

正本

財團法人癌症關懷基金會 函

體衛科

地址：106 台北市復興南路 1 段 129-1 號 10 樓
連絡人：林郁婷
電話：(02) 2775-2529
傳真：(02) 2775-2729
電子信箱：yuting@myccf.org.tw

受文者：台北市政府教育局

發文日期：中華民國 107 年 05 月 16 日

發文字號：(107)關懷字第 012 號

速別：速

密等及解密條件或保密期限：

附件：附件一-小樂活健康講座講座說明

附件二-師長或家長健康講座說明

主旨：為改善學童不健康的飲食習慣，積極建立正確飲食觀念，本會擬提供「小樂活健康講座」60 場次免費申請，請貴局協助行文至所屬各國民小學，並鼓勵積極申請，為台北市學童健康扎根，敬祈查照惠復。

說明：

- 一、正確的飲食觀念應從小建立，孩童不正確的飲食造成肥胖及健康問題日益嚴重，全台罹癌學童病例不斷產生，學童飲食教育行動刻不容緩。根據敝會調查發現，台北市學童經常攝取高「致癌風險食品」：油炸食物(90.1%)、加工肉品(86%)、含糖飲料(92.6%)、零食(96.1%)，僅 46.9% 學童天天吃水果、31.1% 願意選擇吃全穀/糙米飯。
- 二、『小樂活健康講座』(詳如附件一) 4 年多來已宣導雙北市、臺中市、雲林縣及高雄市超過 1500 場次，宣導超過 23 萬人次學童，廣受師生好評。為協助校方推動健康飲食從小扎根，將持續辦理校園『小樂活健康講座』，請鼓勵各校踴躍申請，幫助更多學童獲得正確的營養知識。
- 三、家庭與校園的支持是培養兒童健康飲食習慣的關鍵，學童飲食習慣的建立從家庭開始，而學校教育也深深影響孩子。為擴大學童全面營養照護，特別新增師長或家長講座(詳如附件二)，加強師長與家長飲食營養知識及技巧。
- 四、本案聯絡人：營養師林郁婷，電話 02-27752529，分機 19

正本：台北市政府教育局

副本：本會

財團法人癌症關懷基金會
董事長



107. 5. 18

臺北市政府教育局



AEAA-10734461500

英

附件一、小樂活健康講座說明

- 一、癌症關懷基金會多年來致力推廣「真食物、好食物、全食物」，2014年起針對學童飲食問題，設計生動活潑的教材，以可愛的漫畫及動畫呈現，透過單元故事、食物小知識，教導孩子認識全食物飲食，學習並落實正確飲食習慣。
- 二、『小樂活健康講座』每年持續辦理，旨在協助校方推動健康飲食從小紮根，4年來已宣導北、中、南超過1500場次，宣導超過23萬人次學童，廣受師生好評。
- 三、根據敝會調查發現，台北市學童經常攝取高「致癌風險食品」：油炸食物(90.1%)、加工肉品(86%)、含糖飲料(92.6%)、零食(96.1%)，僅46.9%學童天天吃水果、31.1%願意選擇吃全穀/糙米飯。
- 四、為誘發學童學習動機，讓小朋友開心學，聽得懂，願意做，本課程結合互動式遊戲與有獎徵答，講座無人數限制，但為達最好學習效果，一場次建議250人以內。
- 五、參加對象：一~六年級國小學齡兒童
- 六、講座日期：107年9月3日至108年1月18日周一至周五
- 七、講座時間：早上第一節至下午第七節，每場40分鐘。
- 八、此免費講座全倚賴愛心善款捐助，由於募款所得有限，特別提供60場次申請。若申請不同年級及不同時段請盡量安排在同一天，一所學校至多申請3場
- 九、配置人力、物力：
 - 癌症關懷基金會-委派講師1名、有獎徵答小禮物
 - 國民小學-電腦1台、投影設備1組、麥克風。

請校方課前協助將電腦、投影設備、麥克風備妥。
- 十、報名方式：
 1. 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周內以電子信箱回覆，請務必填寫常用信箱。
 - 小樂活健康講座預約網址：http://www.myccf.org.tw/health_kids

2. 場次以填寫優先順序安排。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，請來電洽詢，敝會將與學校另行協商可行時間

十一、 主題分為主題一~主題六，各主題皆區分低、中、高年級教材。各主題依卡通故事情節設計成延續教材，需依序上過前面主題方能接續後面課程。尚未上過的學校一律由主題一開始，已上過的學校基金會已記錄過往上過的對象及主題，主題統一由基金會依對象安排。

