



運動部
Ministry of Sports

115年「揮汗有禮：全民加碼活動」 官網操作說明

客服專線: 02-7752-3658

服務時間: 週一至週日 09:00–18:00

(中午 12:00–13:00 休息)

一、註冊(1/6)

步驟 1.
點選【立即參加】



一、註冊(2/6)

步驟 2.
輸入身分證字號

運動部
Ministry of
Sports



揮汗有禮
全民動起來

[活動首頁](#)[懶人包](#)[任務辦法](#)[常見問題](#)[立即參加](#)

步驟 1 / 2

立即參加

請輸入身分證號，我們將帶您進入登記或會員登入流程。

身分證號 *

A123456789

確認 →

返回活動首頁

一、註冊(3/6)

步驟 3. 【首次註冊】

填寫姓名、出生年月日、手機號碼、e-mail

並勾選同意個資聲明。

*出生日期為民國98年12月31日(含)以前

運動部
Ministry of
Sports

揮汗有禮
全民動起來

活動首頁

懶人包

任務辦法

常見問題

立即參加

步驟 1 / 4

立即參加

請填寫基本資料，送出後將進行健保卡身分驗證。
注意：1組門號僅能綁定1組身分證號，請勿盜用他人個人資料，以免觸法。

姓名 *

身分證號 *

出生日期 *

手機號碼 *

電子信箱 *

個人資料保護聲明

一、隱私權公告適用範圍

(一)本隱私權公告（以下簡稱本公告），適用於您在本網站及本網站提供之軟體辦理各項註冊、抵用服務及體育運動推廣需求（以下簡稱本服務）時，所涉及的個人資料蒐集、處理、利用與保護，並不適用於與本服務功能連結之各政府機關網站。

(二)本服務係由運動部（以下簡稱本部）委託財團法人商業發展研究院製作並協助維護，維護期間凡經由本服務連結之網站，不論是由全國各級政府機關獨立經營或是其他機關、團體、公司與本服務聯名經營，各網站均有其專屬之隱私權政策，本服務不負任何連帶責任。當您使用這些網站時，關於個人資料的保護，適用各該網站的隱私權政策。

☐ 我已閱讀並同意以上個人資料保護聲明，並同意本人之個人資料將用於向內政部進行身分驗證比對。

送出，前往身分驗證 →

返回活動首頁

一、註冊(4/6)

步驟 4. 健保卡驗證

運動部
Ministry of
Sports



[活動首頁](#)[任務辦法](#)[常見問題](#)[我的任務](#)

步驟 3 / 4

健保卡驗證

接下來將導向健保卡驗證頁面，完成驗證後才會送出登記資料。

前往健保卡驗證 →


WWW.GOV.TW

多因子身分核實及認證機制

[注意: 日期格式請輸入7碼民國年，例如，若你要填入的日期為「民國66年2月3日」，則請輸入 0660203]

身分證號：

*健保卡卡號：

驗證

【公告】 因配合健保署預定於115年8月2日(日) 8:00~14:00進行網路設備維護作業，屆時健保卡驗證及多因子驗證將暫停服務，請盡量避開該時段進行操作，造成不便，敬請見諒。

一、註冊(5/6)

步驟 5. 簡訊驗證

運動部
Ministry of
Sports



揮汗有禮
全民動起來

[活動首頁](#)[任務辦法](#)[常見問題](#)[我的任務](#)

步驟 4 / 4

簡訊驗證

已發送簡訊驗證碼至 092****082

請輸入6碼OTP

送出驗證 →

重新發送OTP (56 秒後可重新發送)

一、註冊(6/6)

步驟 6.
驗證完成，登入帳號



二、登入(1/2)

步驟 1.
填寫身分證字號

運動部
Ministry of
Sports



揮汗有禮
全民動起來

[活動首頁](#)[懶人包](#)[任務辦法](#)[常見問題](#)[立即參加](#)

步驟 1 / 2

立即參加

請輸入身分證號，我們將帶您進入登記或會員登入流程。

身分證號*

確認 →

返回活動首頁

二、登入(2/2)

步驟 2. 填寫登入資料

揮汗有禮
全民動起來

[活動首頁](#)[懶人包](#)[任務辦法](#)[常見問題](#)[立即參加](#)

會員登入

請輸入登記時使用的資料，三項都相符才能登入。

身分證號*

出生日期*

手機號碼*

登入 →

返回活動首頁

還沒登記過嗎？請先從[活動入口開始](#)，通過身分驗證後才能登入。

客服電話：[02-7752-3658](tel:02-7752-3658) 客服時間：週一至週日 0900 - 1800 (12:00-13:00 暫停服務)

本網站支援 Edge、Google Chrome、Firefox 與 Safari 瀏覽器 最佳解析度：1920*1080

三、我的任務(1/3)

步驟 1. 【上傳運動紀錄】
選擇當週欄位上傳運動紀錄
(*每週每人限上傳一次)



