

「好心肝健康小學堂」活動簡章

✧ 活動宗旨

我們的孩子若能及時建立起正確的健康、營養概念，注重全方位的身心健康，將來就能減少疾病問題的產生，並期望他們能日漸茁壯，不僅關心自身健康，還能關懷周遭親友的身體狀況。而近年來，健康問題的發生年齡逐漸下降至兒童階段，再再提醒著我們教導孩子們的重要及必要性。另外，孩子在成長過程中所接觸到的任何事物，都深深影響著日後的發展，若能透過對民間公益團體的認識，了解其功能及服務內容，藉此培養付出及服務精神，使孩子更能懂得「取之於社會，用之於社會」的真諦，每一位將來都是社會上的善心大使，把愛一份份的傳遞出去。

✧ 活動目的

藉由互動式的過程，以期協助小學童：

- 了解民間公益團體，進而認識基金會組成、功能、服務內容。
- 透過專業衛教，建立正確的健康觀念，認識自己的身體，進而關心周遭親友的健康。
- 學習服務的過程，進而了解感恩、付出的重要。

✧ 主辦單位

全民健康基金會

✧ 協辦單位

肝病防治學術基金會

好心肝基金會

✧ 活動對象

國小學童三、四、五年級（根據皮亞傑的認知發展理論，此時期為具體運思期，可使用具體物品操作來協助思考）

✧ 活動地點

好心肝服務中心（台北市公園路 30-1 號 1 樓）

✧ 活動聯絡窗口

唐琪珮小姐（手機：0963-037-288/E-mail：luckyLiver888@gmail.com）

✧ 活動流程

開場 認識基金會

- 時間：15 mins

健康闖關遊戲

- 時間：45 mins

頒獎 +心得分享

- 時間：15 mins

◇ 健康闖關活動內容說明如下：



A • 好心肝小學堂@B1

B • 好心肝小店長@1F

C • 好心肝小醫師@B1

A. 好心肝小學堂：

第一階段：好心肝小學堂 APP(6 分鐘)

道具：投影螢幕、電腦、平板、手機、APP 配合道具、門診肝臟道具。

作法：將 APP 投影到大螢幕，以生動有趣的方式做解說。

1.認識基金會：

掃描 LOGO，運用真人擴充實境的方式，讓好心肝姊姊帶你認識基金會。

2.保肝四部曲轉盤：

認識健康肝、脂肪肝、肝硬化、肝腫瘤（動畫呈現）。

3.肝的互動式遊戲：

用手指觸碰螢幕的方式拖拉不同食物，會出現不同反應。

第二階段：YES OR NO 大搶答 (9 分鐘)

做法：主持人問問題，用快問快答的方式，讓小學生自由作答，也在奔跑搶答中增加趣味性。

規則：最後留在場上孩童為勝利者。

題目示範：

小學版

1. 肝臟是人體最重要的器官，所以肝臟長在人體最正中央，對或錯？
2. 皮卡丘是黃色的，肝若不好出現黃疸，皮膚也會變黃色的，對或錯？

高中版

1. 隔壁素珠阿姨喜歡跟地下電臺買來路不明偏方草藥，我也應該推薦給爸爸媽媽，對或錯？
2. 我跟爸爸的感情最好，我們都會共用一隻牙刷，這是健康的習慣，對或錯？

博士版

1. 肝病初期會像感冒一樣有症狀，發燒疲倦不想去上學，對或錯？
2. 肝病檢查只要抽血，立刻就知道肝臟健不健康，對或錯？

B.好心肝小店長之健康小幫手：

「352 原則」：講解 3 分鐘、遊戲 5 分鐘、超神幫手 2 分鐘

1. 講解 (3 分鐘)

講解身高、體重、腰圍、額溫、血壓的概念及正常範圍值，教導身體質量指數 (BMI) 如何計算。

2. 遊戲 (5 分鐘)

分兩組遊戲，由志工擔任被量測者，先完成量測組優勝。

3. 超神幫手 (2 分鐘)

公布最快完成身體量測的「超神幫手」組別，宣布神手速度時間及合影留念。

C.好心肝小醫師：

1. 認識你/妳的小小身體 (8 分鐘)

展示器官布書並講解器官功能。

2. 替器官找回正確的家 (5 分鐘)

自願將器官黏貼到正確位置者，可穿醫師袍拍照留念，榮登「一日小醫師」。

3. 獎勵活動 (1 分鐘)

頒發器官貼紙，驗收今日所學。

