

114年教育部生命教育關懷與推廣微電影競賽實施計畫

壹、活動目的：培養青年學子積極向上、和諧關懷的生命態度，建立正確的人生觀，勉勵學子藉由影像紀錄探索生命內涵，學習欣賞生命的豐富與可貴，藉由影像紀錄深化生命教育之推動效益與影響力。

貳、主辦機關：教育部。

參、承辦單位：教育部生命教育中心。

肆、協辦單位：南華大學（生命教育中心）。

伍、徵選主題：「擁抱生命·觸動心弦」，希望透過鏡頭擁抱每一段生命旅程，發掘那些深刻動人的故事，無論是面對挫折的勇氣、堅持夢想的毅力、自我認同的掙扎或親人離世的哀痛，這些歷程都是生命中不可忽視的重要篇章。藉由影像捕捉細膩的情感與掙扎時刻，讓觀眾不只是「看見」一段故事，更能「感受到」那份來自生命深處的震動，撥動心中最柔軟的弦，引發共鳴、反思，甚至改變。

陸、參賽資格：

- 一、高級中等學校、大專校院大學部及研究所在學學生，不分組。
- 二、以個人或團隊名義報名參加，團隊人數至多8人參賽（不含演出人員），每隊可提列1位指導老師。
- 三、不得有非參賽者參與影片之腳本、配音、拍攝、後製等或委外製作。

柒、活動時程：

- 一、徵選日期：公告日起至9月16日（星期二）23時59分前於網路登記參賽，9月22日（星期一）23時59分前繳交微電影參賽作品及參賽資料，逾期恕不受理。
- 二、補件日期：被通知需補件者須於9月30日（星期二）23時59分前完成補件，始報名成功。
- 三、決審會議：預計10月中旬辦理。
- 四、入圍名單：預計11月上旬公告於「教育部生命教育全球資訊網」（<https://life.edu.tw>）及「南華大學生命教育中心」（<https://lifeeducation.nhu.edu.tw>）。
- 五、頒獎典禮暨首映會：預計12月中旬結合「教育部生命教育特色學校、績優人員及微電影頒獎典禮」辦理，並揭曉獲獎名單，入圍者需派員參加頒獎典禮暨首映會。

捌、報名及繳件方式：

一、第一階段參賽登記：報名網址：

<https://forms.gle/QKySnkd7EMUUFd6q6>，或掃描右圖 QR-Cord。請於9月16日（星期二）23時59分前完成網路登記。



二、第二階段參賽作品送件：

- （一）正片：8分鐘內（不含片尾）、完整影片（可含片尾）及精華版影片：2分鐘內。
將影片檔上傳至雲端，並提供下載連結，標題格式為「正片__（作品名稱）__（代表人）」、「完整影片__（作品名稱）__（代表人）」及「精華版__（作品名稱）__（代表人）」。
- （二）提供下列橫式照片（解析度提供300 dpi 以上畫素），並於檔案名稱寫上說明，格式為「（隊伍名稱）_（用途）_（圖片內容說明）」：
 1. 個人照或參賽團隊照一張。
 2. 拍攝過程側拍照至少四張（以團隊拍攝為主軸）。
 3. 作品宣傳照一張（作為宣傳及手冊編輯之用）。

(三) 參賽資料繳交項目：

1. 114年教育部生命教育關懷與推廣微電影競賽報名表（附件一）。
2. 114年教育部生命教育關懷與推廣微電影競賽團隊在學證明（附件二）。
3. 填寫「教育部個人資料提供同意書」（每人一份）、「南華大學個人資料提供同意書」（每人一份）、「著作財產權授權同意書」（每人一份）、「參賽作品確認書」（每團隊一份，須全員親筆簽名）、「人工智慧科技技術輔助使用標註表」（每團隊一份，須全員親筆簽名，未使用則免填），如附件三至附件七。

(四) 上開參賽資料，請掃描統整為一份 PDF 檔（附件一另提供 Word 檔），連同參賽作品雲端連結於**9月22日（星期一）23時59分前** E-mail 至承辦單位電子信箱：lifeducation@nhu.edu.tw，信件主旨為「報名114年教育部生命教育關懷與推廣微電影競賽微電影參賽作品__（作品名稱）__（代表人）」，並將紙本資料郵寄至**622301嘉義縣大林鎮南華路一段55號 南華大學 生命教育中心 收**，電話：05-272-1001分機8511，以郵戳為憑，逾時不候。為避免資料遺漏，請於傳送後，來電告知並確認。

