財團法人
癌症關懷基金會
Cancer Care Foundation

【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）。

步驟 2	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。
步驟 3	參與活動任務： (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。 (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。
步驟 4	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！ 水果打卡挑戰賽	1. 參與者於活動期間內，可至活動網頁進行每日打卡任務。 2. 點選「今天我用水果取代含糖點心！」，即可完成打卡。	1. 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。 2. **每週打卡紀錄僅限參與該週抽獎**，恕不累計至其他週次。 3. **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。
活動二	端出好食光拍照活動	1. 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。 2. 使用圓形餐盤進行擺盤拍攝。 3. 餐點形式不限，可為早餐、午餐或晚餐。 4. 可參考下方示意圖片進行準備與擺盤。 5. 照片規格為<5mb，直式橫式皆可。	1. **每個帳號僅限上傳 1 次照片，每個帳號僅具 1 次抽獎資格**。 2. 完成照片上傳並符合活動規範者，即可參加抽獎。 3. 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。

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！水果打卡挑戰賽	100 元樂家康/萬家福禮券及小王子驚喜包	1.每週二公告於癌症關懷基金會官網，網址連結：https://www.myccf.org.tw/21808 2.注意事項： ● 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。 ● 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。 ● **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。**
活動二	端出好食光拍照活動	300 元樂家康/萬家福禮券	1. 2026/10/20(二)公告於癌症關懷基金會官網，網址連結：https://www.myccf.org.tw/21847 2.注意事項： ● 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。 ● 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。 ● **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。**

▌主辦單位：

財團法人
癌症關懷基金會
Cancer Care Foundation

▌合作夥伴：

兩打半
twodot

如有任何疑問，請洽計畫聯絡人徐營養師，電話：(02)2775-2529#19；Email：kidsedu@myccf.org.tw。