

教育部國民及學前教育署

105 學年度健康體位輔導與推廣計畫

各級學校改善體重過輕、過重專業成長研習會實施計畫

一、目的：

為推動「105 學年度健康體位輔導與推廣計畫」，安排相關領域專業人士授課及經驗分享，以協助各縣市學校導師及家長對於孩童進行輔導教育，並提升此計畫之辦理成效。

二、辦理單位：

(一) 主辦單位：教育部國民及學前教育署

(二) 承辦單位：臺北醫學大學保健營養學系

三、參與人員：

(一) 各縣市高級中等以下學校之導師及家長。

(二) 各縣市健康促進各議題之中心及種子學校。

四、課程表：詳如附件一。

五、辦理時間與地點：(交通資訊詳如附件一)

(一) 北區：106 年 1 月 8 日（星期日），臺北醫學大學醫學綜合大樓 8101 教室
(台北市信義區吳興街 250 號)。

(二) 中區：106 年 1 月 17 日（星期二），中國醫藥大學互助大樓 1A01 教室（台中市北區學士路 91 號）。

(三) 南區：106 年 1 月 11 日（星期三），高雄市政府衛生局八樓會議廳（高雄市苓雅區凱旋二路 132-1 號）。

(四) 東區：106 年 1 月 24 日 (星期二)，花蓮縣衛生局大禮堂 (花蓮縣花蓮市新興路 200 號)。

以上報名區別如下 (亦可跨區報名)：

- 北區 (七縣市)：宜蘭縣、基隆市、台北市、新北市、桃園市、金門縣、連江縣。
- 中區 (七縣市)：新竹縣、新竹市、苗栗縣、台中市、彰化縣、南投縣、雲林縣。
- 南區 (六縣市)：嘉義縣、嘉義市、台南市、高雄市、屏東縣、澎湖縣。
- 東區 (二縣市)：花蓮縣、台東縣。

六、報名方式及聯絡人：

報名方式採網路報名，即日起至 106 年 1 月 4 日 (星期三)，請至 <https://goo.gl/forms/YZBWYQgsN2nHMSZ03> 報名，聯絡人：臺北醫學大學保健營養學系－蔡欣宇研究員，連絡電話：(02) 2736-1661 分機 6566。

七、全程參與本研習會者，核發 7 小時教師研習時數。

八、本活動如遇天災等不可抗力情形，將依教育部國民及學前教育署指示延期辦理或其他修正方案。

九、本計畫經報教育部國民及學前教育署核定後實施，修正時亦同。

 附件一：

105 學年度健康體位輔導與推廣計畫一

各級學校改善體重過輕、過重專業成長研習會議程(北部場)

1. 目的：為推動「105 學年度健康體位輔導與推廣計畫」，安排相關領域專業人士授課及經驗分享，以協助各縣市學校導師及家長對於孩童進行輔導教育，並提升此計畫之辦理成效。
2. 時間：106 年 1 月 8 日（星期日）
3. 地點：臺北醫學大學醫學綜合大樓 8101 教室
4. 地址：臺北市信義區吳興街 250 號
5. 對象：各縣市高級中等以下學校之家長及導師，預計 180 人。

 議程：

時間	活動內容	主持 / 主講人
9:00 – 9:20		報 到
9:20 – 9:30	開幕式、長官致詞	教育部國民及學前教育署長官
9:30 – 10:00	從校園到家庭：如何實現真正的健康飲食	主持/主講人：臺北醫學大學 謝榮鴻 副院長
10:00 – 10:50	神奇效果的健康密碼 85210	主持人：臺北醫學大學 謝榮鴻 副院長 主講人：國立陽明大學 劉影梅 主任
11:00 – 11:50	飲食及科技的結合：利用現代科技讓飲食不再是過往雲煙	主持人：臺北醫學大學 謝榮鴻 副院長 主講人：C&C Studio 營養師實驗廚房創辦人 陳芊穎 營養師
11:50 – 13:30		午 餐
13:30 – 14:20	吳映蓉-運動及營養的黃金交叉： 吃對動好，學童生長沒煩惱	主持人：臺北醫學大學 謝榮鴻 副院長 主講人：臺北營養基金會 吳映蓉 執行長
14:30 – 15:20	選對方法輕鬆保持健康體位：體重管理經驗分享	主持人：臺北醫學大學 謝榮鴻 副院長 主講人：臺安醫院健康發展部 劉怡里 營養師
15:30 – 16:20	飲食中的甜蜜陷阱：糖分攝取與學童成長專論	主持人：臺北醫學大學 謝榮鴻 副院長 主講人：臺北醫學大學附設醫院小兒部小兒遺傳科 楊晨 主任
16:30 - 17:00		綜 合 討 論
17:00 ~		賦 歸

