

花蓮縣花蓮市教育會 111 年感恩 9 月教師節健康促進宣導活動計畫

一、 依據：本會 30 屆第六次理監事會議決議事項辦理。

二、 活動目的：

- (一) 根據康健人壽所發表的 2019「360°康健指數」調查發現，排名台灣民眾前三大的健康憂慮依序為癌症、心臟或心血管疾病以及視力衰退。要遠離疾病的威脅，養成規律運動絕對是不二法門。為此，特邀請本會會員及家屬從最方便、最大眾化，也最容易養成的運動開始，逐步建立起健康的生活習慣，擁抱更輕鬆無負擔的人生。
- (二) 加強本會會員對健康養生的認知與概念，教育工作平時壓力大、情緒緊繃，不只會引起情緒焦慮，還會反應到身體健康，造成消化不良或失眠，更可能因肌肉長期處於緊張狀態，導致全身痠痛、肩頸僵硬，只有藉由健康的生活習慣培養，才能從根本告別身心的種種不適，擁有生活能量！

三、 活動時間：111 年 9 月 17 日（六）13：30～16：30

四、 活動地點：花蓮縣立國風國民中學學生活動中心

五、 參加對象：花蓮市教育會會員、會員家屬。

六、 參加人數：預計 80 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講座&有氧運動。
- (二) 辦理健康養生講座宣導。
- (三) 推廣運動大家一起動一動「健康促進活動操」。

九、 活動流程

時 間	活動內容	主 持 人	地點	備註
1300~1330	相見歡~報到	花蓮市教育會團隊	國風國中 活動中心	簽到 領紀念品
1330~1500	健康講座	郭芳汝中醫師		
1500~1510	優秀子女獎學金及愛心模範教育人員頒獎	花蓮市教育會團隊		

1510~1640	彈力帶運動操	翁兆民老師		
1640~	賦歸~ 活動結束	花蓮市教育會團隊		領取餐盒

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，完成活動後，會員可餐盒一份。

十三、報名辦法

- (一) 事前報名：活動免費參加，須於9月9日（五）前填具附件一「花蓮縣花蓮市教育會111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 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12日下班前，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 31 或 34，蔡明潔主任、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) 培養正確的健康觀念、愛護生命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。