

財團法人癌症關懷基金會
第四屆 親子料理選拔大賽-【睛彩料理王！】 簡章

本會最新大型調查結果顯示，臺灣國小三到六年級學童的近視率已達 41.9%，教育部的統計也指出，學童視力不良率高達 44.8%。根據分析發現，飲食與視力發展息息相關，學童每天吃足 2 碗深綠色蔬菜，近視風險比不吃菜少 3 成，然而實際調查發現，有高達 43.7% 的學童每日蔬菜攝取量不到半碗，遠低於建議標準。

蔬菜不僅提供維生素及膳食纖維，可以加強免疫力，預防疾病發生，繽紛的顏色也代表不同植化素，擁有多樣化的健康效益！其中，最有助於視力保健的包括葉黃素、玉米黃素、 β -胡蘿蔔素與花青素。

本次親子料理大賽邀請大家一起動手做料理，運用當季又富含護眼營養素的彩虹蔬菜：羽衣甘藍、芥藍菜、胡蘿蔔、甜椒與紫高麗菜苗，做出健康美味的料理，讓我們一起「吃得繽紛，看得清晰」！

一、主辦單位：財團法人癌症關懷基金會

二、協辦單位：陳永泰公益信託

三、參賽對象：

1. 採親子共同報名參加，每組成員共兩人，包括：1 名家長（父、母或同住親屬），並搭配 1 名學童（以 114 年 9 月開學時年級為準，需為國小二年級至六年級學生）。
2. 每組參賽隊伍，限報名一件參賽作品，請勿重複報名，並請依參賽資格報名。

四、活動日程：

項目	時間	備註
初賽報名截止	114 年 9 月 21 日(日) 23:59 截止	
Facebook(FB)網路人氣票選	114 年 10 月 20 日(一) ~ 114 年 10 月 27 日 (一) 23:59 截止	
決賽名單公布	114 年 10 月 28 日 (二)	官網及 FB 粉絲團
FB 網路人氣獎得主公布	114 年 10 月 28 日 (二)	與決賽名單同步公布
決賽暨頒獎典禮	114 年 11 月 9 日 (日)	台北

五、料理競賽規則：

1. 請使用以下 5 種蔬菜中的至少 3 種：羽衣甘藍、芥藍菜、胡蘿蔔、甜椒、紫高麗菜苗，製備一道 2 人份料理，料理應符合「多樣、多色、均衡」的健康原則。（*甜椒可選紅色或黃色；而青椒並非甜椒，不是這次的指定蔬菜）
2. 烹調宜以蒸、煮、炒、烤或攪打等方式，以電鍋、炒鍋、湯鍋、烤箱或果汁調理機等器具製備；不宜油炸。
3. 入選決賽者，請準備 2 套相同食材，並請攜帶未前處理之原型食材於現場進行清洗、裁切、烹調，以示公平。

六、初賽報名條件及方式：

1. 報名日期：即日起至 9 月 21 日(日) 23:59 分止，逾期不候。
2. 報名方式：
 - (1) 填妥 Google 報名表單，並上傳附件資料：<https://forms.gle/vNAgq1VQUx76cVFQ8>
 - (2) 為維護公平性，請於截止日內上傳資料
3. Google 報名表單中需附資料包括：
 - (1) 附件一、個人資料提供同意書
 - (2) 附件二、著作財產權授權使用同意書
 - (3) 餐點照片 1-2 張（正面清晰，正方形照片，1080x1080，解析度 300dpi 尤佳）

七、決賽通知：

1. 入選決賽之 6 組參賽隊伍，於 114 年 10 月 28 日 (二) 公布於「財團法人癌症關懷基金會」官網及官方 FB，屆時將把詳細決賽通知寄至參賽者電子信箱，敬請留意信件。
2. 進入決賽之隊伍，因有獲獎獎金，需繳交相關文件：
 - (1) 保證金 500 元/組，當天出席且完賽即全額退還。
 - (2) 得獎者領獎時，獎金以匯款方式支付。
決賽通知時請提供：
 - a. 家長身分證正反面影本
 - b. 郵局或銀行存摺影本（含同上的家長姓名），並依所得稅法扣繳所得稅額
 - c. 肖像授權同意書
3. 決賽場地：台北市 永老師烹飪教室 館前教室

