

## 第 123 期【健康管理師規劃訓練課程】

「健康」是每個人都重視的事，加上全球高齡化、預防醫學和生物科技業的蓬勃發展，健康產業的預估產值就高達好幾兆美元。因此，結合科學化分析和整合式服務的「健康管理師」，一直是詢問度很高的熱門行業！根據人力研究統計，健康管理師將會是未來醫療保健市場主流。

健康管理師就像是專業醫療人士與親友、客戶間的「溝通橋樑」，負責與醫療人員和健康產業的專家們搭配（包括醫師、護理師、營養師、物理治療師、運動教練等），從目標、時間、精力、預算作為切入點，幫助理解專家們的觀點，同時把專家的醫囑或建議整合後，用個人化的方式融入，變成可在生活中執行的方案，是協助每個人在生活中獲得身心健康的重要角色！

### 【招生資訊】

- 招生對象：年滿 18 歲以上之學生或社會人士。
  - (1)對健康管理基本專業知識有興趣者或從事相關產業者。
  - (2)初次接觸此領域的學員，可建立其健康管理各領域知識的基礎。
  - (3)相關背景的醫護人員，可增廣健康管理的其他領域知識，增加跨領域的就業機會。
- **※本課程結束經評量合格（70 分以上）後，由台灣管理學會頒發健康管理師證書。**
- 上課時間：113 年 04 月 13 日至 05 月 25 日。 **※113.05.25 下午為測驗日**  
每週六早上 09:00-12:00、下午 13:00-16:00，共 42 小時。
- 招生人數：以 25 人為原則，本組保留增額或不足額開班之權利。
- 教材資訊：教材為授課教師自編講義。
- 課程費用：報名費 \$500 元、學費 \$11,000 元。



聯繫電話：(02)2502-4654#18406



地址：台北市中山區民生東路 67 號



Email：ozzora10@gm.ntpu.edu.tw



國立臺北大學進修暨推廣部推廣教育組

## 【課程大綱】

授課時間	課程名稱	時數	課程綱要	授課講師
04/13 (六) 09:00-12:00	健康與管理	3	<ul style="list-style-type: none"> <li>●健康的定義與管理的需要</li> <li>●人體結構、系統及功能</li> <li>●基礎生理學與病理學</li> <li>●健康檢查與後續追蹤管理</li> </ul>	臺北護理健康大學 陳美麗助理教授
04/13 (六) 13:00-16:00	健康管理的功能 及意義	3	<ul style="list-style-type: none"> <li>●健康管理及預防醫學的定義及應用範圍</li> <li>●健康管理師的定位與功能</li> <li>●健康管理的意義</li> <li>●如何建立健康管理計畫</li> <li>●如何與雲端科技相互結合</li> </ul>	臺北護理健康大學 陳美麗助理教授
04/20(六) 09:00-12:00	個人健康促進與管理 I	3	<ul style="list-style-type: none"> <li>●健康促進之概念</li> <li>●健康行為自我效能評估</li> <li>●健康促進生活型態方式討論</li> <li>●做好個人健康管理應具備的認知與條件</li> </ul>	臺北市立聯合醫院 護理部 吳孟嬪部主任
04/20(六) 13:00-16:00	文明病的介紹 及飲食指導 I	3	<ul style="list-style-type: none"> <li>●胃腸消化道疾病</li> <li>●新陳代謝疾病:糖尿病、甲狀腺、痛風</li> <li>●骨骼關節疾病</li> <li>●血液相關疾病</li> </ul>	臺北市立聯合醫院 陽明院區家醫科 樊冠好醫師
04/27(六) 09:00-12:00	健康檢查的設計 與執行	3	<ul style="list-style-type: none"> <li>●認識健康檢查項目與指數解讀</li> <li>●健康檢查的功能與必要性</li> <li>●如何設計健康檢查</li> <li>●如何選擇健康檢查醫院或診所</li> </ul>	臺北市立聯合醫院 和平婦幼院區 陳美如副院長
04/27(六) 13:00-16:00	文明病的介紹 及飲食指導 II	3	<ul style="list-style-type: none"> <li>●代謝症候群 ●心血管疾病</li> <li>●腦血管疾病 ●癌症</li> </ul>	臺北市立聯合醫院 陽明院區家醫科 樊冠好醫師
05/04(六) 09:00-12:00	職業健康 及職場健康管理	3	<ul style="list-style-type: none"> <li>●工作與健康的相關性</li> <li>●職業傷病簡介</li> <li>●特殊作業健康檢查與管理</li> <li>●個人與職場健康促進管理模式</li> <li>●做好職場健康管理應具備的認知與條件</li> </ul>	臺大醫院 環境及職業醫學部 施屏醫師