交通資訊 如下：

● 公車 / 捷運：

莊敬路上「世貿中心」站有公車路線：1、22、33、37、38、226、266、288、藍5

信義路上「世貿中心」站有公車路線：207、555、797、信義幹線、藍5

捷運信義線--台北 101/世貿站下車--3 號出口



105 學年度健康體位輔導與推廣計畫一

各級學校改善體重過輕、過重專業成長研習會議程 (中部場)

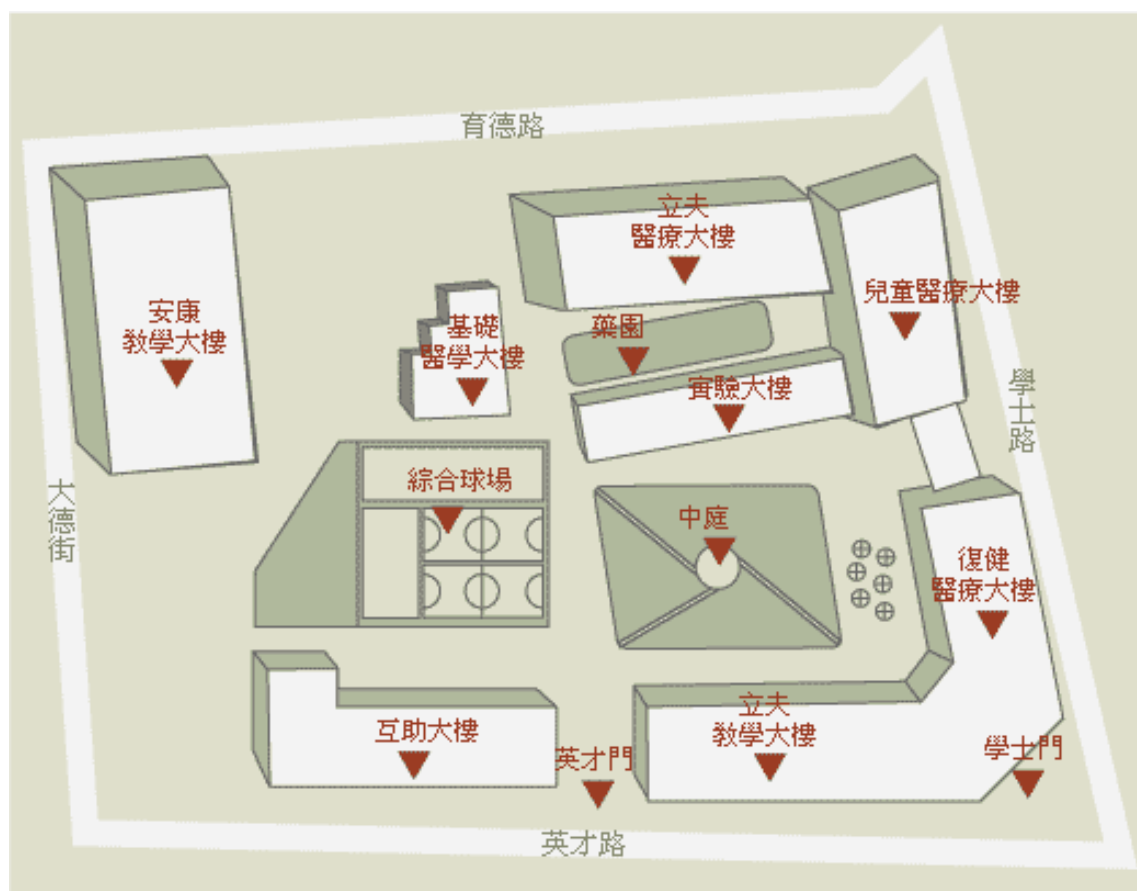
1. 目的：為推動「105 學年度健康體位輔導與推廣計畫」，安排相關領域專業人士授課及經驗分享，以協助各縣市學校導師及家長對於孩童進行輔導教育，並提升此計畫之辦理成效。
2. 時間：106 年 1 月 17 日（星期二）
3. 地點：臺中市中國醫藥大學互助大樓 1A01 教室
4. 地址：台中市北區學士路 91 號
5. 對象：各縣市高級中等以下學校之家長及導師，預計 180 人。

