.5	68.5	68.5	71.5	71.5	74	74
肩寬	39.5	42	43	44.5	46	47	48

2. 兒童尺寸參考對照表 (單位：公分)

尺寸 (身高)	26 (約 110CM)	28 (約 120CM)	30 (約 130CM)	32 (約 140CM)
肩寬	16	16.5	17.5	18.5
胸圍	76	79	82.5	86
衣長	46	49	51.5	55

(二) 贈品配送

1. 請仔細填寫贈品配送地址，若於活動前一週尚未收到贈品，請與活動單位聯繫(07-7450908)。
2. 贈品數量、尺寸與報名時登記資料不同者，恕不予以更換。
3. 活動當天請穿著本活動紀念T-Shirt以及配戴號碼布，兩者若於活動當天未攜帶，恐將影響參加者權益，現場將不另補發。

十二、完跑贈品

參加本活動完成「Running Together路跑5K」即可獲得完跑贈品，包含紀念一卡通、完跑獎牌以及一瓶600ml礦泉水。

- (一) 紀念一卡通：客製本活動紀念高雄捷運一卡通，卡片內無預先儲值金額。
- (二) 完跑獎牌：本活動紀念獎牌乙個。
- (三) 600ml礦泉水：補充活動流失水分。

十三、參加摸彩辦法

參加者必須完成「Running Together路跑5K」以及「Playing Together闖10關」之後分別取得完跑戳章以及10個闖關戳章始能參加摸彩，有機會抽中以下好禮。

- (一) 幸福時光獎1名
- (二) 心動時刻獎2名
- (三) 保溫時光獎5名
- (四) 歡樂齊運動獎10名
- (五) 健康同行獎15名

註1. 幸運中獎者憑號碼布領取獎品。

註2. 「歡樂齊運動獎」10名以及「健康同行獎」15名將於現場及本活動FB粉絲專頁「善用3C，幸福3T與愛同行mini馬」公布獲獎名單，請於現場領獎或於105.10.05之前致電07-7450908聯繫獎項補領事宜。

註3. 幸運抽中「幸福時光獎」、「心動時刻獎」或「保溫時光獎」之得獎者將於活動現場由主持人唱名三次，若不在現場即錯過兌獎資格，將重新抽出幸運民眾，請得獎者至舞臺上領獎。

十四、注意事項

- (一) 為響應環保，鼓勵參加者自行攜帶環保杯，以減少垃圾量。
- (二) 部分跑道位於開放性道路，將依現場流量狀況機動實施交通管制，請所有參加者務必在指定安全區間內行進，並請遵從警察及交管志工指揮，參加者應隨時注意自身安全。比賽沿途若發生身體不適情形，請切勿勉強，並就近向大會志工請求協助支援，沿途並有機動救援志工來回巡邏。
- (三) 大會設有衣物保管區提供參加者寄放個人物品，請於活動結束前（12:00）憑號碼布領取，惟貴重物品請自行保管，若有遺失主辦單位概不負責。
- (四) 公共意外險注意事項：大會對於現場僅做必要緊急醫療救護，對於本身疾患引起之病症不在承保範圍內，而公共意外險只承保因意外所受之傷害做理賠。大會為本次活動針對參加者投保每人體責任300萬元；每一意外事故體傷責任1,500萬元；每一意外事故財損責任200萬元（細節依投保公司之保險契約為準）。
- (五) 保險特別說明
報名表內各欄請務必詳實填寫，如有錯漏導致喪失保險效力，應自行負責。請參加者檢視自己當日狀況量力而為，並於活動前一日做充足的睡眠及當日跑步前2個鐘頭吃早餐。
- (六) 特別不保事項
 - 1. 個人疾病導致運動傷害。

2. 因個人體質或因自身心血管所致之症狀，例如休克、心臟症、糖尿病、熱衰竭、中暑、高山症、癲癇、脫水等。對於因本身疾患所引起之病症將不在保險範圍內，而公共意外險只承擔因外來意外所受之傷害理賠。

3. 如您曾發生過以下病況及有以下疾病狀況，屬猝死高危險群，請諮詢醫師專業的判斷及請勿勉強參加。

(1) 不明原因的胸部不適(胸悶、胸痛)

(2) 不明原因的呼吸困難

(3) 不明原因頭暈

(4) 突然失去知覺

(5) 高血壓(>140/90mmHg)

(6) 心臟病

(7) 腎功能異常

(8) 糖尿病

(9) 高血脂 (總膽固>240mg/Dl)

(10) 家族心臟病史(一等親在60歲前發生心臟病或猝死)

(11) 癲癇

(七) 活動前如遇颱風或不可抗力之天然災害，主辦單位為考量參加者安全，有權宣布取消、延期或調整路跑路線，相關變更通知請密切注意活動網站；如遇颱風或不可抗力之天然災害宣布延期舉辦，若參加者不克參加，大會不另退還已繳報名費用。

(八) 參加者同意大會將本活動之錄影及相片，於各地播放、展出或登載於主辦單位網站及刊物上，參加者同意肖像使用於相關之宣傳活動上。

(九) 參加者同意本活動報名網站及主辦單位蒐集並使用參加者個人資料，但僅限於本活動相關作業需求使用。

(十) 以上活動事項如有未盡事宜，得隨時修訂之。本活動主辦單位保有更動修改之權利，以大會官網公告為準。