05/04(六) 13:00-16:00	個人健康促進與管理 II	3	<ul style="list-style-type: none"> <li>●健康促進之概念</li> <li>●健康行為自我效能評估</li> <li>●健康促進生活型態方式討論</li> <li>●做好個人健康管理應具備的認知與條件</li> </ul>	財團法人台灣省私立 台北仁濟院企畫研發 室 蔡麗珍副主任
05/11(六) 09:00-12:00	營養與健康	3	<ul style="list-style-type: none"> <li>●食品與營養基礎食品的营养價值</li> <li>●食物份數熱量計算與食物代換(結合日常食材運用)</li> <li>●營養不均衡與細胞傷害、慢性疾病的相關性</li> <li>●營養不良的改善方法</li> </ul>	懷思健康管理顧問股 份有限公司 許秋萍營養師
05/11(六) 13:00-16:00	食品安全管理與食品 保健功能	3	<ul style="list-style-type: none"> <li>●機能性食品</li> <li>●健康食品法規</li> <li>●產業現況</li> <li>●食品添加物</li> <li>●食品衛生安全</li> <li>●食品風險評估</li> </ul>	懷思健康管理顧問股 份有限公司 許秋萍營養師
05/18(六) 09:00-12:00	運動與健康	3	<ul style="list-style-type: none"> <li>●運動對人體的作用及對健康的影響</li> <li>●體適能實務</li> <li>●運動處方擬定</li> <li>●運動傷害預防</li> </ul>	臺北市立聯合醫院 中興院區復健科 武俊傑主任
05/18(六) 13:00-16:00	中西醫整合 營養與保健	3	<ul style="list-style-type: none"> <li>●傳統中草藥養生飲食簡介</li> <li>●整合傳統營養的平民養生藥膳</li> <li>●健康與創意營養產業</li> </ul>	林森中醫院區 中醫部 吳建隆主任
05/25(六) 09:00-12:00	健康心理學	3	<ul style="list-style-type: none"> <li>●健康與心理</li> <li>●健康與壓力</li> <li>●健康與人格</li> <li>●心理調適與壓力因應</li> </ul>	臺北市立聯合醫院 呂宜峰臨床心理師
05/25(六) 13:00-16:00	測驗及頒發證書	3	結業測驗	-

**【※本校保留視實際情形適當調整課程、時間、教學方式之權利】**



聯繫電話：(02)2502-4654#18406



地址：台北市中山區民生東路 67 號



Email：ozzora10@gm.ntpu.edu.tw



國立臺北大學進修暨推廣部推廣教育組

## 【報名方式】

- 報名期間：即日起至 113.03.31(日)截止，額滿提前截止。
- 報名方式：
  1. 網路報名：請至本組網站 (<https://dce.ntpu.edu.tw>) 點選進行線上報名。
  2. 通訊報名：請至本組網站下載報名表，填妥後回傳至 ozzora10@gm.ntpu.edu.tw。
  3. 現場報名：請於辦公時間（週一至週五 13:30~21:30）親至本組填寫報名表。
- 繳費方式：若報名人數已達開班標準，本組將主動以 E-mail 方式個別通知學員繳費，並給予個人專屬帳號，學員可使用 ATM(自動提款機)或 Web ATM 轉帳繳費。

- 優惠方案：

■ 符合下列條件者，可享本課程減免報名費 \$500 元：

- (1) 臺北大學在校學生或校友本人。
- (2) 曾經參加過本校推廣教育組課程之學員(需完成繳費)。
- (3) 身心障礙人士(需出示身心障礙證明/鑑輔會證明)。
- (4) 低收入戶(需檢附低收入戶證明)。
- (5) 65 歲以上長者(需檢附身分證件影本)。
- (6) 本校在職教職員工眷屬（限父母、配偶、子女）。
- (7) 本校退休教職員工本人。
- (8) 持有榮民證或第二類退除役官兵權益卡。

■ 符合下列條件者，可享本課程學費優惠：

- (1) 本校現職教職員工本人：學費 75 折。
- (2) 本校在校學生本人：學費 9 折。
- (3) 五人(含)以上團體報名繳費者：學費 85 折。
- (4) 三人(含)以上團體報名繳費者：學費 9 折。
- (5) 一人同時報名兩個以上課程者：學費 95 折。



