

台南市立醫院親子減重夏令營簡章

壹、活動目的

本院致力推動健康促進活動，今年首度開設親子減重夏令營活動，搭配親子運動、營養 DIY、有趣的課程設計，讓您與小孩減重也可以很快樂，進而達到健康的身體。若你擔心自己或小孩子體重過重，煩惱暑假期間沒有特別的精采活動？別懷疑！『親子減重夏令營』是您最好選擇。

貳、課程期程

提供專業的營養師、運動教練讓學員可以得到專業的知識與技巧，充分達到減重之成效。上課日為：103 年 7 月 19 日(星期六)~103 年 8 月 17 日(星期日)。

參、招生對象：對健康促進有興趣之民眾皆可報名參加親子減重夏令營。(親子：一名為家長，另一名需年滿 10 歲以上孩童)。

肆、獎勵辦法：親子減重營制定減重獎勵辦法，採減重百分比計算(初始體重以開課當天為準)，並以兩階段競賽，分別如下：

1. 第一階段：8 月 17 日上午測量親子體重，並計算百分比後，親子兩者減重百分比最多前三名，頒發獎金第一名：1,000 元、第二名：500 元、第三名：300 元。
2. 第二階段：親子雙方於 10 月 13 日至 10 月 18 日返回本院追蹤量測體重，並計算百分比後，親子兩者減重百分比最多前三名，頒發獎金第一名：5,000 元、第二名：3,000 元、第三名：2,000 元。

伍、活動辦法

1. 報名請至 <http://www.beiclass.com/rid=1635180534ea108b5545> 報名，並多加利用站內搜尋「台南市立醫院」。
2. 減重課程採自費方式辦理，**每組(2 人)費用為 5,000 元，每增加 1 人加收 2,500 元** (全程課程費用，不再另收其他費用)。
3. 夏令營除課程外，亦安排 2 天 1 夜露營活動，若無法參加者亦不另行退費。
4. 報名者每人贈送一條高級運動毛巾(尺寸：33cm*100cm)。
5. 第五週戶外露營可攜帶家人一起參與，但請繳交活動費用每人 1,500 元 (含露營費、餐費、交通、保險、活動費)。
6. 上課期間每日皆有安排運動課程，請穿著輕便、透氣、休閒服裝、運動鞋(休閒鞋)。
7. 活動全程備有飲用水，但請自行攜帶環保杯子。
8. 課程中安排的戶外課程請聽從工作人員指揮，禁止任意單獨行動。
9. **遇颱風(豪雨)警報發布，臺南市政府宣佈停止上班或上課時，則該日上課順延，本院不再另行通知。**
10. **若報名人數不足，台南市立醫院保有權利異動上課內容(每班最低開課人數 15 組親子)。**
11. 聯絡窗口：台南市立醫院社區服務課 06-2609926 分機 21013 林專員。

陸、親子減重夏令營課程表

上課地點：本院五樓大會議室【請搭乘本院 8、9 號電梯，或旁邊樓梯】

週次	時間	主題	講師	地點
第一週 (7/19)	09:30~10:00	報到~親子減重營開課說明	林培剛專員	
	10:00~10:50	認識代謝症候群與健康減重落實	胡怡芬衛教師	
	11:00~12:00	認識熱量計算及個人減重計畫擬定	張麗娟營養師	
	12:00~13:30	低卡午餐		
	13:50~15:00	低卡點心 DIY (檸檬愛玉)	張麗娟營養師	
	15:10~16:20	快樂拳擊手	李侷明健美國手	
	16:20~	賦歸		
第二週 (7/26)	09:50~10:10	報到	林培剛專員	
	10:00~10:50	認識六大類食物食物代換	張麗娟營養師	
	11:00~12:00	食物金頭腦-賓果遊戲大對抗	周千琪護理師	
	12:00~13:30	低卡午餐		
	13:50~15:00	低卡點心 DIY (水果丁果凍)	張麗娟營養師	
	15:10~16:20	運動課	長榮大學運動系	
	16:20~	賦歸		
第三週 (8/2)	08:50~09:00	報到	林培剛專員	安平古堡
	09:00~11:30	體驗安平做 16 歲成年禮~~暢遊安平	周千琪護理師	
	11:30~13:30	蔬食午餐		安平衛生所
	13:30~16:20	單車特攻隊~~觀夕平台、港濱歷史公園、億載金城、	薛榕樺護理師	
	16:20~	賦歸		
第四週 (8/9)	09:50~10:10	報到	林培剛專員	
	10:00~10:50	外食篇--聰明選健康吃	張麗娟營養師	
	11:00~12:00	營養看標示--認識包裝食品	張麗娟營養師	
	12:00~13:30	總鋪師上菜-低卡滿漢全席		
	13:50~15:00	金臂人丟丟樂	薛榕樺護理師	
	15:10~16:20	運動課	長榮大學運動系	
	16:20~	賦歸		

第五週(8/16-17) 烏山頭風景區露營【第一天 8/16】

時間	活動內容	負責人	地點	
09:00~09:20	報到	林培剛專員	崇明路停車場	
09:20~10:00	搭車露營去囉~~	各隨車工作人員	烏山頭風景區	
10:00~11:00	放行李、搭帳篷	小隊輔	露營區	
11:00~11:30	開訓典禮 1. 介紹營長 2. 各隊小隊輔 3. 露營相關規定宣導	黃文河營長 林聖哲局長 疾管科長官	露營區	
11:30~13:00	午餐~~補充精力與精神	郭嘉惠專員	園區內	
13:00~17:00	大地遊 戲闖關	菸檳酒宮格	周千琪護理師	園區內
		就是「藥」你好看	林怡儂藥師	園區內
		心「肝」寶貝	薛榕樺護理師	園區內
		防疫總動員	童儀莉科長	園區內
		「口腔」保健大作戰	蔡佳靜個管師	園區內
		永保安康「腸腸」久久	胡怡芬衛教師	園區內
	第一支舞教學	各小隊輔	園區內	
17:00~19:00	晚餐~BBQ	各小隊輔	烤肉區	
19:00~21:00	社區健康醫學營火晚會 1. 營長致詞 2. 各小隊勁歌熱舞表演	全體參與人員	露營區	
21:00~21:30	宵夜時間	蘇雅慧 鄭玉燕	露營區	
21:30~23:00	睡前盥洗	全體參與人員	露營區	
23:00	就寢完畢，晚點名	林聖凱專員 林培剛專員 各小隊輔	露營區	

第五週(8/16-17) 烏山頭風景區露營【第二天 8/17】

時間	活動內容	負責人	地點
07:00~07:30	吹響起床號	林聖凱專員	露營區
07:30~07:40	有氧健康操(早起做操身體好)	周千琪護理師	露營區
07:40~08:30	3公里健走	各小隊輔	露營區
08:30~09:30	早餐(整理行李、拆帳篷)	郭嘉惠專員	露營區
09:30~12:00	園區景點導覽： 八田技師紀念室 八田與一紀念園區 1. 八田宅 2. 祈福區 3. 和服拍照	胡怡芬衛教師 薛榕樺護理師 蔡佳靜個管師 各小隊輔	園區內景點
12:00~13:00	午餐	郭嘉惠專員	露營區
13:00~14:30	消暑戲水 vs 水球大戰	全體參與人員	親水公園 (自備一套換洗衣物)
14:30~15:30	營隊結業式 1. 營長致詞 2. 各營隊頒獎合照 3. 親子減重成果頒獎	林聖凱專員 林培剛專員	露營區
15:30~16:30	滿載健康寶典行囊	各小隊輔	返回台南市立醫院
16:30~~	期待下次再相會		