(五) 微電影參賽作品及參賽資料經承辦單位進行資料審查後通知審核結果；若需補件者須於9月30日（星期二）23時59分前完成補件（含資料寄送），以郵戳為憑，始得報名成功。

三、報名團隊須保證所填寫之相關報名資料正確、無造假，學生（含國際生）應提供在學證明，供主辦機關確認資格，並受到中華民國「個人資料保護法」及相關法令規定之保護及約束；如有不實，將取消參賽資格。

四、已完成報名及繳交資料後，如因故主動放棄參賽資格，請於10月9日（星期四）17時前來電告知承辦單位，並填寫「114年教育部生命教育關懷與推廣微電影競賽放棄參賽切結書」（附件八）郵寄至**622301嘉義縣大林鎮南華路一段55號 南華大學 生命教育中心 收**，電話：05-272-1001分機8511，以郵戳為憑，若因主動放棄參賽資格造成權益受損或喪失等事宜，不得有異議。

玖、參賽作品規定：

一、影片類別及長度：

(一) 正片8分鐘以內（不含片尾）

(二) 完整影片（含片尾）

(三) 精華版2分鐘以內（不含片尾，不列人名）

二、影片規格：avi、mov、mp4、mpg 等格式儲存。

三、影片解析度：1920*1080以上。

四、影片須附上字幕，如英文請以中英對照呈現。

五、不得運用非經授權或有版權之影片、音樂、圖文資料等，若經檢舉或經主辦單位查出侵權，依規定立即取消參賽或獲獎資格。

六、本次競賽得使用人工智慧(AI)或生成式人工智慧作為影片創作的輔助工具，但不得用於產生最終的影片作品成果，若影片作品中有任何使用人工智慧科技協作，如使用人工智慧(AI)協助產出影片音效、畫面等，應誠實揭露相關資訊於附件七中，並標註使用之 AI 科技軟體、使用範圍(含引述資料來源)及運用過程或步驟，以及運用 AI 科技協助創作作品時，須自行就其風險進行客觀且專業之最終判斷，不得取代個人自主思維、創造力及人際互動，並應注意科技工具合理使用範疇及限制，並應取得相關使用授權，遵守智慧財產權與相關資訊使用規定，以避免違反條款或著作權法規定。

七、同一作品若為重複投稿參加，例如已獲得國內外獎項之作品，或該作品正參與其他類似競賽或已由營利、非營利單位或其他政府部門出資或使用其相關補助經費製作之影片（包括自製、委製、外製），應於報名表件檢附於其他競賽中與各該主辦單位簽署合約之著作財產權約定文件，若無檢附資料，或對是否重複投稿參加不實告知者，將取消參賽資格。

八、避免反宣傳及置入性行銷，且不得有違反法令及善良風俗之內容。

拾、評審方式：

一、評審：採資格審查及評審二階段辦理

（一）資格審查：由承辦單位就參賽者提送之報名資料進行資格審查，檢視申請資格、各項文件是否符合規定。

（二）評審：分初審及決審二階段評選，初審通過得進入決審。評審委員由相關學者專家共同組成，依評分標準選出獲獎作品。

二、評分標準：

（一）主題精神與內容：40%（內容切合主題）。

（二）創意表現：30%（表現極具巧思）。

（三）整體製作：30%（製作品質完善）。

拾壹、獎勵方式：

一、微電影作品獎勵：

（一）金牌：獎狀及獎金新臺幣80,000元，一名。

（二）銀牌：獎狀及獎金新臺幣40,000元，一名。

（三）銅牌：獎狀及獎金新臺幣20,000元，一名。

（四）佳作：獎狀及獎金新臺幣10,000元，二名。

（五）評審特別獎：獎狀及獎金新臺幣10,000元，一名至三名。

二、各獎項由評選會議視參賽者作品水準議定，必要時得「從缺」。

三、上述微電影作品獲獎學生由教育部頒發獎狀，函請所屬學校予以敘獎，指導老師由教育部頒發感謝狀。

四、經初審通過進入決審之團隊，由承辦單位頒發入圍證明，指導老師頒發感謝狀。

五、入圍團隊派員出席頒獎典禮暨首映會，發給團隊「入圍獎勵金」新臺幣3,000元，未出席者視同放棄獎勵資格；出席之學生及指導老師，依學校所在地另酌予補助部分交通費。

