

## 花蓮縣花蓮市教育會 115 年感恩 9 月教師節健康促進宣導活動計畫

一、 依據：

二、 活動目的：

(一) 現代教師工作繁忙，長時間授課、備課及處理行政業務，容易忽略自身健康與飲食習慣。透過健康飲食講座，協助教師建立正確的營養與均衡飲食觀念，提升健康識能，從日常飲食選擇做起，培養健康且可持續的生活習慣。

(二) 教師每日穿梭於課堂與行政之間，工作型態導致身體總是緊繃，安排簡單易學的靜態冥想課程，透過動態瑜珈開展僵硬的身軀、釋放積累的壓力，藉由飲食與運動雙向健康促進，提升教師自我健康管理能力及身心健康，進而維持良好工作與生活品質。

三、 活動時間：115 年 9 月 21 日（一）18：00～19：30

四、 活動地點：花蓮縣立國風國民中學 4F 圖書館

五、 參加對象：花蓮市教育會會員、會員家屬。

六、 參加人數：預計 40 人

七、 指導單位：花蓮縣政府、台灣省教育會、花蓮縣教育會

主辦單位：花蓮市教育會

承辦單位：花蓮縣立國風國中

八、 活動辦法：

(一) 邀請本會會員及家屬共同參與健康飲食講座&靜態冥想。

(二) 辦理健康飲食講座宣導。

(三) 透過動態流動開展身體，以靜態冥想安頓心靈。

九、 活動流程

| 時 間       | 活動內容    | 主 持 人    | 地點             | 備註            |
|-----------|---------|----------|----------------|---------------|
| 1730~1800 | 相見歡~報到  | 花蓮市教育會團隊 | 國風國中<br>4F 圖書館 | 簽到紀念品<br>領取便當 |
| 1800~1845 | 健康飲食講座  | 張韶容營養師   |                |               |
| 1845~1850 | 優秀子女獎學金 | 花蓮市教育會團隊 |                |               |
| 1850~1930 | 動靜之間    | 黃秀芳老師    |                |               |
| 1930~     | 賦歸~活動結束 | 花蓮市教育會團隊 |                |               |

十一、參加禮：花蓮市教育會會員須於事前報名，活動當天報到可領取紀念品乙份。

### 十三、報名辦法

- (一) 事前報名：活動**免費參加**，須於**9月18日(五)**前填具附件一「花蓮縣花蓮市教育會115年度感恩9月教師節活動報名表」(請自國風國中網站最新消息下載報名表件)，並將 word 電子檔 **寄至** [yingchen0102@hlc.edu.tw](mailto:yingchen0102@hlc.edu.tw) 以完成報名手續，活動名額額滿為止，**報名表紙本**請核章後，請單位聯絡人於活動當日繳交至報到處。本活動贈送之相關參賽紀念品及餐盒，不接受現場報名之會員！參加眷屬經事先報名者，提供會後餐盒。
- (二) 報名成功：請各校聯絡人協助將報名表完整輸入相關個人資料寄出後，本會將於9月18日(五)下班前，以Email通知各所屬學校是否報名成功。
- (三) 如有任何報名問題或報名後因故無法出席，請於上班時間(週一至週五 09:00-17:00)來電「花蓮縣立國風國中輔導處」03-8323847分機67，林映辰老師為您服務。

### 十四、預期效益：

- (一) 養成良好的規律運動習慣。
- (二) 培養正確的飲食健康觀念並照顧自己與家人的健康。
- (三) 注重各項健康促進的議題，養成良好的生活習慣。

十七、經費來源：活動經費由花蓮縣教育會、花蓮市教育會共同支應。

## 花蓮縣花蓮市教育會 115 年度感恩 9 月教師節健康促進宣導活動報名表

( \_\_\_\_\_ 國小/國中/高中 )

單位聯絡人姓名/職稱：\_\_\_\_\_手機：\_\_\_\_\_E-mail:\_\_\_\_\_

[illegible]

承辦人：

人事主任：

校長：