

第二屆

# 苗條身材 律動人身

挑戰自我  
贏健康大獎!!



健康體重管理競賽活動



- 🚩 報名資格：一般/特別會員 限活動期間內
- 🚩 報名期間：民國114年3月4日 ~ 14日
- 🚩 結算期間：民國114年9月4日 ~ 14日

## 活動方式



報名時，至公會律師休息室  
測量 **初始體重**

\* 取最優數值，計算至小數點第一位



結算時，至公會律師休息室  
測量 **最終體重**

\* 取最優數值，計算至小數點第一位

## 計算方式

體重下降率

$$=(\text{初始體重} - \text{結算體重}) \div \text{初始體重} \times 100\%$$



## 豐厚獎項等你挑戰!

🌸 第一名：獎金 10,000 元

🌸 第二名：獎金 8,000 元

🌸 第三名：獎金 7,000 元

🌸 第四名：獎金 6,000 元

🌸 第五名：獎金 5,000 元

🌸 第六名：獎金 4,000 元

🌸 參加獎：達成 3.5% 下降率者，  
可獲 1000 元! (前六名獎金已包含)

🌸 維持獎：第一屆完賽者，參加  
第二屆競賽若初始體重未超過  
前屆結算體重，可獲 500 元  
獎勵!



苗栗律師公會  
Miaoli Bar Association

注意事項：

- △ \*\*健康第一\*\*，請以運動+健康飲食為主(非自然減重方式無效)
- △ 測量請著輕便服裝，避免誤差 △ 結算期間未測量視同棄權
- △ 若經醫師評估不適合進行體重管理相關活動，請勿參加。
- △ 個人體重數據\*\*嚴格保密\*\*，僅公布下降率，限特定會務人員查閱，查驗時將匿名處理。
- △ 如有相關問題，請洽苗栗律師公會。倘有未詳盡之事宜，主辦單位有解釋、更動之權益。