拾貳、領獎方式：

一、獎狀以報名表所列名單為準。參賽者於報名時應注意正確、詳實填列團隊成員，倘有遺漏、訛誤不得據以要求更換補發。

二、依據中華民國政府規定稅法辦理，所獲獎金扣除稅金後，頒發餘額獎金。

三、獲獎人及獲補助團隊請於頒獎典禮當日攜帶身份證明文件到場填寫相關文件，獎金及補助金將採用匯款方式撥付，匯款手續費或郵費自獎金內扣除，由領獎人自行吸收。

拾參、注意事項：

一、參賽者報名時應詳實填寫所有資料，並於影片中明確標示作品名稱。所填報之資料及繳交之作品須為真實且正確之內容，並應為參賽者自發性行為，不得冒用或盜用他人資料，以免觸法。如經查證有偽造、冒名等情事，或因報名資料不全、影片規格不符、檔案無法讀取、聯絡方式錯誤等情形，致使主辦單位無法完成聯繫或作業程序，且經通知後仍未修正者，主辦單位得逕行取消參賽資格，並視同自動棄權。

- 二、如有任何因電腦、網路等個人技術性或不可歸責於承辦單位之事由，而使參賽者所寄出或登錄之資料有延遲、遺失、錯誤、無法辨識或毀損之情況，承辦單位不負任何法律責任，參賽者亦不得因此異議。
- 三、參賽作品因其為影音性質，故無論獲獎與否，將不另予以寄發返還。
- 四、參賽作品必須為自行創作，尊重「智慧財產權」，禁止抄襲或複製他人作品，亦禁止涉及色情、暴力、毀謗、人身攻擊、政治議題、不雅內容或違反中華民國相關法令規定等情事，如發現以上情節或有第三人對作品之適法性（如著作權、肖像權）提出異議並經查明屬實者，主辦機關得以取消參賽或獲獎資格，並依行政程序追繳獎狀及獎金，其所涉及之法律責任由參加者自行負責，並承擔主辦單位之一切損失。
- 五、著作財產權與著作人格權皆屬創作者，主辦單位、承（協）辦單位就所著參賽作品，得經創作者同意取得重製權、改作權、公開傳輸權、公開展示權及散布權。創作者若同意，則推定為同意主辦單位、承（協）辦單位得於教學、教育推廣等非商業用途時，不限地點、時間、次數、方式使用其著作。
- 六、參賽者同意主辦單位取得聯繫通訊及個人資料，以利進行本活動相關甄選表揚等作業。其蒐集、處理及使用，依據個人資料保護法，主辦單位保障活動參與者的隱私權益，參賽者所提供之個人資料，受妥善維護並僅於管理、推廣與執行業務之合理範圍內使用。
- 七、凡參賽者即視為同意並遵守本次參賽之各項規定事項，並尊重評選委員評議，對評審結果不得有議。
- 八、承辦單位保留解釋、修訂本活動之權利且如本活動因不可抗力之特殊原因無法執行時，主辦單位保有取消、終止、修改或暫停本活動之權利。

拾肆、影片宣傳內容、方法與使用等權利：

- 一、為擴大影片宣傳生命教育理念之效益，個人或團隊參賽作品自資料作品送件起，依著作財產權同意書取得創作者同意，即同意主辦機關（包含所屬單位）或承（協）辦單位不限次數、不限地域，授權之第三方良善且公益性運用推廣其作品，包括公開上映、公開演出及公開播送於廣播電視、平面媒體、網際網路並進行活動宣傳。
- 二、獲獎作品取得創作者同意，將擇優製作影片教學指引，放置於教育部生命教育全球資訊網，增加生命教育媒材教學資源，供各界教學參考與應用。

拾伍、聯絡資訊：

承辦人員：教育部生命教育中心 陳品安助理
聯絡電話：05-272-1001分機8511
聯絡信箱：lifeeducation@nhu.edu.tw
地址：622301 嘉義縣大林鎮南華路一段55號