主題一：癌魔王來襲

宣導內容-防癌飲食原則，均衡飲食，認識 My Plate 健康飲食餐盤

主題二：癌魔王的陷阱

宣導內容-真食物飲食，了解含糖飲料、零食及加工食品對健康的影響

主題三：糙米先生的故事

宣導內容-全食物飲食，認識全穀當中的營養素對身體的好處

主題四：假扮蔬菜的柯色魔王

宣導內容-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

主題五：奇幻森林大冒險

宣導內容-認識蔬菜中的營養素及礦物質對身體的好處

主題六：綠葉鎮的七彩寶物(新增主題)

宣導內容:了解蔬菜豐富顏色的由來，以及蔬菜各部位對身體的好處

十二、 申請成功後，可於預約網址查詢申請資訊及申請狀況。若有相關問題請來電洽詢。

連絡電話：02-2775-2529 分機 20，吳小姐。

附件二、師長或家長講座說明

- 一、財團法人癌症關懷基金會多年來致力推廣「真食物、好食物、全食物」，自 2014 年起深入校園，教導孩子認識全食物飲食。
- 二、家庭與校園的支持是培養兒童健康飲食習慣的關鍵，而培養孩子健康的飲食習慣，並非在短時間內即能養成的行為，唯有家長的陪伴、學校的支持，方能鼓勵孩子正確挑選食物，進而真正饗用美味新鮮的食物。根據敝會調查卻發現，台北市 79.5%家長幫孩子準備含糖飲料，40.6%家中幫孩子準備精緻甜食。
- 三、為此特別精心規劃『小樂活食育』教師研習(附件二-1)或『小樂活食育』家長座談(附件二-2)，教導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。
- 四、講座時間：每場 80 分鐘。

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。

五、配置人力、物力：

◆癌症關懷基金會 - 委派講師 1 名

◆國民小學 - 提供場地及設備

六、報名方式：請填寫申請單傳真至癌症關懷基金會。

傳真：02-27752729

七、費用：由學校支付講師費及車馬費 2000 元/場

八、注意事項：

- (一)請務必填妥資料，收到報名表後將於 3 周內以電子信箱回覆，請務必填寫常用信箱。
- (二)因基金會營養師亦須持續前往校園推廣國小『小樂活健康講座』，師長或家長講座一學期上限 20 場次。申請時間依報名先後順序安排，若時間衝突將另行協商。

『小樂活食育』家長座談

宣導主題：讓孩子吃出健康，『營』在未來

宣導內容：教導家長如何從源頭到餐桌讓孩子吃到均衡健康的食物，
並針對時事剖析食安問題，讓你吃得健康又安心

宣導對象：學生家長

宣導方式：一場 80 分鐘


活動日期：107 年 9 月 3 日(一)至 108 年 1 月 18 日(五)

活動時間：以平日為主，若需晚上或假日須協調講師可行時間

活動費用：由學校支付講師費及車馬費 2000 元/場



『小樂活食育』家長座談報名表

學校名稱			
聯絡電話		聯絡人	
聯絡地址	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>		
E-mail			
申請時間	日期： () 時段： : ~ :		
	★活動時間：107 年 9 月 3 日(一)至 108 年 1 月 18 日(五)		
參加人數			
講座地點			
備註			
填妥後請傳真至(02)2775-2729，林郁婷營養師，謝謝！			
 財團法人 癌症關懷基金會 Cancer Care Foundation			

附件二-2 小樂活食育教師研習

『小樂活食育』教師研習

宣導主題：吃對全食物，健康真樂活

宣導內容：在罹癌時鐘年年不斷快轉的壓力下，預防更甚於治療，
教導如何吃得健康，進而影響學校孩童正確食物選擇。

宣導對象：學校師長


宣導方式：一場 80 分鐘

活動時間：107 年 9 月 3 日(一)至 108 年 1 月 18 日(五)

活動費用：由學校支付講師費及車馬費 2000 元/場



『小樂活食育』教師研習報名表

學校名稱			
聯絡電話		聯絡人	
聯絡地址	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>		
E-mail			
申請時間	日期： () 時段： : ~ :		
	★活動時間：107 年 9 月 3 日(一)至 108 年 1 月 18 日(五)		
參加人數			
講座地點			
備註			
填妥後請傳真至(02)2775-2729，林郁婷營養師，謝謝！			
 財團法人 癌症關懷基金會 Cancer Care Foundation			