



運動部
Ministry of
Sports

揮汗有禮 全民動起來

活動期間
115年9月1日至11月30日止



注意事項：

1. 如有違反本活動相關規定之情形，主辦單位得取消其參加及兌獎資格。
2. 運動紀錄上傳後，預計於5個工作天內完成審核，審核結果將以E-mail通知，敬請耐心等待。



活動期間

好禮兌換期限至115年12月31日止

115年 9月1日至 11月30日止



參加對象

年滿 16 歲以上

(出生日期為民國98年12月31日 (含) 以前) 之國民



運動任務說明

- 時間型：單次運動30分鐘以上
- 步數型：單日累積8,000步以上
- 距離型：健走/跑步5公里以上、自行車15公里以上



參與加碼活動店家

全台共15,186家門市

便利商店



全家便利商店
超過4,500家門市



7-ELEVEN便利商店
超過7,350家門市



萊爾富便利商店
超過1,800家門市

超市/量販店



全聯福利中心
共約1,260家門市



萬家福
共約62家門市



樂家康
共約214家門市

可兌換商品類別

主要以運動、健康相關的產品為主，兌換商品涵蓋乳品及穀物飲、現煮無糖茶飲及咖啡、運動及機能飲品、礦泉水/氣泡水、蛋白質食品、蔬果類、健康餐食、堅果及營養補充品、麵食以運動用品等項目



活動參與流程

01

完成運動任務

完成其中一項指定任務



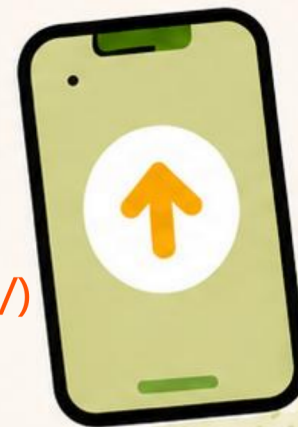
02

上傳任務紀錄



活動網站

請至活動網站
(500.gov.tw/registrant/)
註冊、登入後上傳每週
運動紀錄截圖



03

審核通過

審核通過後
獲得兌換資格



04

兌換好禮

至指定通路出示
活動網頁中之加碼券條碼
兌換專屬好禮



兌換規則



使用任一可記錄運動數據之APP完成**任一項指定任務**
或提供有運動紀錄之**完賽證明**



經運動部審核通過後即可至**合作店家**兌換好禮，
每人**每週**可兌換一次



審查原則：運動紀錄截圖須包含相關資訊佐證欄位，
如日期、運動時間、步數、距離等
※審查時間：於5個工作日內完成



參加者應確保上傳資料屬實，無造假冒用情事，
經查證違反相關規定者，將**取消後續活動及明年運動幣參加資格**



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)