

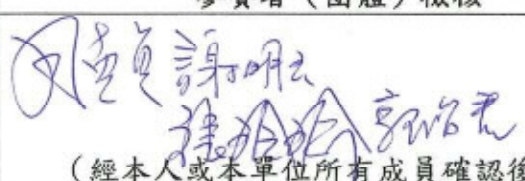
(本欄由徵選主辦單位填寫)

收件編號：

收件時間：108 年 月 日

附件 1:報名資料檢核表

108 年度創意徵健康-健康傳播素材徵選活動 徵選報名資料檢核表

參賽者姓名或單位名稱	臺北市信義區健康服務中心		
作品名稱	家長需要知道的-兒童生長指南		
參賽組別	☐ 個人組 團體組 ☒ 地方政府衛生局(所)組 ☐ 醫療院所、照護機構組 ☐ 學協會團體 ☐ 高中職及大專院校組		
作品類型	平面類	☐ 單張 ☐ 海報 ☒ 手冊	
	影音類	☐ 動畫 ☐ 影片	
※ 寄出報名資料以前，請檢核下列資料是否齊備，並請在□內打「✓」		以下由執行單位填寫	
		申請資料檢核	
紙本郵寄文件 ☒ 1 報名表檢核表(附件 1) ☒ 2 報名資料表(附件 2) ☒ 3 參選單位授權同意書(附件 3) ☒ 4 影(圖)像、音樂授權書(無則免) 電子檔文件 ☒ 1 紙本文件電子檔 ☒ 2 參選作品原始檔與文字檔		資料檢視： 紙本 ☐ 齊全 ☐ 資料缺漏第_____項， ☐ 已聯繫補正 ☐ 於時限內補正 ☐ 其他 _____ 電子檔 ☐ 齊全 ☐ 資料缺漏第_____項， ☐ 已聯繫補正 ☐ 於時限內補正 ☐ 其他 _____	
參賽者(團體)檢核		執行單位簽收章	
 (經本人或本單位所有成員確認後簽署)			
		(由執行單位填寫)	
108 年 10 月 16 日			

附件 2:報名資料表

一、參賽者或團隊簡介

姓名或 單位名稱	臺北市信義區健康服務中心	聯絡電話	02-27234598-6162
地址	臺北市信義區信義路 5 段 15 號 8 樓	Email	Yijiun0704@health.gov.tw
參選者團隊 成員 (若個人參選免填)	代表人： <u>郭怡君</u> 手機： <u>0953190232</u> Email： <u>yijiun0704@health.gov.tw</u> 團 員： <u>周真貞、謝明玉、張玲瑜、郭怡君。</u>		

二、參選作品之特色說明

作品名稱	家長需要知道的-兒童生長指南
作品之主題 (可複選)	1. ☐ 癌症防治 2. ☐ 菸害防制 3. ☐ 慢性病防治 4. ☒ 嬰幼兒與兒童健康(如:視力保健、親子共讀) 5. ☐ 孕產婦健康 6. ☐ 母乳哺育 7. ☐ 青少年性教育(安全性行為、正確避孕方式、身體自主權) 8. ☐ 維持健康體位(肥胖防治、身體活動、生活技能) 9. ☐ 營養(減糖、減鹽、均衡攝取 6 大類食物、健康飲食、我的餐盤等) 10. ☐ 空氣污染自我保護(自我保護 3 策略—外出可戴口罩、減少在戶外活動時間、生活作息規律) 11. ☐ 活躍老化(失智友善、高齡友善、預防長者衰弱)
作品 設計理念說明	依據家長需求調查，規劃學齡前兒童常見生長問題(身高及體重)；營養問題(挑食、油炸食物、含精緻糖製品、加工肉品)；其他(護眼、乳糖不耐等)衛教手冊，提供家長營養因應衛教策略，並以童趣繪畫，視覺圖像輔助，增加易讀性及親子共讀。
其他補充說明	無