八、活動辦法：

料理競賽分有初賽 (書面資料)、現場決賽 (親子共同烹飪)，並舉辦網路人氣選拔賽。

階段	競賽方式
初賽： 書面資料	1. 即日起 ~114 年 9 月 21 日(日) 23:59 分止。 2. 由專家評審團，就參賽隊伍繳交之報名資料，包括：食譜、作品介紹 (100-150 字)、照片等內容，依初選評分標準進行評分，總成績排序前 6 名之參賽作品，晉級決賽。(無法參加決賽者，依名次通知) 3. 此階段參賽者相關資料均受保護。
網路人氣 選拔賽	1. 每隊參賽隊伍所提供之照片及作品介紹，將公告於網路供民眾投票，票數最高者即為優勝。 2. 投票連結透過 e-mail 提供給每隊參賽隊伍，供參賽者們進行拉票宣傳。 3. 投票時間自 114 年 10 月 20 日(一)起，至 114 年 10 月 27 日(一)23:59 截止，結果統計完畢後，於 114 年 10 月 28 日(二)公告。

階段	競賽方式
決賽： 現場實作	1. 決賽日： 114 年 11 月 9 日 (星期日)，入圍者請於當天早上 9:00 前完成現場報到。逾時棄權亦不退保證金。 2. 依據參賽報名內容，以會場提供爐具，採「現場親子共同烹飪」進行。比賽時間，從原型食材、清洗、裁切、烹煮到盛盤擺設，須 90 分鐘內完成 (包括檯面清潔)。 3. 當日烹飪 2 套投稿之相同料理。其中，1 套供評審試吃及評分、1 套展示拍攝使用及供現場參與人員試吃。 4. 評審：最終獎項，依現場專業評審評分排序 (得從缺)。 5. 決賽當天流程

時間	工作內容
08：30 - 09：00	參賽隊伍報到
09：00 - 09：10	介紹評審及比賽說明
09：10 - 10：40	● 競賽時間 (含收拾清潔) ● 媒體時間
10：40 - 10：45	休息及拍照
10：45 - 11：10	評審試吃及選手料理說明 (每隊 3 分鐘)
11：10 - 11：30	● 現場人員同樂試吃 ● 評審會議及成績計算
11：30 - 12：00	評審講評、頒獎典禮及合影

6. 注意事項：

- (1) 未出席決賽及頒獎典禮者，視同該隊放棄獎項，亦不退保證金。
- (2) 因場地限制，現場陪伴最多 2 位家屬。
- (3) 決賽須使用場地器具，提供包括：炒鍋、電鍋、烤箱、果汁調理機，及基本烹煮器具 (另通知)，請勿攜帶電器。
- (4) 不提供調味品，請參賽者自行準備所需調味品，如：鹽、糖及油品……等。
- (5) 請準備 2 套投稿之相同食材，請攜帶原型食材，於現場進行清洗、裁切及烹調。
- (6) 請準備個人餐具為試食用。

九、評分方式：邀請專家學者組成評審小組

1. 書面評分標準

評分項目	配分
料理內容營養性	30%
料理創意性及構想	20%
食材種類多樣性	20%
食材顏色豐富、沒有添加物	20%
料理製作便利性及可行性	10%

2. 現場實作評分標準

評分項目	評分標準
料理內容營養性	30%
親子互動表現	20%

當令食材應用及製作便利性	20%
創意特色、美觀及口感風味	20%
衛生安全、整潔並準時完成	10%

十、獎項：

獎項	
金鑽料理王 1 名 (第一名)	隊伍獎金 8,000 元、獎狀 1 張
銀鑽料理王 1 名 (第二名)	隊伍獎金 6,000 元、獎狀 1 張
銅鑽料理王 1 名 (第三名)	隊伍獎金 3,000 元、獎狀 1 張
佳作料理王 3 名	隊伍獎金 1,000 元、獎狀 1 張
網路人氣票選王 1 名	隊伍獎金 2,000 元、獎狀 1 張

