

班級：\_\_\_\_年\_\_\_\_班      座號：\_\_\_\_      姓名：\_\_\_\_\_

暑假到了，教育部及衛生署國民健康局叮嚀您，全家人一起身體力行多喝水、吃蔬果、多運動，過個健康快樂的暑假吧！

### 全家健康行為紀錄表

(有做到請把☺塗滿，沒有做到請把☹塗滿)

	日期	運動 60分鐘	吃3份蔬菜 (1份為0.5碗)	吃2份水果 (1份為拳頭大)	不喝 含糖飲料	喝白開水 1500cc	體重 (公斤)	家長 簽名
我		☺ ☹	☺ ☹	☺ ☹	☺ ☹	☺ ☹		
		☺ ☹	☺ ☹	☺ ☹	☺ ☹	☺ ☹		
		☺ ☹	☺ ☹	☺ ☹	☺ ☹	☺ ☹		
		☺ ☹	☺ ☹	☺ ☹	☺ ☹	☺ ☹		
		☺ ☹	☺ ☹	☺ ☹	☺ ☹	☺ ☹		
		☺ ☹	☺ ☹	☺ ☹	☺ ☹	☺ ☹		
家人		☺ ☹	☺ ☹	☺ ☹	☺ ☹	☺ ☹		
		☺ ☹	☺ ☹	☺ ☹	☺ ☹	☺ ☹		
		☺ ☹	☺ ☹	☺ ☹	☺ ☹	☺ ☹		
		☺ ☹	☺ ☹	☺ ☹	☺ ☹	☺ ☹		
		☺ ☹	☺ ☹	☺ ☹	☺ ☹	☺ ☹		
		☺ ☹	☺ ☹	☺ ☹	☺ ☹	☺ ☹		

發揮你的創意想一想，提供1項讓自己及家人每天多喝白開水的小撇步！



醫院夏季親子體重控制夏令營調查表

活動類別	活動名稱	活動內容	起始年	日期	結束年	日期	活動地點所在縣市	市(區)鄉鎮	地點	收費及不收費費用	活動報名費用	辦理單位類別	辦理單位	電話號碼(含區碼)	預計參與人數	參加對象	備註(如聯絡人或報名限制【限在校生、開放外校生、年齡限制】等等)
其他類	青少年親子健康概念班	營養控制、體重控制等	102	07	102	08	基隆市	信義區	衛生署基隆醫院	不收費	0元	其他單位	衛生署基隆醫院	02-24292525 轉2606或 2611	50人	高中職	1. 活動對象：衛生署基隆醫院之學生志工，歡迎親子一同參加減量班活動。 2. 活動聯絡人：錢宛芸小姐
其他類	兒童健康活力減量班	營養及運動	102	07	102	08	台北市	中山區	馬偕紀念醫院	收費	6000元整(含講義費及高級運動墊)，6月15日前報名可享六折優待。	其他單位	營養課	02-25438535 轉2450	20人	國小以下	1. 活動對象：9~13歲學童，身體質量指數(BMI)為過重或肥胖者，可由一名成年家屬陪同參與活動。 2. 活動聯絡人：蔡一賢小姐
其他類	假日親子體控班	健康減食及運動課程	102	07	102	07	台北市	大同區	臺北市立聯合醫院中興院區	不收費	0元	其他單位	臺北市立聯合醫院中興院區	(02)25523234 分機3250	30人	皆可參加	1. 請先電話報名 2. 活動聯絡人：羅婉玲小姐
其他類	甩油行動	中醫講座、營養講座、有氧運動	102	07	102	08	台北市	士林區	臺北市立聯合醫院陽明院區	不收費	0元	其他單位	臺北市立聯合醫院陽明院區	02-28389167	30人	皆可參加	1. 活動對象：限16-60歲 2. 活動聯絡人：葉雪萍小姐
體育競賽類	暑期抗痘、減重夏令營	每周一次的營養及運動課程，及一個月的運動會籍。	102	08	102	08	台北市	松山區	臺安醫院新起點運動中心(八德路二段424號)	收費	4000	其他單位	臺安醫院新起點運動中心	02-2771-8151 分機2387、2388	20人	國中	1. 活動對象：國中至大專院校 2. 活動聯絡人：陽安格先生
其他類	體位控制課程	有氧運動、健康飲食	102	04	102	09	新北市	新莊區	衛生署臺北醫院	收費	300元	其他單位	衛生署臺北醫院	02-22765566 轉2661	120人	皆可參加	1. 活動對象：18-65歲(兒童可由家長陪同) 2. 活動期間：102年4月26日至102年9月14日，可於7月20日前插班參加。 3. 活動聯絡人：李文華專員

