

# 用家庭餐桌溫度找回【人初千日】家庭成就感與幸福感

## 課程簡章暨報名表

### 一、緣由：

【人初千日】是指人類的寶寶從成功受胎開始的1000天，這是人類一生3萬天日子中最重要的一千天，奠定子代一生的基礎，也決定了親代接下來的人生感受。在這千日的歷程當中，決定了子代的8大關鍵發展，包含：生理發展、動作發展、社會發展、語言發展、大腦發展、和神經發展。而這所有的發展都息息相關的，不外乎飲食。【人初千日】階段是人類一生吃的變動最大的階段，更是奠定一生飲食習慣的關鍵期，要如何以家庭為單位，一起『好好的吃』，就成了最重要的課題。

### 二、計畫目的：

- (一)提升社會大眾對性別平等的重視，養兒育女是共同的事。
- (一)藉由此課程掌握人初千日階段寶貝的發展關鍵及重要性。
- (二)以打破傳統「君子遠庖廚」的觀念，讓性平家事分工落實在家庭中。
- (三)增進本縣新手爸媽對孩子的了解，成為四大智能的父母。

### 三、辦理單位：

主辦單位：連江縣衛生福利局

### 四、課程時間：

109年11月29日(星期日) 13:30—16:30

### 五、辦理地點：

介壽老人活動中心4樓

### 六、參加對象、人數：

以本縣0~3歲孩子家長、懷孕中準爸媽預計30位  
(希望爸爸媽媽可以一同參加)

### 七、課程內容：

1. 【人初千日】覺醒是什麼？
2. 【人初千日】家庭在社會扮演的角色和意義
3. 【人初千日】食育的階段
4. 副食品在【人初千日】家庭食育所扮演的角色
5. 養兒育女的幸福感與成就感從找回餐桌上的溫度開始
6. 幾道簡單的親子共食示範教學

## 八、講師簡介：

### 鄭宜珉老師

美國密西根大學幼兒教育研究所碩士

台灣大學社會學學士

NUTURER【人初千日】寶寶專家平台召集人

台灣國際嬰幼兒教育保育發展促進會理事長

勞動署保母技職檢定命題委員

教育部大專院校講師

家庭教育中心講師

清華大學、宜蘭大學、中興大學、文化大學、輔英科大等校副食品講師

【人初千日】寶寶副食品（親子天下 2019 出版）作者

## 八、報名表：

### 團體名稱/單位：

姓名	聯絡電話	參加對象
		<input type="checkbox"/> 0~3 歲孩子家長 <input type="checkbox"/> 懷孕中準爸媽 <input type="checkbox"/> 其他_____
		<input type="checkbox"/> 0~3 歲孩子家長 <input type="checkbox"/> 懷孕中準爸媽 <input type="checkbox"/> 其他_____

1. 請於 109 年 11 月 24 日前填具報名表，並傳真至 0836-22995 或以電子郵件報名：[smile0511@matsuhb.gov.tw](mailto:smile0511@matsuhb.gov.tw)，請務必來電確認，洽詢電話：0836-25022#311(承辦人：曹瑞雲)
2. 為響應環保，請學員們自備環保杯及環保餐具共同用愛心救地球，謝謝您~
3. 為配合防疫，請自行攜帶口罩，現場提供酒精消毒