114年教育部生命教育關懷與推廣微電影競賽 報名表

團隊名稱			
指導老師	姓名：_____；手機：_____； 電子信箱：_____；服務單位-職稱：_____		
組長	姓名：_____；就讀學校：_____； 手機：_____；電子信箱：_____		
組員	1.姓名：_____；就讀學校：_____；手機：_____ 2.姓名：_____；就讀學校：_____；手機：_____ 3.姓名：_____；就讀學校：_____；手機：_____ 4.姓名：_____；就讀學校：_____；手機：_____ 5.姓名：_____；就讀學校：_____；手機：_____ 6.姓名：_____；就讀學校：_____；手機：_____ 7.姓名：_____；就讀學校：_____；手機：_____		
作品名稱			
作品簡介 (至少200 以上，300 字以內)			
作品連結			
繳交資料自我檢核			
影片	☐ 正片：8分鐘內（不含片尾）	☐ 完整影片（可含片尾）	☐ 精華版影片：2分鐘內
照片	☐ 個人照或參賽團隊照一張	☐ 拍攝過程側拍照四張	☐ 作品宣傳照一張
☐ 附件一、114年教育部生命教育關懷與推廣微電影競賽報名表（團隊一份） ☐ 附件二、114年教育部生命教育關懷與推廣微電影競賽團隊在學證明（團隊一份） ☐ 附件三、教育部個人資料提供同意書（每人一份） ☐ 附件四、南華大學個人資料提供同意書（每人一份） ☐ 附件五、著作財產權授權同意書（每人一份） ☐ 附件六、參賽作品確認書（團隊一份） ☐ 附件七、人工智慧科技技術輔助使用標註表（每團隊一份，未使用則免填）			

※註：此報名表填寫完，須附 Word 檔並另與其他參賽資料合併成 PDF 檔，E-mail 至承辦單位電子信箱：lifeeducation@nhu.edu.tw

114年教育部生命教育關懷與推廣微電影競賽 參賽團隊在學證明

一、請提供全部團隊成員已加蓋註冊章之學生證正反面影本，若未加蓋註冊章，請提供在學證明文件並附於此表後。

二、本表不敷使用時請自行增加欄位。

學生證影本正面 黏貼處	學生證影本反面 黏貼處
學生證影本正面 黏貼處	學生證影本反面 黏貼處
學生證影本正面 黏貼處	學生證影本反面 黏貼處
學生證影本正面 黏貼處	學生證影本反面 黏貼處

附件三

教育部蒐集、處理及利用個人資料提供同意書

填表日期： 年 月 日

本同意書說明教育部（以下簡稱本部）將如何處理本同意書所蒐集到的個人資料。

1、個人資料之蒐集目的

- (1)南華大學受教育部「設置教育部生命教育中心計畫(114年-115年)」委託，代為蒐集114年教育部生命教育關懷與推廣微電影競賽參賽者個人資料。
- (2)本同意書所蒐集您的個人資料類別，包括姓名、出生年月日、就讀學校及科系、國民身分證統一編號、戶籍資料、職業、行動電話、電子郵件信箱等。
- (3)本部利用您的個人資料之地區為臺灣地區，使用期間為即日起至114年12月31日止，利用之方式為書面、電子、網際網路或其它適當方式。

2、個人資料之使用方式

- (1)本同意書遵循「個人資料保護法」與相關法令規範並依據本部【隱私權政策聲明】，蒐集、處理及利用您的個人資料。
- (2)請務必提供完整正確的個人資料，若個人資料不完整或有錯誤，將可能影響您相關的權益。
- (3)您可就本部向您蒐集之個人資料，進行查詢或閱覽、製給複製本、要求補充或更正。
- (4)您可要求本部停止蒐集、處理或利用您的個人資料，或是要求刪除您的個人資料，但因本部執行職務或業務所必須時，不在此限。
- (5)若您行使上述權利，而影響權益時，本部將不負相關賠償責任。如您對上述事項有疑義時，請參考本部【隱私權政策聲明】之個人資料保護聯絡窗口聯絡方式與本部聯繫。
- (6)當您的個人資料使用目的與原先蒐集的目的不同時，本部會在使用前先徵求您的書面同意，您可以不同意，但可能影響您的權益。