議程：

時間	活動內容	主持 / 主講人
9:00 – 9:20		報 到
9:20 – 9:30	開幕式、長官致詞	教育部國民及學前教育署長官
9:30 – 10:00	從校園到家庭：如何實現真正的健康飲食	主持/主講人：臺北醫學大學 謝榮鴻 副院長
10:00 – 10:50	神奇效果的健康密碼 85210	主持人：臺北醫學大學 謝榮鴻 副院長 主講人：國立陽明大學 劉影梅 主任
11:00 – 11:50	飲食及科技的結合：利用現代科技讓飲食不再是過往雲煙	主持人：臺北醫學大學 謝榮鴻 副院長 主講人：C&C Studio 營養師實驗廚房創辦人 陳芊穎 營養師
11:50 – 13:30		午 餐
13:30 – 14:20	吳映蓉-運動及營養的黃金交叉： 吃對動好，學童生長沒煩惱	主持人：臺北醫學大學 謝榮鴻 副院長 主講人：臺北營養基金會 吳映蓉 執行長
14:30 – 15:20	選對方法輕鬆保持健康體位：體重管理經驗分享	主持人：臺北醫學大學 謝榮鴻 副院長 主講人：臺安醫院健康發展部 劉怡里 營養師
15:30 – 16:20	飲食中的甜蜜陷阱：糖分攝取與學童成長專論	主持人：臺北醫學大學 謝榮鴻 副院長 主講人：臺北醫學大學附設醫院小兒部小兒遺傳科 楊晨 主任
16:30 - 17:00		綜 合 討 論
17:00 ~		賦 歸

交通資訊 如下：

- 校園地圖：



- **搭公車：**

1. 搭乘**統聯公車 25 號**，由干城站到僑光科技大學，經學士路於「中國醫藥大學」站下車，步行 1 ～ 2 分鐘即可到達本校。
2. 搭乘**統聯客運 61 號**，由台中車站到大雅，經學士路於「中國醫藥大學」站下車，步行 1 ～ 2 分鐘即可到達本校。
3. 搭乘**統聯客運 77 號**，由統聯轉運站到慈濟醫院，經學士路於「中國醫藥大學」站下車，步行 1 ～ 2 分鐘即可到達本校。
4. 搭乘**統聯客運 159 號**，由台中高鐵站到台中公園，經學士路於「中山堂」站下車，步行 1 ～ 2 分鐘即可到達本校。
5. 搭乘**台中客運 35 號**，由僑光技術學院到南區區公所，經學士路於「中國醫藥大學」站下車，步行 1 ～ 2 分鐘即可到達本校。
6. 搭乘**台中客運 131 號**，由民俗公園到竹仔坑，經學士路於「中國醫藥大學」站下車，步行 1 ～ 2 分鐘即可到達本校。
7. 搭乘**東南客運 67 號**，由東海別墅到台中火車站，經學士路於「中山堂」站下車，步行 1 ～ 2 分鐘即可到達本校。
8. 搭乘**統聯客運 18 號**，由朝馬站到干城，經學士路於「中國醫藥大學」站下車，步行 1 ～ 2 分鐘即可到達本校。

- **自行開車：**

1. 走國道 1 號
 - 南下：由 174.2K 大雅交流道下，經中清路→大雅路左轉英才路，與學士路交叉口，即可到達本校。
 - 北上：由 178.6K 台中交流道下，經中港路左轉英才路，與學士路交叉口，即可到達本校。
2. 走國道 3 號
 - 南下：由 176.1K 沙鹿交流道下，經中清路→大雅路左轉英才路，與學士路交叉口，即可到達本校。
 - 北上：由 209.0K 中投交流道下，經中投快速道路→五權南路→五權路左轉學士路，即可到達本校。
3. 停車資訊：
 - (1) 復建大樓停車場(機械式車位：每小時 40 元)—**竝穗興業有限公司**
(400 台中市中區民權路 164 號 B2F，電話：04-22248882，傳真：04-22295082)
 - (2) 中正公園地下停車場(平面車位：每小時 40 元)—**永耕建設股份有限公司**
(40402 台中市北區學士路 108 號，電話：04-22361568，傳真：04-22361116)
 - (3) 五權立體停車場(平面車位：汽車每小時 30 元；機車每次 20 元)—**竝穗興業有限公司**
(400 台中市北區五權路 499 號，電話：04-22248882，傳真：04-22295082)

- **搭高鐵：**

97 年 1 月 16 日起高鐵台中站免費接駁專車延伸至本校發車（統聯客運），分別於【台中站 6 號出口 13 號月台】及【學士路「中國醫藥大學」市公車站牌（中山堂前）】上車，車程約 40 分鐘。

105 學年度健康體位輔導與推廣計畫一

各級學校改善體重過輕、過重專業成長研習會議程 (南部場)

1. 目的：為推動「105 學年度健康體位輔導與推廣計畫」，安排相關領域專業人士授課及經驗分享，以協助各縣市學校導師及家長對於孩童進行輔導教育，並提升此計畫之辦理成效。
2. 時間：106 年 1 月 11 日（星期三）
3. 地點：高雄市政府衛生局八樓會議廳
4. 地址：高雄市苓雅區凱旋二路 132-1 號
5. 對象：各縣市高級中等以下學校之家長及導師，預計 180 人。

