

社團法人台灣健康促進暨衛生教育學會

銀髮族健康飲食研習班

招生簡章

◆課程主旨

台灣已正式邁入高齡化社會，銀髮族隨著年齡增長，身體機能開始退化，罹患慢性疾病的比例不斷增加，飲食危機亦隨之而來。本會為增進學員銀髮族健康飲食知能，將舉辦「銀髮族健康飲食」研習課程，邀請國內營養學專家針對年長者所需營養，為學員進行指導。

◆課程表

第一天 8/24 (星期六) 國立臺灣師範大學校本部誠大樓 6 樓會議室

時間	課程內容	講師
08:30~10:30	銀髮族飲食與健康促進實際經驗分享	張斯蘭
10:40~12:40	高齡者飲食質地分級	邱麗玲
12:40~13:30	用餐及午休	
13:30~15:30	銀髮族失智與飲食	石慧玲
15:40~17:40	銀髮族常見慢性病與飲食對策	林晏如

第二天 8/25 (星期日) 國立臺灣師範大學校本部誠大樓 6 樓會議室

時間	課程內容	講師
08:30~10:30	銀髮族飲食與吞嚥	王心宜
10:40~12:40	銀髮族與健康食品	許青雲
12:40~13:30	用餐及午休	
13:30~15:30	銀髮族飲食與料理	陳麒文
15:40~17:40	肌少症與飲食	翁德志

◆講師群

- 張斯蘭 內湖國泰診所營養師、台灣健康促進資源發展與研究學會理事
- 邱麗玲 長庚科技大學保健營養系副教授
- 石慧玲 康橋中學營養師、臺大醫院北護分院高齡營養研發中心特聘營養師
- 林晏如 三軍總醫院臨床營養組組長
- 王心宜 臺大醫院北護分院語言治療師
- 許青雲 長庚科技大學保健營養系副教授
- 陳麒文 元培醫事科技大學餐飲管理系助理教授
- 翁德志 中國文化大學保健營養學系助理教授

◆招生對象

不拘(凡對銀髮族健康飲食活動有興趣者，皆可報名參加)

◆研習時數

- 一、本課程可申請行政院人事行政總處公務人員終身學習時數 16 小時。
- 二、本課程可申請「台灣醫療繼續教育推廣學會」認可之「護理人員繼續教育積分」及「長期照顧服務人員繼續教育積分」(積分由協會認定)。
- 三、本課程可累積本會「健康促進管理師」及「長期照顧健康管理師」之繼續教育研習時數 16 小時。

◆報名方式

- 一、主辦單位：社團法人台灣健康促進暨衛生教育學會
- 二、報名日期：即日起受理報名，限額 36 名(額滿截止)。
- 三、課程費用：NT\$4,000 (含課程講義、午餐、研習證明) **本會會員 9 折優惠。**

※請務必於報名表格內註明午餐為葷食或素食(宗教信仰者若有特殊需求請先告知)

- 四、報名方式：請至本會網站首頁 **課程訊息** → **銀髮族健康飲食研習班**，線上填寫報名表(含匯款帳號後五碼)。
- 五、繳費方式：①銀行匯款 ②ATM 轉帳 ③郵政劃撥(匯款帳號請見報名表)
- 六、學會網址：<http://www.thpea.org.tw>
- 七、E-mail：hphe@thpea.org.tw
- 八、洽詢電話：(02)7734-1713 / 張小姐
- 九、聯絡時間：週一～週五 9:00~12:00、13:30~17:30
- 十、上課時間與地點：
上課時間：108/8/24(星期六)、108/8/25(星期日) AM8:30~PM17:40
上課地點：國立臺灣師範大學校本部誠大樓 6 樓會議室
(台北市和平東路一段 162 號)

◆交通資訊

一、捷運：

1. 古亭站：淡水線(紅線)、中和線(橘線)、新店線(綠線)於「古亭站」下車，4 號出口往和平東路方向步行約 8 分鐘即可到達。
2. 台電大樓站：新店線(綠線)於「台電大樓站」下車，3 號出口往師大路方向步行約 8 分鐘即可到達。

二、公車：搭乘 15、18、235、237、278、295、662、663、672、907、和平幹線於「師大站」或「師大一站」下車。

三、自行前往：

1. 中山高速公路：圓山交流道下→建國南北快速道路→右轉和平東路→臺灣師大校本部
2. 北部第二高速公路：
 - (1)木柵交流道→萬芳交流道→辛亥路→右轉羅斯福路→右轉和平東路→臺灣師大校本部
 - (2)安坑交流道→新店環河快速道路→水源快速道路→右轉師大路→臺灣師大校本部

四、停車位置：

1. 自行車(腳踏車)：騎乘自行車(腳踏車)者，請將自行車(腳踏車)停放在校本部後門自行車(腳踏車)專用停放區。
2. 機車：騎乘機車者，請將機車停放在校本部大門及側門機車停車格內。
3. 自用車：自行開車前往者，請將自用車停入校園內之地下停車場，每小時停車費新台幣 50 元整(校內停車位有限，請多利用大眾運輸交通工具)。

◆住宿資訊

一、師大會館

訂房電話：(02)7734-5800 / (02)7734-5801

收費標準：標準雙人房 NT\$1,700(天/間)、普通雙人房 NT\$1,500(天/間)

普通三人房 NT\$1,700(天/間)、普通四人房 NT\$2,000(天/間)

會館地址：台北市大安區和平東路一段129號(國立臺灣師範大學進修推廣學院)

二、迎賓會館

訂房電話：(02)2394-2118

收費標準：雅緻雙人房 NT\$2,800(天/間)、迎賓三人房 NT\$2,900(天/間)

四人家庭房 NT\$3,400(天/間)

會館地址：台北市大安區和平東路一段129號(國立臺灣師範大學綜合大樓)

三、線上訂房

訂房網址：http://place.sce.ntnu.edu.tw/online_checkin/