3、個人資料之保護

您的個人資料受個人資料保護法及本部【隱私權政策聲明】之保護及規範。倘若發生違反「個人資料保護法」規定或因天災、事變或其他不可抗力之因素，導致您的個人資料被竊取、洩漏、竄改、毀損、滅失者，本部將於查明後，依個人資料保護法施行細則第22條辦理以適當方式通知您。

4、同意書之效力

- (1)當您勾選同意並簽署本同意書時，即表示您已閱讀、瞭解並同意本同意書之所有內容。若您未滿十八歲，應讓您的法定代理人閱讀、瞭解並同意本同意書，但若您已接受本服務，視為您已取得法定代理人之同意。
- (2)本部保留增修本同意書內容之權利，並於增修後公告於本部網站，不另作個別通知。如果您不同意增修的內容，請於公告後30日內與本部個人資料保護聯絡窗口聯繫。屆時若無聯繫將視為您已同意並接受本同意書之增修內容。
- (3)您因簽署本同意書所獲得的任何建議或資訊，無論是書面或口頭形式，除非本同意書條款有明確規定，均不構成本同意書條款以外之任何保證。

5、準據法與管轄法院

本同意書之解釋與適用，以及本同意書有關之爭議，均應依照中華民國法律予以處理，並以臺灣台北地方法院為第一審管轄法院。

☐ 我瞭解並同意上述內容

當事人： _____（簽章） 年 月 日

附件四



南華大學
Nanhua University

本同意書說明南華大學（以下簡稱本校）將如何處理本表單所蒐集到的個人資料。

1、 蒐集之目的

本申請書蒐集之個人資料，僅限於特定目的「114年教育部生命教育關懷與推廣微電影競賽」使用。

2、 個人資料之類別。

因執行業務所蒐集類別為C○○一 辨識個人者、C○○三 政府資料中之辨識者，包含您的姓名、出生年月日、就讀學校及科系、身分證字號、服務單位、戶籍資料、職業、電子信箱、手機等，詳如表單內容。

3、 個人資料利用之期間、地區、對象及方式。

本校將在臺灣地區於蒐集目的之存續期間或因執行業務所必須的24個月內，以符合個人資料保護相關法令以自動化機器或其他非自動化之利用方式合理利用您的個人資料。

4、 當事人得行使之權利及方式。

您可依個人資料保護法第3條、第4條、第10條及第11條規定，行使您的個人資料權利。惟因本校執行業務所必須者，本校得不依請求為之。

5、 個人資料之提供

(1) 您可自由選擇是否提供相關個人資料，惟若拒絕提供個人資料時，將無法受理「114年教育部生命教育關懷與推廣微電影競賽」報名。

(2) 請提供本人正確、最新及完整的個人資料，若個人資料有任何異動，請主動向本校申請更正。若提供錯誤、不實、過時或不完整或具誤導性的資料，將損失相關權益。

6、 【肖像授權同意書】

本人同意並授權〈南華大學〉拍攝、使用、修飾、公開展示本人之肖像、姓名、聲音於各種形式的著作載體及媒體，並可於日後為相關展示、製作成果報告等使用。

7、 同意書之效力

當您勾選同意並簽署本同意書時，即表示您已閱讀、瞭解並同意本同意書之所有內容；若您未滿二十歲，應讓您的法定代理人閱讀、瞭解並簽屬本同意書。如違反各該條款時，本校得隨時終止對您所提供之所有權益或服務。

8、 您自本同意書取得的任何建議或資訊，無論是書面或口頭形式，除非本同意書條款有明確規定，均不構成本同意條款以外之任何保證。

☐ 我瞭解並同意上述內容

當 事 人_____（簽章） 中華民國_____年 _____月 _____日

法定代理人_____（簽章） 中華民國_____年 _____月 _____日

114年教育部生命教育關懷與推廣微電影競賽 著作財產權授權同意書

立同意書人即下列著作之著作財產權人，因「114年教育部生命教育關懷與推廣微電影競賽」契約之承（協）辦廠商為執行該項契約，需利用立同意書人之著作，爰授權 教育部、教育部生命教育中心（南華大學）、南華大學（以下簡稱甲方）於下列授權範圍內利用立同意書人之著作：

