

2025 親子健康學堂

系列課程 報名簡章



為提升家長與兒童的健康識能，培養從小建立正確健康觀念與生活習慣，臺北市府衛生局特別推出《親子健康學堂系列課程》，以「健康體位」、「氣喘防治」及「性健康教育」三大主題為核心，透過專家講座搭配故事引導及親子手作，辦理場次課程活動，讓健康知識以生動、有趣、具互動性的方式進入家庭生活中。

活動特別針對12歲以下兒童及家長設計，希望孩子能在遊戲與創作中學習，家長能從專業角度了解預防與照護重點，共同為孩子的健康打下基礎。這不僅是一場知識的學習，更是親子間的陪伴與成長！

一、辦理單位：

(一)主辦單位：臺北市府衛生局

(二)承辦單位：雷科斯國際有限公司

二、課程總覽：

場次	日期	時間	課程
1	11/15(六) 上午場	09:10-12:30	【甜在心·不在糖】 專家開講 破解糖的陷阱：學會分辨好糖與壞糖
2	11/15(六) 下午場	13:10-16:30	親子共學 親子健康甜點手作
3	11/29(六) 上午場	09:40-11:50	【氣喘不氣餒】 專家開講 感冒VS氣喘怎麼分？氣喘居家照護技巧
4	11/29(六) 下午場	13:10-15:20	親子共學 繪本引導×創意呼吸DIY體驗

場次	日期	時間	課程
5	11/30(日) 上午場	09:40-11:50	【身體小宇宙】 專家開講 我的身體我做主—身體紅綠燈
6	11/30(日) 下午場	13:10-15:20	親子共學 從影片(繪本)出發×動手打造安全界線 (飾品創作)

三、課程內容：

(一)場次1、2 | 甜在心·不在糖

- 1.課程日期：114年11月15日(星期六)。
- 2.參加對象：就讀臺北市國小1-3年級學童及其家長或主要照顧者。
- 3.場次及人數：2場，每場15組親子。
- 4.課程地點：永老師烹飪教室，臺北市衡陽路72號3樓。
- 5.課程說明：課程以「糖」為主角，讓孩子學會分辨好糖與壞糖的差異，了解糖分攝取過多對身體的影響，並透過「葡萄乾燕麥手工餅乾DIY」的實作課程，親子一起動手製作減糖版的點心，讓孩子親身體驗，進一步建立識糖力與均衡飲食觀念。

上午場

時間	課程主題	主講者
0910-0930	報到	雷科斯國際有限公司
0930-1020	【專家開講】破解糖的陷阱－學會分辨好糖與壞糖	張家榕營養師
1020-1030	QA時間／有獎徵答／親子合影	全體
1030-1230	【親子共學】親子健康甜點手作	陳宥妤老師
1230-	賦歸	

下午場

時間	課程主題	主講者
1310-1330	報到	雷科斯國際有限公司
1330-1420	【專家開講】破解糖的陷阱－學會分辨好糖與壞糖	張家榕營養師
1420-1430	QA時間／有獎徵答／親子合影	全體
1430-1630	【親子共學】親子健康甜點手作	陳宥妤老師
1630-	賦歸	

(二)場次3、4 | 氣喘不氣餒

- 1.課程日期：114年11月29日(星期六)。
- 2.參加對象：就讀臺北市幼兒園中、大班與國小1-2年級學童及其家長或主要照顧者。
- 3.場次及人數：2場，每場15組親子。



4.課程地點:D&A SPACE 巴朵空間,臺北市中正區羅斯福路一段61號7樓。

5.課程說明:課程以「氣喘與感冒的區別」為主題,結合專家講座、繪本引導及手作體驗,讓家長與孩子從理論到實作全面學習。課程中,講師將說明氣喘與感冒的差異與照護重點,協助家長掌握正確判斷與居家照護技巧。同時,繪本故事與吸管手作活動則讓孩子透過觀察、動手與呼吸體驗,理解肺部構造及氣流運作原理,進而了解如何保護自己的呼吸道,寓教於樂地強化防護概念。

