

為提升家長與兒童的健康識能,培養從小建立正確健康觀念與生活習慣,臺北市政府衛生局特別推出《親子健康學堂系列課程》,以「健康體位」、「氣喘防治」及「性健康教育」三大主題為核心,透過專家講座搭配故事引導及親子手作,辦理場次課程活動,讓健康知識以生動、有趣、具互動性的方式進入家庭生活中。

活動特別針對12歲以下兒童及家長設計,希望孩子能在遊戲與創作中學習,家長能從專業角度了解預防與照護重點,共同為孩子的健康打下基礎。這不僅是一場知識的學習,更是親子間的陪伴與成長!

## 一、辦理單位:

(一)主辦單位:臺北市政府衛生局

(二)承辦單位:雷科斯國際有限公司

## 二、課程總覽:

11/15(六) 20:10:10:20 [7] ( ) 不大惊	
1	2特的 懷特
2 11/15(六) 下午場 13:10-16:30 親子共學 親子健康甜點手作	了 作名 <del>文文</del> "我 作名
3	!足实腔锥吐で
4 11/29(六) 下午場 13:10-15:20 親子共學 繪本引導/創意呼吸DIY編 	

🎒 臺北市政府衛生局

場次	日期	時間	課程
5	11/30(日) 上午場	09:40-11:50	【身體小宇宙】 專家開講 我的身體我做主—身體紅綠燈
6	11/30(日) 下午場	13:10-15:20	親子共學 從影片(繪本)出發/動手打造安全界線 (飾品創作)

#### 三、課程內容:

#### (一)場次1、2 | 甜在心·不在糖

- 1.課程日期:114年11月15日(星期六)。
- 2.參加對象:就讀臺北市國小1-3年級學童及其家長或主要照顧者。
- 3. 場次及人數: 2場, 每場15組親子。
- 4.課程地點:永老師烹飪教室,臺北市衡陽路72號3樓。
- 5.課程說明:課程以「糖」為主角,讓孩子學會分辨好糖與壞糖的差異,了解糖分攝取過多對身體的影響,並透過「葡萄乾燕麥手工餅乾DIY」的實作課程,親子一起動手製作減糖版的點心,讓孩子親手體驗,進一步建立識糖力與均衡飲食觀念。

上午場			
時間	課程主題	主講者	
0910-0930	報到	雷科斯國際有限公司	
0930-1020	【專家開講】破解糖的陷阱-學會 分辨好糖與壞糖	張家榕營養師	
1020-1030	QA時間/有獎徵答/親子合影	全體	
1030-1230	【親子共學】親子健康甜點手作	陳宥妤老師	
1230-	賦歸		
下午場			
時間	課程主題	主講者	
1310-1330	報到	雷科斯國際有限公司	
1330-1420	【專家開講】破解糖的陷阱-學會 分辨好糖與壞糖	張家榕營養師	
1420-1430	QA時間/有獎徵答/親子合影	全體	
1430-1630	【親子共學】親子健康甜點手作	陳宥妤老師	
1630-	賦歸		

# (二)場次3、4 氣喘不氣餒

- 1.課程日期:114年11月29日(星期六)。
- 2.參加對象:就讀臺北市幼兒園中、大班與國小1-2年級學童及其家長或主要照顧者。
- 3.場次及人數:2場,每場15組親子。



- 4.課程地點:D&A SPACE 巴朵空間,臺北市中正區羅斯福路一段61號7樓。
- 5.課程說明:課程以「氣喘與感冒的區別」為主題,結合專家講座、繪本引導及手作體驗,讓家長與孩子從理論到實作全面學習。課程中,講師將說明氣喘與感冒的差異與照護重點,協助家長掌握正確判斷與居家照護技巧。同時,繪本故事與吸管手作活動則讓孩子透過觀察、動手與呼吸體驗,理解肺部構造及氣流運作原理,進而了解如何保護自己的呼吸道,寓教於樂地強化防護概念。