其他類	102年健康減量計畫系列活動	健康飲食、運動	102	07	01	102	08	31	桃園縣	平鎮市	堰新醫院	收費	2000元	其他單位	專僑體重管理中心	(03)4941234轉2941 服務時間： 週1-週5 10:00-21:30 週6 0830-12:30	120人	皆可參加	1.活動對象：歡迎親子一同參加本院辦理減重班活動，因名額有限，僅開放5對親子(12歲以上學童參加)報名參加。 2.活動期間：為7/11起每週四下午6時至8時，至8/29止。 3.活動聯絡人：高錦蓉小姐
其他類	102年行政院衛生署苗栗醫院第21期體重控制班	均衡營養、外食技巧、低熱量設計、韻律舞、瑜珈	102	07	08	102	08	30	苗栗縣	苗栗市	苗栗醫院 醫藥大樓 第三會議室(地下室)+中庭	收費	學費3000元+保證金500元=3500元	其他單位	衛生署苗栗醫院	(037)261920分機 2135, 2128, 2104, 1115	40人	皆可參加	1.國小以下需家長陪同參加 2.活動聯絡人：彭雅潔小姐
其他類	輕盈減重、健康瘦	健康減重	102	07	08	102	08	30	彰化縣	彰化市	彰化秀傳醫院	收費	活動酌收1000元保證金，出席率80%者，全額退還	其他單位	彰化秀傳醫院	04-7256166-85601或856012	招生兩班各20名	高中職	1.活動時間：第1梯次7/8-8/26、第2次7/12-8/30 2.活動對象：18歲以上 BMI≥24或男腰圍≥90公分、女腰圍≥80公分 3.活動聯絡人：王富祺小姐 4.預訂辦理競賽活動，減重3 kg可獲獎勵金300元，減重4 kg可獲獎勵金400元，減重5 kg可獲獎勵金500元
其他類	健康航海王-活動活力營-體重控制課程	健康飲食、運動	102	07	08	102	08	16	彰化縣	彰化市	彰化基督敎醫院	收費	6,000元	其他單位	彰化基督敎醫院	04-7238595轉4191	10人	國小以下	1.活動時間：7月5日至8月16日每週五18:00-19:30，活動期間家長可旁聽 2.活動聯絡人：蕭乃毓小姐
其他類	「台灣102邀您愛健康-健康體位受維持，疾病遠離樂道遙」	健康減重	102	07	05	102	08	27	彰化縣	鹿港鎮	彰港鎮彰秀傳醫院及彰西鄉老人活動中心	收費	活動酌收1000元保證金，出席率80%者，全額退還	其他單位	彰濱秀傳紀念醫院	04-7813888-70202-3	招生兩班各20名	高中職	1.活動時間：第1梯次7/5-8/26、第2次7/9-8/27 2.活動對象：18歲以上 BMI≥24或男腰圍≥90公分、女腰圍≥80公分 3.活動聯絡人：紀素月小姐 4.預訂辦理競賽活動，減重3 kg可獲獎勵金300元，減重4 kg可獲獎勵金400元，減重5 kg可獲獎勵金500元
技能研習類	樂活小尖兵	均衡飲食減重	102	07	08	102	07	28	雲林縣	西螺鎮	財團法人彰化基督敎醫院雲林分院	收費	500	其他單位	財團法人彰化基督敎醫院雲林分院	05-5871111轉1078	30人	無開放外校生	1.活動對象：國小六年級以上學生 2.活動聯絡人：詹慧如營養師