※學費與報名費之優惠，僅能擇一使用。報名時需主動告知優惠身分，並出示有效證明文件，若未事先告知或證明文件不全者，恕不折扣，亦不得在報名繳費後申請退差額。

## 【注意事項】

- 一、本組蒐集之個人資料，僅作為個人資料特定目的 109 教育或訓練行政及 158 學生(員)(含畢、結業生)資料管理，非經當事人同意，絕不轉做其他用途，亦不會公布任何資訊，並遵守法律規定及本校個人資料保護管理制度安全控管要求，保障您的個人資訊安全。
- 二、開課日後報名者，缺課時數照常計算，且不得要求補課或學費之折扣，若無法同意請勿報名。
- 三、本課程為非學分班，學員缺課不超過全期三分之一者，將發給本校結業證明，不授予學位證書。結業證明本組僅保留半年，逾期須付費申請。
- 四、退費及相關規定
  1. 學員繳費後開課前無法就讀者，得申請退還所繳學費之九成；學員於開課後未逾全部課程三分之一時數無法就讀者，得申請退還所繳學費之二分之一；學員於開課後逾全部課程三分之一時數無法就讀者不予退費。除未開班外，報名手續費 \$500 元，概不退還。
  2. 學員人數未達開班人數時，本組得延期開課或停辦；如停辦該班次，本組悉數退還所繳費用，並通知於規定期限內辦理退費，逾期恕不受理。
  3. 辦理退費時需填寫退費申請表，並繳附學費收據正本、身分證正反面影本及學員本人之土銀或郵局存摺封面影本(若提供其他金融機構帳戶須扣除匯費)。因本校退費办理流程為一個月方會入帳，尚請申辦學員見諒。
- 五、學員在修習期間如有影響教師授課或其他學員學習等不當行為，經本組通知仍未改善者，得註銷其修讀資格，且不予退費。
- 六、為維護已繳費學員之權益，上課嚴禁試聽或冒名頂替，違者將照相存證並循法律途徑解決。
- 七、本課程如遇颱風、地震、天災等不可抗力因素，停課標準依據當日行政院人事行政總處公佈之台北市停課公告，且不另行補課。
- 八、患有或疑似患有 SARS、COVID-19 或其他法定傳染病者，本組得拒絕其入學及上課。個人若因疫情需進行隔離/檢疫/自主管理，致使無法上課者(需檢附相關證明)，開課前得申請全額退費，課間則依比例申請退費。

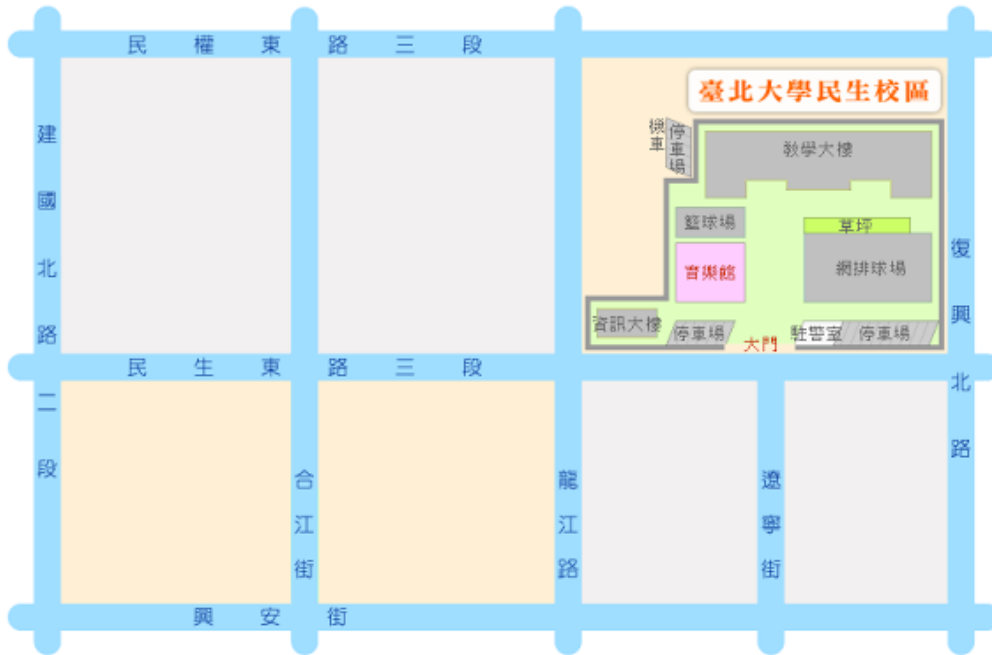


- 九、本組保有變動預定課程、師資、遠距同步上課等簡章內容之權力，必要時將依實際開課情形作適當調整，若有變更將提前告知學員。
- 十、本組保留審核學員報名資格、增額錄取或不足額開班之權利。
- 十一、本短期課程學員恕不開放校內停車，請勿將汽車停入校園。不便之處敬請見諒。
- 十二、請確定您已詳閱各注意事項，再進行報名手續，報名即表示同意遵守本組一切規定。  
簡章內容若有未盡事宜，本組保留修改之權利，並將公告於網站，恕不另行通知。





## 【民生校區交通資訊】



## 【捷運路線】

### • 捷運文湖線(棕線)中山國中站

沿復興北路往南步行約 300 公尺在民生東路右轉，繼續步行約 200 公尺抵達臺北大學。

### • 捷運松山線(綠線)南京復興站

1 號出口出站，右轉沿遼寧街往北步行約 600 公尺，穿越民生東路後抵達臺北大學。

### • 捷運中和線(橘線)行天宮站下車：

1 號出口出站，穿越松江路後沿民生東路往東步行約 900 公尺抵達臺北大學。

## 【公車路線】

### • 臺北大學(臺北校區)：

12、277、286 副、298、298 區、5、505、612、612 區、643、680、民生幹線、紅 57。



聯繫電話：(02)2502-4654#18406



地址：台北市中山區民生東路 67 號



Email：ozzora10@gm.ntpu.edu.tw



國立臺北大學進修暨推廣部推廣教育組