While I have a me in the control of				
上午場 幼兒園中、大班為優先				
時間	課程主題	主講者		
0940-1000	報到	雷科斯國際有限公司		
1000-1050	【專家開講】感冒VS氣喘怎麼分? 氣喘居家照護技巧	臺北市立聯合醫院 仁愛院區 張詠森主任		
1050-1100	QA時間/有獎徵答/親子合影    全體			
1100-1150	【親子共學】繪本X創意呼吸DIY 張嫚芯老師			
1150-	賦歸	賦歸		
下午場 國小1-2年級為優先				
時間	課程主題	主講者		
1310-1330	報到	雷科斯國際有限公司		
1330-1420	【專家開講】感冒VS氣喘怎麼分? 氣喘居家照護技巧	臺北市立聯合醫院 和平院區 姜義祺主任		
1420-1430	QA時間/有獎徵答/親子合影	全體		
1430-1520	【親子共學】繪本X創意呼吸DIY	張嫚芯老師		
1520-	賦歸			

## (三)場次5、6 身體小宇宙

- 1.課程日期:114年11月30日(星期日)。
- 2.參加對象:就讀臺北市幼兒園中·大班學童·國小1-3年級學童及其家長或主要照顧者·
- 3. 場次及人數: 2場, 每場15組親子。
- 4.課程地點:D&A SPACE 巴朵空間,臺北市中正區羅斯福路一段61號7樓。
- 5.課程說明:課程以「身體自主權」為主題,針對不同年齡層設計兩組親子課程,結合故事引導、互動討論與趣味手作,協助親子自然開啟關於身體、生命與尊重的對話。 課程以溫馨具啟發性的方式,讓孩子建立正確的身體自主觀念,家長則學習如何 以開放、支持的態度陪伴孩子面對成長議題,共同培養尊重自我與他人的健康價值觀。

上午場 幼兒園中、大班兒童為優先		
時間	課程主題	主講者
0940-1000	報到	雷科斯國際有限公司
1000-1050	【專家開講】我的身體我做主— 身體紅綠燈	雞湯來了工作室 蔡季葦老師
1050-1140	【親子共學】影片《小黑啤迎成年》 X身體界線彩虹手鍊	雞湯來了工作室 黃珮甄老師
1140-1150	QA時間/有獎徵答/親子合影	全體
1150-	賦歸	

下午場 國小1-3年級學童為優先		
時間	課程主題	主講者
1310-1330	報到	雷科斯國際有限公司
1330-1420	【專家開講】我的身體我做主— 身體紅綠燈	雞湯來了工作室 蔡季葦老師
1420-1510	【親子共學】繪本《薩琪想要一個 小寶寶》X輕黏土創作	雞湯來了工作室 黃珮甄老師
1510-1520	QA時間/有獎徵答/親子合影	全體
1520-	賦歸	

#### 四、報名方式:

- (一)報名日期:自114年11月5日9時起至課程開始前3日或額滿為止。
- (二)報名網站: https://kideyecare.health.gov.tw/course (或掃描右方QR CODE),填寫基本資料後即可完成報名。
- (三)將依據報名時間順序正取15組、備取10組。
- (四)將於課程開始前3日以報名信箱通知報名結果及電話通知,如經2次無法取得聯繫 視同放棄。

#### 五、注意事項:

- (一)本課程全程免費,且需由家長陪同全程參與(全程參與可獲紀念品一份)。
- (二)主辦單位保有修改課程內容及活動解釋之權利,若簡章說明有未盡事宜,將以線上 公告內容為準。
- (三)若未能配合課程要求參與活動、拍攝花絮及無法全程參與課程者請勿報名。
- (四)為響應節能減碳及紙杯減量活動,鼓勵搭乘大眾運輸交通工具及自備環保餐具、環保杯。
- (五)因場地空間有限,報名時僅開放1位家長與1位學童共同參加,每組親子以一份手作 材料為主,恕不另提供額外材料或座位。
- (六)參加者參與本課程即代表同意課程活動照片之肖像權·授權主辦單位以非營利性質 之衛教宣導露出使用·如無法參與請務必致電承辦單位取消課程。
- (七)相關事宜請洽承辦單位:雷科斯國際有限公司 拾小姐,聯絡電話:02-22970109#17,電子郵件信箱:krystal@shibasays.com

