

# 「苗」條身材「律」動人身-健康體重管理競賽活動獎勵辦法

## 一、目標：

為維護苗栗律師公會各位會員律師的健康，本公會在今年舉辦減肥競賽，鼓勵會員律師們更積極照顧自己，透過減重比賽找回更健康的自己。

## 二、活動期間：

(一)報名期間：113年3月4日至14日

(二)結算期間：113年9月4日至14日

## 三、參加條件：

限報名時以及結算時為苗栗律師公會一般會員或特別會員。

限額：30名。(以實際測量並登錄體重之先後順序，額滿為止)

## 四、活動方式：

(一)於報名期間至苗栗律師公會律師休息室報名登記並測量初始體重及體脂率，可測量三次取其中一次數值登記，計算至小數點第一位。

(二)於結算期間至苗栗律師公會律師休息室測量結算體重及體脂率，可測量三次取其中一次數值登記，計算至小數點第一位。

(三)以初始體重減去結算體重之差額，給予獎勵。

## 五、獎勵辦法：

(一)凡初始體重減去結算體重之差額滿2公斤，頒發獎勵金新台幣五百元。

(二)初始體重減去結算體重之差額第六名，頒發獎勵金新台幣四千元。

(三)初始體重減去結算體重之差額第五名，頒發獎勵金新台幣五千元。

(四)初始體重減去結算體重之差額第四名，頒發獎勵金新台幣六千元。

(五)初始體重減去結算體重之差額第三名，頒發獎勵金新台幣七千元。

(六)初始體重減去結算體重之差額第二名，頒發獎勵金新台幣八千元。

(七)初始體重減去結算體重之差額第一名，頒發獎勵金新台幣一萬元。

如體重差距數字相同者，則比較體脂率差距較高者為優先名次。

## 六、備註：

(一)請以健康飲食及運動方式進行健康體重管理(非自然減重方式不予獎勵)。

(二)測量時請穿著輕便體育服裝測量，勿以衣服重量差距來取得獎勵。

(三)測量方式以體重計算，請參加者以減除脂肪為目的，避免減掉自身肌肉。

(四)結算期間結束前未至苗栗律師公會律師休息室測量者，視為自動棄權。

(五)經醫師診斷不適合參加體重管理(或減肥、減脂)活動者，請勿參加。

(六)如有相關問題，請洽苗栗律師公會。

(七)倘有未詳盡之事宜，主辦單位有解釋、更動之權益。

苗栗律師公會 祝各位會員有個快樂又健康的人生

## 「苗」條身材「律」動人身-健康體重管理競賽-報名表

|       |  |       |  |
|-------|--|-------|--|
| 會員姓名  |  | 編號    |  |
| 身分證字號 |  | 出生年月日 |  |
| 性別    |  | 連絡電話  |  |

|      |      |       |
|------|------|-------|
| 登記日期 | 初始體重 | 初始體脂率 |
|      |      |       |

|      |      |       |
|------|------|-------|
| 結算日期 | 結算體重 | 結算體脂率 |
|      |      |       |

### 聲明書：

- 一、 確保參加減脂活動，是以健康、自然、以控制飲食、運動之方式進行。
- 二、 同意不以手術或傷害身體健康的方式進行本次活動。
- 三、 參加此減脂活動前，並未經醫生評估不宜參加減肥或減脂活動。
- 四、 參加期間如有醫生評估不宜參加減肥或減脂活動，同意自行退出此活動。
- 五、 主辦單位無須為本人於比賽期間內，因其個人因素或行為或其他不可抗力之因素所導致之損害等負責。

簽名：\_\_\_\_\_

### 同意書：

本人同意社團法人苗栗律師公會取得本人的個人資料，用於進行舉辦 113 年度「苗」條身材「律」動人身-健康體重管理競賽之活動上之相關工作、宣傳，並符合個人資料保護法之相關規定下，而正當蒐集、處理及使用的個人資料。本次蒐集與使用之個人資料如報名表單內文所列，包含姓名、性別、身分證統一編號、連絡電話、體重、體脂率及照片等。

本人同意由社團法人苗栗律師公會所舉辦 113 年度「苗」條身材「律」動人身-健康體重管理競賽之活動上，授權社團法人苗栗律師公會就本活動拍攝、錄製、使用、公開展示本人之肖像(包含照片及動態影像)，本人並同意社團法人苗栗律師公會就上述攝影著作(內含授權之肖像)享有完整之著作權，並得以各種管道或印刷方式呈現授權內容之全部或部分重製、公開播送(映)、公開傳輸作為推廣宣傳或行銷使用。

簽名：\_\_\_\_\_