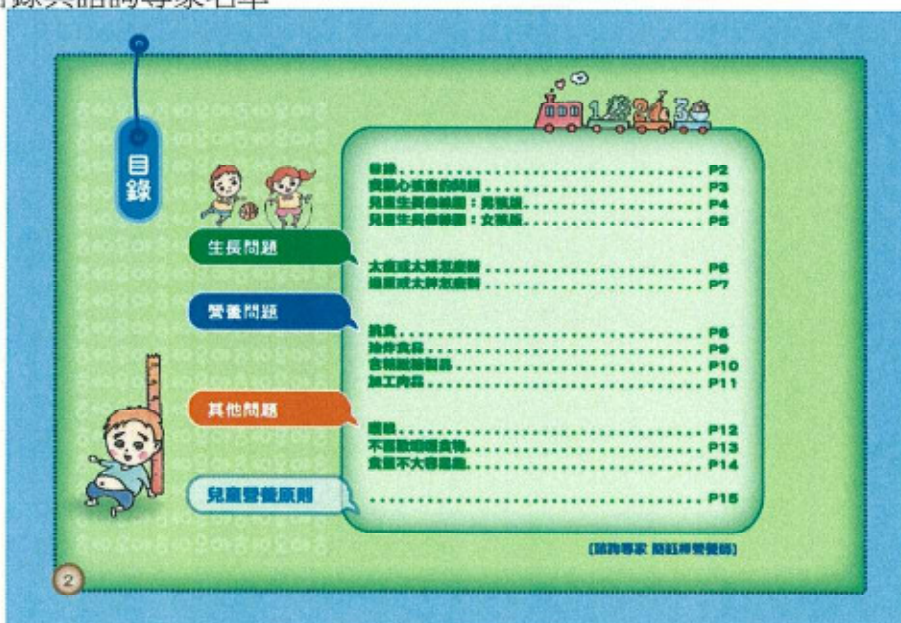
三、報名參選作品應用 DEMO 照片張貼表

1. 相關作品應用照片或示意圖，請張貼於各欄。
2. 請至少提供 300dpi 以上照片，避免使用解析度過低或不清楚之照片。
3. 照片需能清楚展現其特色。
4. 另可提供相關參考附件(參選者或團體得以於此提出有助於本次參選之其他參考資料)

Pic1



Pic2 目錄與諮詢專家名單



我關心孩童的問題有...

(請用筆填寫)



生長問題：

(太矮、太瘦、太胖)

營養問題：

(挑食、喜歡油炸食品、含精澱粉製品、加工肉品)

其他問題：

(過敏、乳糖不耐、不喜歡咀嚼食物、食量不大容易飽)

小朋友基本資料

生日：年 月 日

性別：☐ 男 ☐ 女

身高：公分

百分位

體重：公斤

百分位



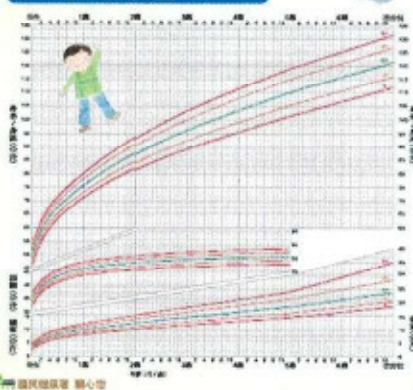
3

兒童生長曲線圖：男孩版



4

兒童生長曲線圖(百分位) (男孩)



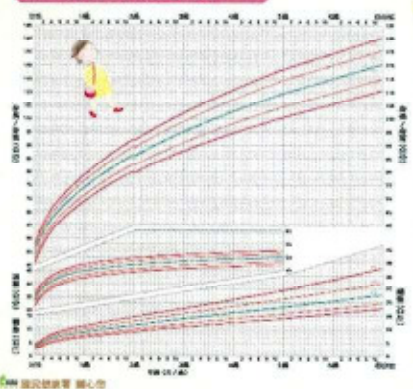
國民健康署 衛心館

兒童生長曲線圖：女孩版



5

兒童生長曲線圖(百分位) (女孩)



國民健康署 衛心館

♀兒童屬於太嬌或太瘦，建議採取

A. 確保飲食均衡且熱量足夠，早晚一杯奶。



每日飲食指南

B. 勿熬夜，晚上10點睡，促進生長激素分泌。



C. 有疑慮請諮詢專業人士。



6

♀兒童挑食，建議採取

A. 引經食慾，利用食物天然顏色增加興趣。



B. 參與樂趣，一起到超市購買食材，一起烹飪增加參與樂趣。



C. 培養對食物的認識，將食物給予感官與食慾正向刺激。



D. 溝通鼓勵，避免苛責，增加對進食的排斥。



8

♀照顧眼睛有進步，建議採取

A. 攝取食物：維生素A、胡蘿蔔、木瓜、菠菜、菜黃、花椰菜、芥藍。



B. 眼睛為發育階段，避免長時間使用電腦、平板、手機與電視。



C. 閱讀用時30分鐘，應休息10分鐘。



D. 定期安排視力檢查，了解視力狀況提早矯正。



12

A.



或不足。

B.

透過漸進式訓練增加牛奶量，
或於少量牛奶加入麥片方式。



無糖優酪乳或優格為牛奶發酵後，乳糖轉變為乳酸，故乳糖含量較低，不僅可減少拉肚子，也可獲得乳酸菌，可做為鈣質補充來源。

A.