三、我的任務(2/3)

步驟 2.上傳APP運動紀錄畫面截圖

送出前請確認

1. 請確認所上傳之APP截圖畫面(須為原始截圖，不得為AI生成、重製、翻拍螢幕或以相機拍攝螢幕)或路跑賽完賽證明，能清楚顯示活動日期(日期須介於當週區間2026/00/00~2026/00/00)、運動時間、距離或步數等可佐證運動紀錄之數據。
2. 截圖須保留完整畫面,不得裁切狀態列、日期或運動數據。
3. 截圖一經送出不得要求修改、更換或補件。(如因上傳錯誤、畫面不清或資料缺漏等情形致無法判定是否符合指定運動任務，該筆申請得不予通過。)
4. 參加者應確保上傳資料屬實且為本人實際參與運動，經查證以冒用造假手段提供截圖，將取消後續活動及明年運動幣參加資格。
5. 審查時間：約5個工作日

運動部
Ministry of Sports

揮汗有禮
全民動起來

活動首頁 任務辦法 常見問題 我的任務

上傳運動紀錄

第 2 期

2026/09/07(一)~2026/09/13(日) (剩 5 天 8 小時)

送出前請確認

- 須為運動 App 的原始截圖，不得翻拍螢幕或以相機拍攝
- 截圖中須清楚顯示日期，且日期須介於 2026/09/07(一)~2026/09/13(日)
- 截圖須保留完整畫面，不得裁切狀態列、日期或運動數據

運動紀錄截圖 *

選擇檔案 724882.jpg

接受 JPG 或 PNG，單檔上限 5 MB。

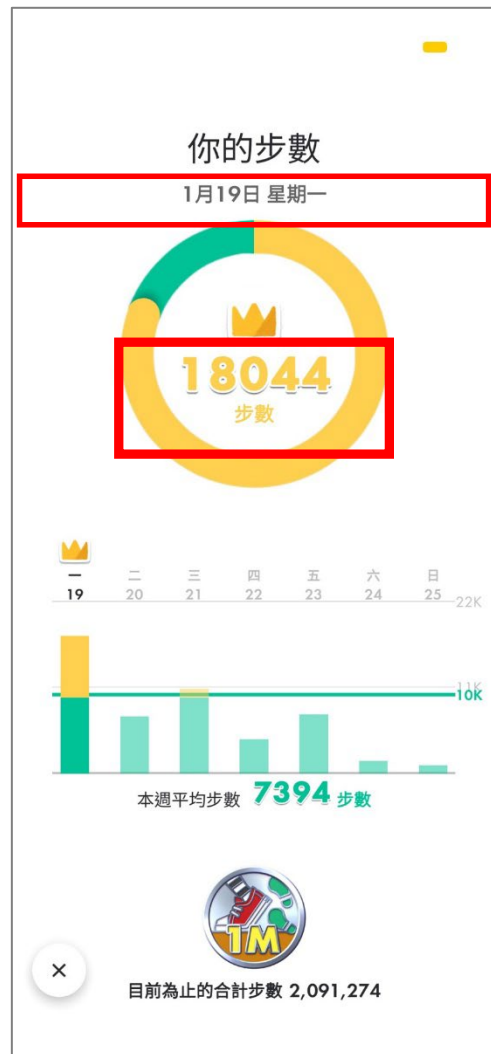
已選擇 724882.jpg (858×1907 · 51 KB)