十一、 注意事項：

- 1.活動最新資訊，公告在癌症關懷基金會及官方 Facebook 上，請參賽者持續關注，避免遺漏重要訊息。
- 2.有任何問題歡迎來電詢問，基金會電話：02-2775-2529 轉 19，徐小姐。
- 3.癌症關懷基金會保留本活動相關內容之最終更改、禁止或終止等權利外，對相關內容有最終之詮釋權。
- 4.參賽者之食譜內容將刊登於癌症關懷基金會官方網站及社群平台，作為護眼料理推廣使用。

個人資料提供同意書

感謝您參加「2025 年第四屆親子料理選拔大賽【睛彩料理王！】活動」，財團法人癌症關懷基金會（以下簡稱本會），您所填寫之個人資料，將依個人資料保護法之規定進行蒐集。

告知事項：

1. 蒐集個人資料單位：財團法人癌症關懷基金會。
2. 蒐集之目的：活動報名、發送獎項及其他與活動相關事務使用。
3. 個人資料之類別：姓名、身分證字號、服務單位、職稱、聯絡地址、電子郵件、聯絡電話或其他於參加活動時所提供之個人資料。
4. 個人資料利用之期間：自台端報名參加「2025 年第四屆親子料理選拔大賽【睛彩料理王！】活動」之日起 10 年。
5. 個人資料利用之地區：台灣、金門、澎湖、馬祖等地區利用，且不會移轉至其他境外地區利用。
6. 個人資料利用之對象及方式：由本會該業務承辦人員於辦理該活動之特定目的必要範圍內，依通常作業所必要之方式利用此個人資料。本活動公開之資料，公眾將可瀏覽參與活動所公開之資料。
7. 依個人資料保護法第三條規定得行使之權利及方式：台端得向本會提出申請，以查詢、閱覽、製給複製本；或補充／更正、請求停止蒐集、處理、利用或刪除個人資料 內容之一部或全部。（註：申請查詢、閱覽、製給複製本時，將酌收必要成本費用。）
8. 台端可自行決定是否完整及確實填寫相關之個人資料欄位，若 台端選擇不願完整及確實填寫，本會得取消台端入圍及得獎資格，亦得請求台端返還獎金，或拒絕提供其他服務。

☐我已詳閱上述內容，瞭解並接受本同意書之拘束（請打勾）

此致

財團法人癌症關懷基金會

立書人（學童）：_____（請本人簽名或蓋章）

立書人（家長）：_____（請本人簽名或蓋章）

中 華 民 國 114 年 _____ 月 _____ 日

附件二

著作財產權授權使用同意書

本人（團體）_____即下列著作之著作財產權人，參加 2025 年第四屆親子料理選拔大賽【晴彩料理王！】活動，授權財團法人癌症關懷基金會，於下列授權範圍內利用本團體之著作：

一、授權使用之著作名稱：_____（投稿料理名稱）

（一）類別：照片著作、影音著作及文字著作等

（二）本人（團體）擔保就本件著作有授權利用之權利，並擔保本件著作並無不法侵害他人著作權或其他權利之情事。若有侵害他人權利或違法法令，經查證屬實者，將取消入圍及得獎資格，並追回獎金。

二、授權範圍：

（一）使用行為：財團法人癌症關懷基金會依重製、公開上映、改作、編輯、公開展示、公開傳輸及散布之著作權法規定之方式利用

（二）使用之地域（場地）：不限地域

（三）使用之時間：不限時間

（四）使用之次數：不限次數

（五）可否再授權：可再授權第三人為上述之利用

（六）權利金：無償授權

此 致

財團法人癌症關懷基金會

立同意人簽章：

身分證字號：

電話：

地址：

中 華 民 國 114 年 _____ 月 _____ 日