

檔 號：

保存年限：

花蓮縣花蓮市教育會 函

機關地址：97051 花蓮市林政街 7 號

傳 真：03-8354661

聯 絡 人：彼睪·阿亥

聯絡電話：03-8323847 分機 31

受文者：花蓮縣花蓮市明義國民小學

發文日期：中華民國 112 年 9 月 5 日

發文字號：花蓮市教育會字第 1120000006 號

速別：

密等及解密條件或保密期限：普通

附件：活動計畫及報名表

主旨：本會辦理「112 年感恩 9 月教師節健康促進宣導活動」，請鼓勵本會各校會員踴躍報名參加，請查照。

說明：

一、活動時間：112 年 9 月 17 日（週日）下午 14 時 00 分至 16 時 00 分。（13 時 30 分開始報到）

二、活動地點：花蓮縣立國風國中學生活動中心（體育館）

三、參加對象：花蓮市教育會會員及眷屬。

四、參加人數：預計 50 人。

五、參加會員之活動禮：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，會員餐盒一份。

六、報名方式：

（一）活動免費參加，須於 9 月 12 日（二）前填具附件一「花蓮縣花蓮市教育會 112 年度感恩 9 月教師節活動報名表」（請自國風國中網站 <https://www.kfjh.hlc.edu.tw/> 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13日(三)下班前，以Email通知各所屬學校是否報名成功。

正本：花蓮縣花蓮市忠孝國民小學、花蓮縣花蓮市明禮國民小學、花蓮縣花蓮市明義國民小學、花蓮縣花蓮市明廉國民小學、花蓮縣花蓮市明恥國民小學、花蓮縣花蓮市中正國民小學、花蓮縣花蓮市中原國民小學、花蓮縣花蓮市信義國民小學、花蓮縣花蓮市復興國民小學、花蓮縣花蓮市中華國民小學、花蓮縣花蓮市北濱國民小學、花蓮縣花蓮市國福國民小學、花蓮縣花蓮市鑄強國民小學、國立東華大學附設實驗國民小學、花蓮縣立美崙國民中學、花蓮縣立花崗國民中學、花蓮縣立國風國民中學、花蓮縣立自強國民中學、花蓮縣立體育高級中等學校、國立花蓮女子高級中學、國立花蓮高級中學、國立花蓮高級商業職業學校、國立花蓮高級農業職業學校、國立花蓮高級工業職業學校、慈濟大學附設高級中學、花蓮縣私立海星國民小學

副本：本會

理事長劉文彥

花蓮縣花蓮市教育會 112 年感恩 9 月教師節健康促進宣導活動計畫

一、 依據：本會 30 屆第十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 2021「360°康健指數」調查發現，台灣人的身體指數為亞太區最低，根據 2019 的調查，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，養成健康飲食與規律運動絕對是不二法門。為此，特邀請本會會員及家屬從養成健康飲食與規律運動開始，逐步建立起健康的生活習慣，擁抱更輕鬆無負擔的人生。
- (二) 依據衛生福利部公布「國民飲食指標」建議：日常飲食依據飲食指南建議的六大類食物份量攝取，所攝取的營養素種類才能齊全。加強本會會員對飲食健康的認知與概念，建立正確營養知能，藉由健康飲食習慣培養，才能「吃」出健康！

三、 活動時間：112 年 9 月 17 日（日）14：00～16：00

四、 活動地點：花蓮縣立國風國民中學學生活動中心（體育館）

五、 參加對象：花蓮市教育會會員、會員家屬。

六、 參加人數：預計 50 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&有氧運動。
- (二) 辦理健康飲食講座宣導。
- (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
1330~1400	相見歡~報到	花蓮市教育會團隊	國風國中 活動中心	簽到 紀念品
1400~1500	健康飲食講座	童美春營養師		
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		

1510~1610	韻律運動操	黃秀芳老師		
1610~	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 12 日 (二) 前填具附件一「花蓮縣花蓮市教育會 112 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 13 日 (三) 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，彼睞·阿亥主任、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 112 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：



花蓮市教育會112年度感恩9月 教師節健康促進宣導活動

日期：112年9月17日（日）

時間：14：00～16：00

地點：國風國中學生活動中心(體育館)



健康飲食講座：童美春 營養師



韻律運動操：黃秀芳 老師

敬邀本會會員及家屬 共同參與



