



## 屏東縣政府 函

地址：900219屏東縣屏東市自由路527號  
承辦人：林雅莉  
電話：08-7320415#3673  
傳真：08-7323291  
電子信箱：a002437@oa.pthg.gov.tw

受文者：屏東縣內埔鄉東寧國民小學

發文日期：中華民國112年12月18日

發文字號：屏府教前字第11272958700號

速別：普通件

密等及解密條件或保密期限：


附件：如主旨 (4825630\_11272958700\_1\_4825630\_11272958700\_1.pdf、  
4825630\_11272958700\_1\_4825630\_11272958700\_2.pdf)

主旨：為幫助學童建立正確飲食觀念，財團法人癌症關懷基金會擬提供「小樂活健康講座」60場次，以及教師暨家長的「成為更健康的我」健康講座10場，供學校申請，請學校積極申請，為屏東學童健康扎根，請查照。



說明：

- 一、依據財團法人癌症關懷基金會112年12月15日關懷字第1121215001號函辦理。
- 二、正確的飲食觀念應從小建立，孩童不當的飲食造成肥胖及健康問題日益嚴重，引發日後罹癌的風險也隨之增加，因此學童飲食教育刻不容緩。
- 三、財團法人癌症關懷基金會特別規劃『小樂活健康講座』（詳如附件一），將飲食營養知識融入生動有趣的動漫影片中，設計一系列具有故事性及遊戲互動的課程。9年半來已宣導雙北市、臺中市及高雄市、雲林縣、新竹縣、屏東縣和苗栗縣超過5000場次，宣導超過61萬人次學童，廣受師生好評。



四、教師暨家長的『成為更健康的我』(詳如附件二)，是結合分組討論之模式，聚焦在幫助師長將健康的飲食融入日常生活中，進而影響學童養成良好的飲食習慣。

五、本學期將提供「學童」講座 60 場次以及「教師暨家長」講座 10 場次供各校申請，依申請先後順序安排，申請辦法詳見附件。

正本：各國小、國立屏東大學附設實驗國民小學

副本：本府教育處學前教育科



本案依分層負責規定授權業務主管決行

## 附件一、小樂活健康講座說明

### 請先閱讀以下資訊，再從網路報名

- 一、本會小樂活健康講座無人數限制，但為達最好學習效果，一場次建議 200 人以內。
- 二、為了解該校學童飲食問題，將於講座前寄送課前問卷至學校，請出席學童，以深色筆填寫問卷並回收，供講師了解貴校學童飲食型態與授課方向。
- 三、參加對象：一~六年級國小學童
- 四、申請範圍：113 年 03 月 04 日(一)至 113 年 06 月 28 日(五)
- 五、講座時間：週一至周五，早上第一節至下午第七節（無早自習時段），每場 40 分鐘，依報名先後順序安排講座。如遇學校申請時間衝突，敝會將主動與學校另行協商可行時間。
- 六、此免費講座全倚賴愛心善款捐助，由於募款所得有限，屏東縣提供 60 場次申請。若申請不同年級及不同時段，請安排在同一天，一所學校至多申請 2 場，本會留有決定權，謝謝。
- 七、配置人力、物力：
  - 癌症關懷基金會 - 委派營養師講師 1 名、有獎徵答小禮物
  - 國民小學-筆記型電腦 1 台、投影設備 1 組、麥克風、簡報筆

\*\*課前請校方協助提早將電腦相關設備備妥\*\*

### 網路報名

- 八、講座申請時間：113 年 03 月 04 日(一)至 113 年 06 月 28 日(五)
  - 預約網址：[http://www.myccf.org.tw/health\\_kids](http://www.myccf.org.tw/health_kids)
  - 相關問題請來電：02-2775-2529 轉 19，小樂活承辦人。
1. 小樂活健康講座，即日起接受線上報名，請上網填妥各項資料，收到報名資料後，將於 3 周內 以電子信箱通知確認。請務必填寫常用信箱，未來皆以此信箱通知，不另電話告知，請老師 2 周內 回覆信件，無回覆視同放棄。

2. 正確填妥表格後將收到送出成功通知，若同時段已有學校申請或格式填寫錯誤，則無法正確送出。
3. 申請成功後，可於預約網址查詢申請資訊及申請狀況。

九、講座課程安排：統一由基金會依「對象」安排。尚未上過的學校，預計由主題一開始

1. 主題分為主題一~主題十，各主題皆區分低、中、高年級教材。為延續教材，需依序上過前面主題，方能接續後面課程。
2. 主題及宣導內容

主題	宣導內容
一：癌魔王的陷阱	真食物飲食，了解含糖飲料、零食及加工食品對健康的影響
二：糙米先生的故事	全食物飲食，認識全穀當中的營養素對身體的好處
三：邊界市集	好食物飲食，聰明分辨全穀跟蔬菜的差別，以及對健康的好處
四：綠葉鎮	了解蔬菜豐富顏色的由來及其中的營養素及礦物質對健康的好處
五：閃亮亮的鏡河	識多喝白開水的好處與重要性，以及不喝白開水對健康的影響
六：可果城	了解水果裡面的營養成份及從包裝上聰明分辨果汁與水果的不同
七：藏在蔬菜水果裡的 柯色魔王	醃製加工蔬菜、水果對健康的危害，與攝取天然食物的好處
八：魔法奶奶的黑森林	認識乳製品的好處與營養及乳製品家族
九：豆豆擂台賽	認識植物性蛋白質的來源及營養，與蛋白質建議攝取的順序

## 附件二、『小樂活食育』教師暨家長講座說明

- 一、 家庭與校園的支持是培養兒童健康飲食習慣的關鍵，而孩子健康飲食習慣的建立，並非在短時間內即能養成，唯有家長的陪伴與學校的支持，方能鼓勵孩子正確挑選食物，進而真正落實於日常生活中。
- 二、 本會特別精心規劃教師及家長講座，強化飲食營養知識及技巧，以期協助及鼓勵兒童養成良好的習慣，強化學生飲食行為改變。
- 三、 講座內容說明：
  - ◆宣導主題：成為更健康的我
  - ◆宣導內容：透過健康風險數字激發動機、破解常見的 NG 飲食習慣，以及簡單好記易落實的飲食原則，並相互討論如何成為更健康的自己
  - ◆宣導對象：學校師長/家長
  - ◆費用：免費（此講座為愛心捐款提供學校師長/家長講座堂數，非社區講座）
  - ◆活動時間：每場 90 分鐘
  - ◆需請學校準備：麥克風、影音設備、簡報筆、投影機  
A3 紙、彩色筆數支(分組討論使用)
- 四、 注意事項：
  1. 講座一學期上限 10 場次。依報名先後順序安排，若時間衝突將另行協商。
  2. 若學校講座中有現場實作餐點需求，請洽基金會。本會保有決定權，謝謝。

### 網路報名

- 五、 講座申請時間：113 年 03 月 04 日(一)至 113 年 06 月 28 日(五)
  - 此講座為「教師及家長的講座」。預約學童講座請詳見附件一。
  - 講座報名連結：<https://forms.gle/dsC2BJ4YKfLs3ajs5>
  - 相關問題請來電：02-2775-2529 轉 19，小樂活承辦人。
- 六、 教師暨家長講座講座，即日起接受線上報名，請上網填妥各項資料，收到報名資料後，將於3 周內以電子信箱通知確認。請務必填寫常用信箱，未來皆以此信箱通知，不另電話告知，請老師2 周內回覆信件，無回覆視同放棄。