

長庚紀念醫院 2020 永慶盃路跑(嘉義會場)活動簡章

一、活動緣起：

長庚醫療財團法人長期致力國人健康促進及預防保健，深諳養成健康飲食及規律運動習慣，才是健康促進根本之道。因此積極推動社區健康促進，並配合國健署及衛生局社區健康促進政策，針對社區民眾健康相關議題進行推廣，進而養成民眾健康行為。推動社區健康促進多年，各院區屢獲國健署及衛生局相關獎項，深受政府及民眾肯定。

為能將健康促進之觀念藉由有趣之活動形式，並假媒體之手推廣至全國，長庚醫療財團法人以台塑關係企業王創辦人永慶先生畢生堅持運動的精神作為楷模，自民國 99 年起開始舉辦「長庚紀念醫院永慶盃路跑活動」，邀請國家元首、縣市政府首長、衛生主管機關首長於路跑活動中以行動及公開言論表達對健康促進理念之支持，同時呼籲全國民眾養成良好之健康習慣；活動現場規劃各式攤位宣導健康觀念。多年來，舉辦地點已由台北市拓展到嘉義縣、高雄市、廈門市，各地參與人數合計也由 7 千餘人增加至 4 萬人。

二、指導單位：嘉義縣政府

三、主辦單位：長庚醫療財團法人嘉義長庚紀念醫院

四、承辦單位：嘉義縣中小學體育促進會

五、協辦單位：中央健保署南區業務組、國立故宮博物院南部院區、嘉義縣政府教育處、嘉義縣衛生局、嘉義縣社會局、嘉義縣警察局、嘉義縣環保局、嘉義縣政府建設處、嘉義縣政府新聞行銷處、六腳鄉農會、朴子市農會、太保市農會、嘉義縣學生校外會、嘉義縣民雄國中、嘉義縣蒜頭國小、嘉義縣義仁國小、嘉義縣中和國小、嘉義縣社口國小、嘉義縣安東國小、嘉義縣過溝國小、嘉義縣隙頂國小、長庚生物科技股份有限公司、台塑生醫股份有限公司、長庚醫學科技股份有限公司、統一超商、財團法人陽光社會福利基金會、雅文兒童聽語文教基金會、財團法人伊甸社會福利基金會、ING 進行式體適能健身館、台灣歐姆龍股份有限公司、美科實業有限公司、

六、活動日期：109 年 9 月 20 日(日)

七、活動地點：嘉義縣太保市博愛路(太子大道台糖加油站旁)

八、活動路線：

3 公里組：博愛路（起點）→ 信義一路 → 太子大道 → 故宮大道 → 博學路 → 信義一路（終點）

8 公里組：博愛路（起點）→ 信義一路 → 太子大道 → 故宮南院 → 故宮北路 → 保鐵一路 → 故宮大道 → 博學路 → 信義一路（終點）



九、活動項目

組別	8 公里組	3 公里組
報名費	200 元/人	
集合地點	博愛路(太子大道台糖加油站旁)	
報到時間	06:00	
起跑時間	07:00 開跑	07:10 開跑
限時	90 分鐘	80 分鐘

十、參加資格：凡身心健康對路跑有興趣者，皆可報名參加。

十一、活動內容：

- (一) 現場設有各式健康促進及公益攤位，並安排摸彩，歡迎踴躍參加。
- (二) 活動當天免費提供參加者早餐一份，數量有限，送完為止。
- (三) 搭配活動舉辦「跑出健康攝影比賽」，第一名可獲得 5,000 元獎金，相關訊息請至活動網站查詢。

(<http://www1.cgmh.org.tw/intr/intr2/c0910/departement/index.html>)

十二、活動 T 恤尺寸一覽表：

活動 T 恤尺寸對照表(Size)										
尺寸	10 號 (身高 130cm)	12 號 (身高 150cm)	XS	S	M	L	XL	2XL	3XL	4XL
胸圍(cm)	76	86	91	97	102	107	112	117	122	127
衣長(cm)	53	58	63	65	65	70	74	76	78	80