培養習慣影響牙口發展，避免把孩子的食物磨的過於細爛，以漸宜式調整質地訓練咀嚼。



B.

不願意咀嚼肉類，可切小塊或利用烹調技巧使肉質更軟嫩，如：燉。



提供軟嫩的豆腐、魚肉、燕蛋比例，滿足蛋白質的需求。



D.

煮茶要選醇純不容易改變、連續燒沸數一點的熟茶或烏龍茶開始：熟泡、大黃瓜及白蘿蔔現將後口感較軟。



每日飲食指南



均衡攝取六大類食物為原則：

- 1. 牛奶的選購**：每箱內裝入四罐裝，一箱「紅標」為每箱內裝有兩罐全脂鮮乳，一罐改良煉乳，一罐全脂 煉乳與兩罐無糖。
- 2. 乳製品**：乳製品係指含有酪蛋白成分，每公升含乳製品至少24%(含24.0C.C.)。
- 3. 乳及乳製品**：指以煉乳為主要成分，經濃縮、加糖、加鹽、加香料等調製而成之煉乳、煉乳糖、煉乳及煉乳糖等。
- 4. 煉乳**：指以乳及乳製品為主要成分，經濃縮、加糖、加鹽、加香料等調製而成之煉乳、煉乳糖、煉乳及煉乳糖等。
- 5. 水菓類**：每天可食水果，每公升含水果成分至少24%。
- 6. 加工肉品及加工食品**：指以肉類、蔬菜、蛋類、豆類、麵粉等為主要成分，經加工、調味、包裝、貯藏等處理而成之肉類、蔬菜、蛋類、豆類、麵粉等。
- 7. 加工肉品、油炸食品、精製食品**：指以肉類、蔬菜、蛋類、豆類、麵粉等為主要成分，經加工、調味、包裝、貯藏等處理而成之肉類、蔬菜、蛋類、豆類、麵粉等。
- 8. 生食類及加工食品**：指以肉類、蔬菜、蛋類、豆類、麵粉等為主要成分，經加工、調味、包裝、貯藏等處理而成之肉類、蔬菜、蛋類、豆類、麵粉等。

參選單位授權同意書

臺北市信義區健康服務中心 (以下稱本人或本單位) 同意參加衛生福利部國民健康署舉辦之「108 年度創意微健康-健康傳播素材徵選活動」(以下稱本活動), 並配合下列事項:

- (一) 本人或本單位配合於收件截止日前完成報名手續, 逾期未報名, 主辦單位有權禁止參選。
- (二) 本人或本單位同意遵守主辦單位所規定之徵選辦法及評審委員會所決議之各項徵選公告、規則及徵選結果。
- (三) 主辦單位得視需要修改參選相關辦法, 並公布於活動網頁; 申請者應經常瀏覽網站公告, 不得以未知悉為由提出異議。
- (四) 本人或本單位參選皆為原創作品並保證提供資料屬實, 如有違反規定, 願負一切法律責任, 主辦單位並得逕行公告並取消其認證資格。

若參選作品項入選為「108 年度健康傳播素材徵選活動」, 則本人或本單位同意配合下列事項:

- (一) 經徵選後, 經本署「健康識能友善素材評估指標使用指引」審查通過之作品需同意配合主辦單位後續推廣作業, 無償提供參選作品相關資料、影片剪輯、接受攝影等作為成果手冊、宣傳影片於國內、外非營利使用, 如獲選表揚之團體無法提供相關服務資訊及連結, 將視同放棄資格, 並由後面名次往前遞補。
- (二) 經徵選後, 經本署「健康識能友善素材評估指標使用指引」審查通過之作品需為免費提供大眾使用。版權仍為原所屬單位所有, 但必需授權衛生福利部國民健康署相關網站刊載, 以供醫療院所、衛生局所、教育學術、一般民眾瀏覽、下載及非營利使用。

此致 衛生福利部國民健康署

單位 印鑑

日期: 108 年 10 月 17 日



附件 4: 「影（圖）像、音樂授權書」

著作權授權同意書

本人參與貴署「108 年度創意徵健康-健康傳播素材徵選活動」，茲同意將所著作之重製權、公開播送權、公開上映權、公開傳輸權、公開展示權、改作權、編輯權，無償授權予「衛生福利部國民健康署」（即被授權人），機關則享有不限時間、地域、次數、非專屬、無償利用、並得再轉授權第三人利用之權利。

此致

衛生福利部國民健康署

立同意書人：臺北市信義區健康服務中心

身分證字號：00972341

地 址：臺北市信義區信義路 5 段 15 號 8 樓



中 華 民 國 1 0 8 年 1 0 月 1 7 日