一、授權利用之作品名稱：_____

（一）類別：

☐語文著作 ☐音樂著作 ☐戲劇、舞蹈著作 ☐美術著作

☐攝影著作 ☐圖形著作 ☐電腦程式著作 ☐錄音著作

☐建築著作 ☐視聽著作 ☐表演

（二）立書人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。

二、授權範圍：

（一）利用行為：同意甲方於教學、教育推廣等非商業用途依下列著作權法規定之方式宣傳及利用作品

☒公開口述 ☒公開播送 ☒公開上映 ☒改作 ☒重製（印刷影像）

☒公開展示 ☒公開傳輸 ☒公開演出 ☒散布 ☒編輯（編纂成冊）

（二）可否再授權：

☒是，甲方可再授權良善且公益性第三人為上述利用

☐否，甲方不可再授權良善且公益性第三人為上述利用

此致

教育部、教育部生命教育中心（南華大學）、南華大學

立同意書人（本人簽章）

立同意書人：

身分證字號：

地 址：

中華民國 年 月 日

附件六

114年教育部生命教育關懷與推廣微電影競賽 參賽作品確認書

作品名稱：_____

參與 114年教育部生命教育關懷與推廣微電影競賽，確認下列資訊屬實：

1. 影片/企畫書腳本是否未參加其他競賽？

☐ 是，影片/企畫書腳本未參加其他競賽。

☐ 否，請填寫其他參賽活動之名稱：_____。

並請檢附於其他競賽中簽屬之有關著作財產權之授權書文件於此報名表末。

2. 影片/企畫書腳本版權是否為團隊所有，非第三方單位擁有，亦非與第三方單位共有？

☐ 是，影片/企畫書腳本版權為團隊所有。

☐ 否，影片/企畫書腳本版權為_____所有或與_____共有。

3. 影片/企畫書腳本是否未受公部門（縣市政府、教育部等）、營利單位或非營利單位補助？

☐ 是，影片/企畫書腳本未受補助。

☐ 否，請填寫該補助單位名稱：_____。

4. 影片內是否未使用已具有版權之音樂或其他素材？

☐ 是，請填寫音樂/素材來源：_____。

（如：自創或素材出處網址）

☐ 否，請填寫音樂/素材來源：_____。

並請檢附授權書於此報名表末。

立同意書人確認參賽作品無誤，若經查證非屬實，將自負相關法律責任。

此致

教育部、教育部生命教育中心（南華大學）、南華大學

立同意書人（本人簽章）

_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____

中華民國 年 月 日

114年教育部生命教育關懷與推廣微電影競賽

人工智慧科技技術輔助使用標註表

為維護創作誠信及保障智慧財產權，參賽者如於影片製作過程中使用人工智慧（AI）或生成式AI科技技術進行素材產出（如音效、影像、字幕、文本生成等）、剪輯影片、後製功能之歷程，應詳實填寫下列表格：

序	使用秒數	使用項目/內容	製作流程簡述	使用AI工具名稱
範例	0:11-0:15	轉場畫面圖片	撰寫生成需求、風格、影片比例→圖片生成→確認是否修改→下載圖片	ChatGPT
1				
2				
3				
4				
5				

※表格如有不足，請自行增列。

本人確認上述所填內容屬實，並已確認人工智慧（AI）或生成式AI科技技術具授權條款，且不涉侵害第三人及智慧財產權或違反相關法規。如有不實，願承擔一切法律責任，並接受主辦單位取消參賽或得獎資格之處置。

立同意書人（本人簽章）：

_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____

中華民國 年 月 日

114年教育部生命教育關懷與推廣微電影競賽

放棄參賽切結書

依「114年教育部生命教育關懷與推廣微電影競賽實施計畫」規定，已完成報名及繳交資料後，若因故主動放棄參賽，請填寫相關團隊資料，以利後續備查。

團隊名稱：_____

作品名稱：_____

放棄原因：_____

經全團隊成員協調後，確認放棄「114年教育部生命教育關懷與推廣微電影競賽」參賽資格，如因放棄資格造成權益受損或喪失等事宜，團隊概無異議。

☐同意

☐不同意

此致

教育部、教育部生命教育中心（南華大學）、南華大學

立同意書人（本人簽章）

_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____

中華民國 年 月 日