

## 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，將於講座前提供課前問卷給學校。從 113 學年度起，為響應環保及回收問卷效益，本會提供線上問卷的選項，請出席學童務必完成問卷，供講師了解貴校學童飲食型態與授課方向(一、二年級不需填問卷)。
- 三、參加對象：一~六年級國小學童講座
- 四、講座預約範圍：113 年 09 月 16 日(一)至 114 年 01 月 17 日(五)
- 五、講座時間：週一至周五，早上第一節至下午第七節，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。(無早自修選項)
- 六、此免費講座全倚賴愛心善款捐助，由於募款所得有限，臺北市提供 10 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、講座申請確認後，「最後修正日期」的期限為 **113 年 9 月 6 日(五)**，煩請學校留意截止日期，謝謝。

## 八、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\*\*

## 九、講座課程安排：統一由基金會依「對象」安排。

1. 主題分為主題一~主題十，為延續教材，需依序上過前面主題，方能接續後面課程，故尚未上過的學校，預計由主題一開始。

### 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
十：優力堡壘	學習動物性蛋白質來源、營養及優缺點，並了解加工、煙燻肉的危害

## 網路報名

報名時間：即日起至 113 年 07 月 31 日(三) **額滿為止**

● 預約網址：<https://www.myccf.org.tw/>健康講座

● 相關問題請來電：02-2775-2529 轉 19，何營養師。

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4 週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 週內回覆信件，無回覆視為取消申請該場次。
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。
4. 由於全國場次數量多、講師時間安排不易，申請確認後，如有需要修改日程及相關資訊請於 113 年 9 月 6 日(五)前通知，逾期則無法協助辦理，再煩請各申請學校配合，謝謝。(需要臨時取消場次請儘速通知本會)