* 精美活動紀念 T 恤數量有限，遇尺寸短缺，大會有權以其他尺寸代替。

十三、報名方式：

◎ 長庚體系及台塑企業報名：長庚醫院員工(眷屬)於報名期間至 HIS 文康報名系統線上報名，台塑企業員工(眷屬)請至 ERP 線上報名。

◎ 網路報名(伊貝特報名網)

報名日期即日起至 8 月 31 日，請上 <http://bao-ming.com/> 線上報名專區，填妥比賽報名資料後，取得 1 組 ibon 繳費代碼進行繳費。請於報名額滿前完成報名，報名截止日前如名額已滿，報名即截止，恕不再接受報名。

● 7-11 超商 i-bon 繳費流程(每筆上限兩萬，另需自付每筆繳費 30 元手續費)：

- 線上報名網站登錄，完成報名後，取得 1 個 i-bon 的繳費代碼(訂單編號) → 憑此代碼至全省 7-11 超商門市 → i-bon 機器螢幕點選『繳費』 → 選擇『虛擬帳號』 → 輸入廠商碼『EB』 → 輸入您的繳費代碼『AA000000123456』(共計 14 碼) → 輸入您的『聯絡電話』(即網站報名所留的手機號碼) → 選取及確認您的『繳費項目及資訊』 → 『確認，列印繳費單』 → 三小時內持繳費單至櫃檯繳費。
- 繳費完成後，系統將自動發送報名成功之 e-mail 給選手，如無收到 e-mail 亦可至伊貝特報名網網站「報名查詢」區確認報名成功資料。
- 參賽物資領取方式統一以黑貓宅配到指定地址。

報名人數	1-2 人	3-5 人	6 月 10 日	11-30 人	31-60 人	61-100 人
郵寄費用	110 元	210 元	310 元	510 元	810 元	1000 元

4. 透過網路報名報名費一律 200 元/人。

- 活動因不可歸責於主辦單位之事由致無法舉行，主辦單位有權決定是否取消、擇期比賽或改用其他替代活動場地、替代路線或延長/縮短路線，參賽選手不得有異議；若因此取消活動，報名費將以 5 折退還。
- 如主辦單位非因不可抗力因素而宣布取消比賽或延期，報名費由主辦單位全額退回。如另訂比賽時間，再重新開放報名。

◎ 現場報名：2019 年 8 月 20 日起，於營業時間親至長庚紀念醫院院區社會服務課(組) 報名及領取紀念 T 恤、號碼布，現場數量有限，依現場現有尺寸為準。

- 嘉義長庚紀念醫院社會服務課
地址：嘉義縣朴子市嘉朴路西段 6 號
電話：(05)3621000 分機 2116
- 雲林長庚紀念醫院社會服務組
地址：雲林縣麥寮鄉中興村工業路 150 號
電話：(05)6915151 分機 2917

十四、防疫措施

- (一) 活動主要出入口設置體溫檢查站。
- (二) 活動會場提供跑者消毒酒精或同質清潔。
- (三) 活動公廁備妥清潔液或肥皂供跑者使用
- (四) 大會定時宣導大家盡量戴口罩
- (五) 工作人員防疫措施
 - 1. 工作人員和志工須配戴帶口罩，抵達各組工作區域時，請先測量體溫並進行手部清潔消毒。
 - 2. 加強工作人員防疫相關教育訓練
- (六) 沿線賽道防疫措施
 - 1. 進入賽道給水站後，第一桌設置自助酒精消毒區供跑者使用。
 - 2. 給水給桌距拉長，增加空間距離。
- (七) 以上防疫措施依據疫情發展動向實施，以實際現場執行為主。