上午場 | 幼兒園中、大班為優先

時間	課程主題	主講者
0940-1000	報到	雷科斯國際有限公司
1000-1050	【專家開講】感冒VS氣喘怎麼分? 氣喘居家照護技巧	臺北市立聯合醫院 仁愛院區 張詠森主任
1050-1100	QA時間／有獎徵答／親子合影	全體
1100-1150	【親子共學】繪本X創意呼吸DIY	張嫚芯老師
1150-	賦歸	

下午場 | 國小1-2年級為優先

時間	課程主題	主講者
1310-1330	報到	雷科斯國際有限公司
1330-1420	【專家開講】感冒VS氣喘怎麼分? 氣喘居家照護技巧	臺北市立聯合醫院 和平院區 姜義祺主任
1420-1430	QA時間／有獎徵答／親子合影	全體
1430-1520	【親子共學】繪本X創意呼吸DIY	張嫚芯老師
1520-	賦歸	

(三)場次5、6 | 身體小宇宙

1.課程日期:114年11月30日(星期日)。

2.參加對象:就讀臺北市幼兒園中、大班學童、國小1-3年級學童及其家長或主要照顧者。

3.場次及人數:2場,每場15組親子。

4.課程地點:D&A SPACE 巴朵空間,臺北市中正區羅斯福路一段61號7樓。

5.課程說明:課程以「身體自主權」為主題,針對不同年齡層設計兩組親子課程,結合故事引導、互動討論與趣味手作,協助親子自然開啟關於身體、生命與尊重的對話。課程以溫馨具啟發性的方式,讓孩子建立正確的身體自主觀念,家長則學習如何以開放、支持的態度陪伴孩子面對成長議題,共同培養尊重自我與他人的健康價值觀。



上午場 幼兒園中、大班兒童為優先		
時間	課程主題	主講者
0940-1000	報到	雷科斯國際有限公司
1000-1050	【專家開講】我的身體我做主— 身體紅綠燈	雞湯來了工作室 蔡季葦老師
1050-1140	【親子共學】影片《小黑啤迎成年》 X身體界線彩虹手鍊	雞湯來了工作室 黃珮甄老師
1140-1150	QA時間／有獎徵答／親子合影	全體
1150-	賦歸	
下午場 國小1-3年級學童為優先		
時間	課程主題	主講者
1310-1330	報到	雷科斯國際有限公司
1330-1420	【專家開講】我的身體我做主— 身體紅綠燈	雞湯來了工作室 蔡季葦老師
1420-1510	【親子共學】繪本《薩琪想要一個 小寶寶》X輕黏土創作	雞湯來了工作室 黃珮甄老師
1510-1520	QA時間／有獎徵答／親子合影	全體
1520-	賦歸	

四、報名方式：

- (一)報名日期：自**114年11月5日9時起至課程開始前3日或額滿為止**。
- (二)報名網站：<https://kideyecare.health.gov.tw/course>
(或掃描右方QR CODE)，填寫基本資料後即可完成報名。
- (三)將依據報名時間順序正取15組、備取10組。
- (四)將於課程開始前3日以報名信箱通知報名結果及電話通知，如經2次無法取得聯繫視同放棄。



五、注意事項：

- (一)本課程**全程免費**，且需由家長陪同全程參與(**全程參與可獲紀念品一份**)。
- (二)主辦單位保有修改課程內容及活動解釋之權利，若簡章說明有未盡事宜，將以線上公告內容為準。
- (三)若未能配合課程要求參與活動、拍攝花絮及無法全程參與課程者請勿報名。
- (四)為響應節能減碳及紙杯減量活動，鼓勵搭乘大眾運輸交通工具及自備環保餐具、環保杯。
- (五)因場地空間有限，報名時**僅開放1位家長與1位學童共同參加**，每組親子以**一份手作材料為主**，恕不另提供額外材料或座位。
- (六)參加者參與本課程即代表同意課程活動照片之肖像權，授權主辦單位以非營利性質之衛教宣導露出使用，如無法參與請務必致電承辦單位取消課程。
- (七)相關事宜請洽承辦單位：雷科斯國際有限公司 拾小姐，聯絡電話：02-22970109#17，電子郵件信箱：krystal@shibasays.com

