

高雄長庚 103 年 「樂活親子體重控制夏令營」

◎高雄長庚社服課社工員 龔千琇

週末的早晨，青年志工們以朝氣的歡迎聲，迎接由家長陪同一起來參加夏令營的小朋友們，大家帶著緊張又期待的心情迎接這為期一天半的活動。

高雄長庚紀念醫院秉持回饋社區、關懷社會的公益精神，長期在社區推動各項衛教講座、運動班等健康促進活動，而今年本院也參加推動健康照護機構參與健康促進工作計畫。其中針對健康減重的議題除了辦理社區體重控制班之外，也因應兒童肥胖比例逐漸增高，而舉辦「樂活親子體重控制夏令營」活動，邀請 BMI 值較高的小朋友及家長一同參加，透過運動及飲食知識教授的結合，讓家長及小朋友了解健康減重的重要性，也可藉由活動的帶領增進親子關係。

在這為期一天半的活動中，我們邀請了兒童內科黃映樺醫師來主講「小心嬰兒肥」，透過醫師講解兒童時期肥胖所帶來的影響，來增進家長對於孩童飲食健康的重視；而李明芬營養師的「鹽不鹽重報你知」教授如何透過低鈉飲食來減少小朋友因為攝取過多鹽分而導致骨質流失或抵抗力變差等可能性；第二天徐硯怡營養師主講「飲食紅綠燈」課



小朋友一起跳健康操

程，說明選擇飲食的重要性，並且讓小朋友實際操作，分辨什麼樣的食物為盡量忌口的紅燈食物，或是可多食用的綠燈食物等等。營養師更實際帶領家長及小朋友自己製作牛奶冰淇淋，製作的材料僅需準備牛奶、鹽、冰塊及夾鏈袋，再加上一些季節水果，就可以動手做出屬於自己健康又美味的冰淇淋，許多家長更是在課後與小朋友一同討論回家後該準備哪些口味的健康甜品，為今年的炎熱暑假增添清涼的氣息。

此外，青年志工也用心設計運動操及各項闖關遊戲，例如「瘋狂食品蹲」、「我是金頭腦」等，讓家長及小朋友加深印象增進健康觀念，透過親子共同完成任務的過程，促進親子關係的活絡，每個人都笑開懷！活動過後，家長及小朋友都反應良好，除了有許多小朋友表示希望下次可以再參加外，家長也表示能夠學以致用，受益良多。☺