十五、注意事項：

- (一) 當日暖身活動流程取消，改由選手自行暖身、增加選手起跑空間管制距離。
- (二) 建議所有跑者及工作人員在不跑步的情況下請自行正確佩戴口罩。
- (三) 活動前本人或接觸親友 14 日內有自國外返國之情形者，或者有發燒、感冒症狀者、或者尚在隔離期間者，請落實自主健康管理，配合防疫工作。
- (四) 為妥善維護會場安全及落實防疫措施，請務必配合工作人員指揮進入活動場地。
- (五) 活動當天請務必穿著 2020 年活動 T 恤並攜帶號碼布方能入場，憑號碼布領取早餐、毛巾及參加摸彩抽獎。
- (六) 大會保險說明：
 - 1. 大會為本次活動針對參加民眾投保每人新台幣參佰萬元之公共意外責任險。
 - 2. 公共意外責任險承保範圍：被保險人因在保險期間內發生下列意外事故所致第三人體傷、死亡或第三人財物損害，依法應負賠償責任，而受賠償請求時，保險公司對被保險人負賠償之責。公共意外責任險只理賠因大會疏失造成

之意外傷害。(所有細節依投保公司之保險契約為準)。

(1) 被保險人或其受僱人因承辦活動之行為在本保險單載明之營業處所發生意外事故。

(2) 被保險人在營業處所之建築物、通道、機器或其他工作物所發生之意外事故。

3. 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，而公共意外責任險只承擔因大會疏忽造成之外來意外所受之傷害理賠。

(3) 選手如遇與跟第二項所述之疾病之病史，建議選手慎重考慮自身安全，自行加保個人人身意外保險。

(4) 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。本會對於現場只做必要之緊急醫療救護，參加民眾若有以下所述之疾病史，建議慎重考慮自身安全。

- 不明原因的胸部不適(胸悶、胸痛)
- 不明原因的呼吸困難
- 不明原因頭暈
- 突然失去知覺
- 高血壓(>140/90mmHg)
- 心臟病
- 腎功能異常
- 糖尿病
- 高血脂(總膽固醇>240mg/Dl)
- 家族心臟病史(一等親在 60 歲前發生心臟病或猝死)
- 癲癇
- 其他不宜從事路跑運動之相關疾病症狀

4. 本會對於現場只做必要之緊急醫療救護，參加民眾若有前項所述之疾病史，建議慎重考慮自身安全。

5. 選手於賽事期間因參與賽事所造成財物損失或體傷，大會將協助處理公共意外險理賠事宜，惟選手已獲得理賠項目、或因特別不保事項、或非屬理賠範圍等事由，不得再向指導單位、主辦單位、承辦單位及贊助單位等要求任何形式之賠償。

(七) 安全事項：

1. 比賽前如遇集會遊行或其他不可抗力之天災，由大會以選手安全為考量，有

權決定是否取消或擇期比賽或改用其他替代路線；若遇颱風，長庚紀念醫院將依嘉義縣政府宣布停止上課為依據，宣佈活動取消，參賽選手不得有異議。若因故取消活動，報名費將以 5 折退還，另扣除匯費新台幣 30 元。

2. 參加者須注意過往車輛與行人，以確保自身安全。交通安全管制人員、醫師有權視選手體能及道路安全狀況，中止或暫停選手繼續比賽，選手不得有異議。
 3. 參加本次活動者請注意身體健康，請慎重考量自我健康狀況，如有不適，請勿逞強，如有心臟、血管、糖尿病等方面病歷者，請勿隱瞞病情並請勿參加，否則，後果請自行負責。
 4. 活動地點日夜濕度、溫差大，請自行攜帶禦寒衣物及雨具。
 5. 活動中請友善、耐心配合交管人員引導。
 6. 運動是保持健康身體的重要元素，請各位重視自己跑步當日狀況量力而為，並請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。
- (八) 凡現場獲獎者，出示獲獎人號碼布領取，若未於時間內領取或是無法出示號碼布，則恕視同放棄領獎權益，相關摸彩規定以現場公告為準。
- (九) 贈品型號及外形依現場實物為主，主辦單位有修改與更正的權利。
- (十) 依中華民國稅法規定，獎品價值超過 NT\$19,999，需繳交 10% 所得稅；外籍人士需依稅法負擔 20% 所得稅。
- (十一) 主協辦及承辦單位有權將路跑活動之錄影、相片於世界各地播放或展出，參與路跑者必須同意肖像用於相關之宣傳及播放活動上。
- (十二) 如有未盡事宜，歡迎來電查詢。相關訊息以長庚全球資訊網網頁進行發佈。