其他類	『打造健康體位』學堂夏令營	運動、飲食、疾病與體重的關係	102	07	08	102	07	12	嘉義縣	朴子市	大同國小	不收費	0元	其他單位	衛生署朴子醫院	05-3790800-241	30人	國小以下	1.活動時間7/8,9,11,12共四天 2.活動聯絡人：饒鳳玲小姐
其他類	營養諮詢門診	減重個別諮詢	102	1	102	12	31		台南市	中西區	衛生署臺南醫院(中山路125號)	收費	100元/次	其他單位	衛生署臺南醫院	06-2200055-3008或3062	未限制	皆可參加	1.活動時間：門診時間星期一至五上午(9時-12時) 2.活動聯絡人：孫淑娟小姐
其他類	減重班	減重知識及有氧運動	102	07	11	102	08	29	台南市	仁德區	胸腔病院	收費	1200	其他單位	醫院	(06)27059-11*3204	5人	高職	1.活動對象：歡迎親子一同參加本院辦理減重班活動，因名額有限，僅開放5對親子報名參加。 2.活動期間：為7/11起每週四下午6時至8時，至8/29止。 3.活動聯絡人：傅小姐
其他類	快樂夏令營	減重生命教育課程	102	08	15	102	08	15	台南市	新營區	衛生署新營醫院門診大樓第一會議室	收費	300元	其他單位	衛生署新營醫院	06-6351131轉2128	30人	國小以下	1.活動對象：國小1~6年級 2.活動聯絡人：梁春小姐
其他類	奇美2013健康美麗一生	健康體重管理	102	06	17	102	09	14	台南市	永康區	奇美醫院	不收費	0元	其他單位	奇美醫院	(06)281-250-2811#5298	皆可參加	1.活動聯絡人：陸俐心小姐	
其他類	102年學堂防疫夏令營	防疫知識宣導、均衡飲食課程	102	07	16	102	07	16	高雄市	鼓山區	高雄市立聯合醫院	不收費	0元	其他單位	高雄市立聯合醫院	(07)555-2585轉2410、2488	80人	國小以下	1.活動對象：國小三年級至六年級學童 2.活動聯絡人：張筱梅小姐
休閒活動類	社區運動班	由專業老師帶領社區民眾運動	102	07		102	08		高雄市	烏松區	烏松境內社區活動中心	不收費	無	其他單位	高雄長庚紀念醫院	07-7317123轉2023	30-40人	皆可參加	1.活動時間：因場地問題，活動時間暫定102年7月~8月 2.活動聯絡人：社服課紀宗緯社工師
其他類	尾油減重班	健康減重	102	7	6	102	9	21	屏東縣	屏東市	國立屏東醫院	不收費	0元	其他單位	國立屏東醫院	08-7368011轉2270	50	皆可參加	1.活動聯絡人：許沛軒衛教師

減重班	「享瘦享健康」減重班	16堂有氧運動課程+8堂減重課程(6堂營養師+1堂醫學美容師+1堂中醫師)+6堂免費營養諮詢門診	102	07	08	08	08	29	花蓮縣	花蓮市	衛生署花蓮醫院6樓大禮堂	收費	2500元/人(2人同行打9折)	其他單位	行政院衛生署花蓮醫院	(03)8358141 #1003	20人	皆可參加	聯絡人：營養科 林芸甄 營養師 招收對象：6至64歲體重過重或肥胖者，及18至64歲BMI大於20kg/m <sup>2</sup> 者
運動班	「躍動躍健康」運動班(W一&四)	16堂有氧運動課程	102	07	08	08	29	花蓮縣	花蓮市	衛生署花蓮醫院7樓大禮堂	收費	800元/人	其他單位	行政院衛生署花蓮醫院	(03)8358141 #1004	30人	皆可參加	聯絡人：營養科 林芸甄 營養師 招收對象：6至64歲體重過重或肥胖者，及18至64歲BMI大於20kg/m <sup>3</sup> 者	
運動班	「躍動躍健康」運動班(W二&五)	16堂有氧運動課程	102	07	09	08	30	花蓮縣	花蓮市	衛生署花蓮醫院8樓大禮堂	收費	800元/人	其他單位	行政院衛生署花蓮醫院	(03)8358141 #1005	30人	皆可參加	聯絡人：營養科 林芸甄 營養師 招收對象：6至64歲體重過重或肥胖者，及18至64歲BMI大於20kg/m <sup>4</sup> 者	
其他類	兒童健康減重營養	教導正確的飲食觀念	102	09	11	102	11	6	宜蘭縣	羅東鎮	竹林國民小學	不收費	0元	其他單位	羅東博愛醫院羅東鎮竹林國民小學	(03)9543131#5278	50人	國小以下	1.活動對象：竹林國小滿6-12歲之孩童；符合行政院衛生署兒童與青少年肥胖定義「體重過重」或「肥胖」之兒童即可報名參加。 2.活動聯絡人：吳得東小姐
其他類	樂活減重社	BMI測量、健康競走、暖身活力操、有氧操、減重衛教課程	102	05	02	102	08	29	澎湖縣	馬公市	衛生署澎湖醫院1F大廳	不收費	無	其他單位	衛生署澎湖醫院	06-9261151 #50717	30人	皆可參加	1.活動聯絡人：鄭英淑小姐
其他類	署金減重班	1.健康體重控制 2.正確的飲食觀念 3.有氧運動時間	102	7	4	102	9	12	金門縣	金湖鎮	衛生署金門醫院衛生行政大樓3樓	不收費	0元	其他單位	衛生署金門醫院	082-332546轉1710	無限	皆可參加	1.活動起送日及地點實際公告為準 2.活動聯絡人：盧麗娜小姐

備註：紅底欄位表示可由下拉式選單填選內容