

1

## 西園國小 【童年遊戲場】

挑戰重點：

### 平衡與協調

任務說明：

考驗您的金雞獨立功夫！

請單腳站立維持 5~10 秒，

或者沿著直線走完平衡木，

保持身體不搖晃就過關囉！

集章處



## 萬華時光機 闖關規則說明

各位「大同學、小同學」  
感謝參加今天的返校日！  
請持學生證沿時光地圖前行：

日善里辦公處 → 西園國小  
→ 萬華國中 → 華江高中  
→ 日善里辦公處

全程約 1.4 公里  
步行僅需 30 分鐘

1

西園國小  
【童年遊戲場】

2

萬華國中  
【萬華金頭腦】

3

華江高中  
【凹咖照相館】

4

日善里辦公處  
【健康大贏家】

臺北市萬華區  
健康服務中心



## 萬華時光機 社區尋寶記

大手牽小手  
萬華動起來~

將蓋滿章的學生證交給工作人員  
(視為畢業證書)兌換紀念品。



4



## 日善里辦公處 【健康大贏家】

挑戰重點：

### 緩和伸展

任務說明：

舒緩收心操~

跟著教練或志工做簡單的伸展運動，避免運動傷害。

集章處



3

## 華江高中 【凹咖照相館】

挑戰重點：

### 下肢肌力 手機操作

任務說明：

拿出手機，挑戰「深蹲傳LINE」蹲下時定格 3 秒鐘，比出可愛的「YA」或「愛心」手勢，拍下美照並傳到活動群組即算完成

集章處



2







## 萬華國中 【萬華金頭腦】

挑戰重點：

### 認知記憶 敏捷反應

任務說明：

歡迎來到「肌力小學堂」！  
版主會提出健康小問題例如：吃稀飯能長肌肉嗎？請用身體比出   (O) 或   (X)

集章處