送出 →

回我的任務

正確範例：運動紀錄APP/完賽證明

***截圖畫面須與當週任務日期一致**



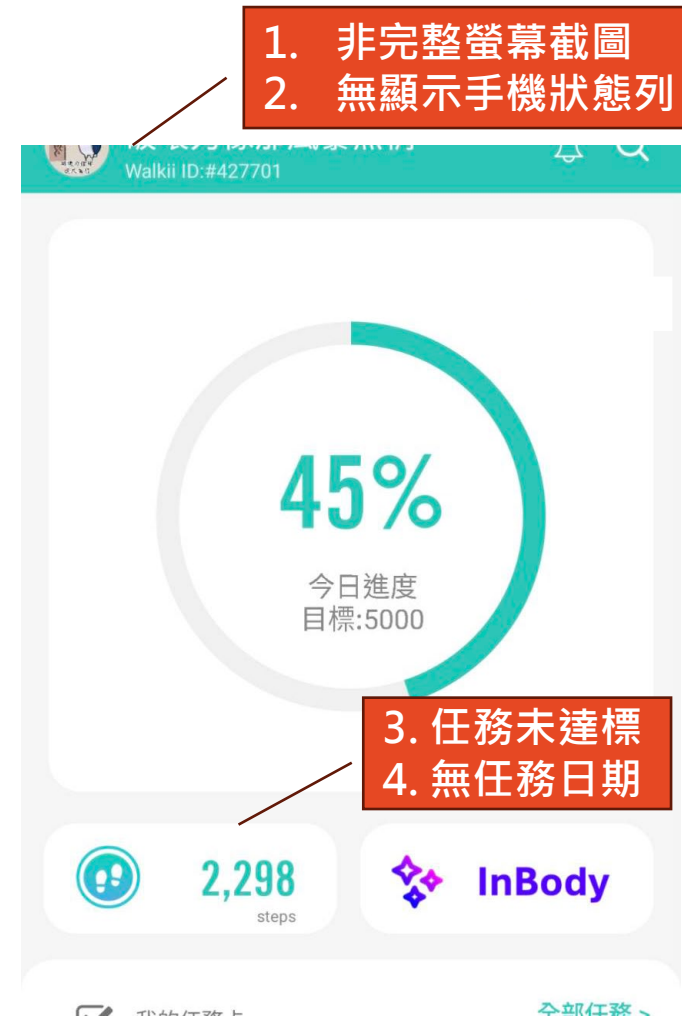
錯誤範例



✗ 日常運動照片



✗ 翻拍運動手錶



✗ 截圖不完整之運動APP

得使用手機APP截圖，如前頁正確範例

三、我的運動任務(3/3)

步驟 3. 【上傳成功】

將於5個工作日內完成審查



四、我的兌換券(1/3)

審核通過後，點選【立即兌換】，擇一進行好禮兌換

運動部
Ministry of
Sports

揮汗有禮
全民動起來

活動首頁 任務辦法 常見問題 我的任務

我的任務

登出

每一期七天，完成一次運動紀錄上傳並通過審核，即可兌換一張加碼券。

第 1 期

2026/09/01(二)~2026/09/06(日)

未完成

第 2 期

2026/09/07(一)~2026/09/13(日)

剩 5 天 8 小時

任務完成，可兌換

上傳時間： 2026/09/10(四) 14:50 / 審核時間：2026/09/14 10:00

立即兌換

檢視我的截圖

兌換好禮

第 3 期

選擇一家合作商家後即完成兌換，每筆運動紀錄只能兌換一次，送出後不可更換。兌換期間至 2026/08/31 ~ 2026/11/22。

全家便利商店

50+3元加碼券

兌換品項

兌換

7-11

50+5元加碼券

兌換品項

兌換

萊爾富

50元加碼券

兌換品項

兌換

超值商品券

兌換品項

兌換

全聯

50元加碼券

兌換品項

兌換

萬家福 / 樂家康

萬家福/樂家康加碼券

兌換品項

兌換

回我的任務

四、我的兌換券(2/3)

輸入簡訊驗證碼，查看加碼券

我的任務

每一期七天，完成一次運動紀錄上傳並通過審核，即可兌換一張加碼券。

登出

已兌換：萊爾富 / 【廠商測試碼】萊爾富測試券。可從任務頁的「檢視加碼券」取得券碼。

第 1 期

2026/09/01(二)~2026/09/06(日)

未完成

第 2 期

2026/09/07(一)~2026/09/13(日)

剩 5 天 7 小時

已兌換

上傳時間：2026/09/10(四) 14:50 / 審核時間：2026/09/14 10:00

檢視加碼券

檢視我的截圖

兌換內容：萊爾富 / 【廠商測試碼】萊爾富測試券

檢視加碼券

為保護您的加碼券，每次檢視都需要驗證。驗證碼已發送至 092****082

請輸入6碼OTP

檢視券碼 →

重新發送OTP (57 秒後可重新發送)

回我的任務

四、我的兌換券(3/3)

【加碼券頁面】

持條碼至合作店家兌換商品

*離開此頁後，如需再次查看券碼，請至
「我的任務」頁面點選「檢視加碼券」，
並完成簡訊驗證後即可再次開啟。



50+5元加碼券

兌換通路：7-11

兌換期限：115年12月31日

兌換碼



離開此頁面，如需再次查看券碼，請至「我的任務」頁面點選「檢視加碼券」，並完成簡訊驗證後即可開啟。

注意事項

1. 加碼券使用期限自取得後起至115年12月31日24時止，逾期視同放棄，恕不補發、展延、折換現金或更換其他等價商品。
2. 抵用時應開啟本人帳號之有效加碼券頁面，並依合作店家現場流程完成抵用，不得以紙本列印、手機截圖、翻拍或其他非活動網站即時畫面方式抵用。
3. 每張加碼券限使用1次，完成抵用後即失效；每筆消費限使用1張加碼券，不得重複使用。
4. 各合作店家之兌換品項、適用門市、商品庫存、不可抵用品項及相關規範可能有所不同，實際兌換內容以活動官網及各合作店家最新公告為準。

回我的任務

THANK YOU



「揮汗有禮」活動網站

客服專線 (02) 7752-3658

服務時間 週一至週日 09:00-18:00 (12:00-13:00 暫停服務)