議程：

時 間	活 動 內 容	主 持 / 主 講 人
9:00 – 9:20	報 到	
9:20 – 9:30	開幕式、長官致詞	教育部國民及學前教育署長官
9:30 – 10:00	從校園到家庭：如何實現真正的健康飲食	主持/主講人：臺北醫學大學 謝榮鴻 副院長
10:00 – 10:50	神奇效果的健康密碼 85210	主持人：臺北醫學大學 謝榮鴻 副院長 主講人：國立陽明大學 劉影梅 主任
11:00 – 11:50	飲食及科技的結合：利用現代科技讓飲食不再是過往雲煙	主持人：臺北醫學大學 謝榮鴻 副院長 主講人：C&C Studio 營養師實驗廚房創辦人 陳芊穎 營養師
11:50 – 13:30	午 餐	
13:30 – 14:20	吳映蓉-運動及營養的黃金交叉： 吃對動好，學童生長沒煩惱	主持人：臺北醫學大學 謝榮鴻 副院長 主講人：臺北營養基金會 吳映蓉 執行長
14:30 – 15:20	選對方法輕鬆保持健康體位：體重管理經驗分享	主持人：臺北醫學大學 謝榮鴻 副院長 主講人：臺安醫院健康發展部 劉怡里 營養師
15:30 – 16:20	飲食中的甜蜜陷阱：糖分攝取與學童成長專論	主持人：臺北醫學大學 謝榮鴻 副院長 主講人：臺北醫學大學附設醫院小兒部小兒遺傳科 楊晨 主任
16:30 - 17:00	綜 合 討 論	
17:00 ~	賦 歸	

 交通資訊 如下：



➤ **火車轉乘：**

搭乘火車者，可於火車站搭 52 路公車，於民生醫院站下車，再步行約 5 分鐘即可到達。

➤ **公車接駁：**

搭高雄捷運至「捷運三多商圈站」下車，轉搭乘捷運接駁車紅 21，於民生醫院站下車，再步行約 5 分鐘即可到達。

➤ **高雄捷運：**

搭高雄捷運至「07 文化中心站」下車，由 3 號出口出站，順著和平路走，轉接同慶路，步行約 15 分鐘可到達。

➤ **高鐵轉乘：**

左營高鐵車站轉搭高雄捷運至「07 文化中心站」下車，由 3 號出口出站，順著和平路走，轉接同慶路，步行約 15 分鐘可到達。

➤ **自行開車：**

1. 二高 --> 燕巢系統轉(西向)國道 10 號 --> 仁武交流道 --> 鼎金系統接中山高(南下)。
2. 中山高 --> 鼎金系統 --> 中正路出口 --> 右轉中正一路 --> (約 1.5KM)看到鐵路平交道左轉凱旋二路 --> 右轉同慶路 --> 左轉往民生醫院-->左轉福成街即可到達。

➤ **停車資訊：**

1. 凱旋醫院公有收費地下停車場，停車格共 554 個，收費為 10 元/時。
2. 騎乘機車者請停在凱旋醫院周邊機車停車格。

105 學年度健康體位輔導與推廣計畫一

各級學校改善體重過輕、過重專業成長研習會議程 (東部場)

1. 目的：為推動「105 學年度健康體位輔導與推廣計畫」，安排相關領域專業人士授課及經驗分享，以協助各縣市學校導師及家長對於孩童進行輔導教育，並提升此計畫之辦理成效。
2. 時間：106 年 1 月 24 日 (星期二)
3. 地點：花蓮縣衛生局大禮堂
4. 地址：花蓮縣花蓮市新興路 200 號
5. 對象：各縣市高級中等以下學校之家長及導師，預計 180 人。

議程：

時 間	活 動 內 容	主 持 / 主 講 人
9:00 – 9:20		報 到
9:20 – 9:30	開幕式、長官致詞	教育部國民及學前教育署長官
9:30 – 10:00	從校園到家庭：如何實現真正的健康飲食	主持/主講人：臺北醫學大學 謝榮鴻 副院長
10:00 – 10:50	神奇效果的健康密碼 85210	主持人：臺北醫學大學 謝榮鴻 副院長 主講人：國立陽明大學 劉影梅 主任
11:00 – 11:50	飲食及科技的結合：利用現代科技讓飲食不再是過往雲煙	主持人：臺北醫學大學 謝榮鴻 副院長 主講人：C&C Studio 營養師實驗廚房創辦人 陳芊穎 營養師
11:50 – 13:30		午 餐
13:30 – 14:20	吳映蓉-運動及營養的黃金交叉： 吃對動好，學童生長沒煩惱	主持人：臺北醫學大學 謝榮鴻 副院長 主講人：臺北營養基金會 吳映蓉 執行長
14:30 – 15:20	選對方法輕鬆保持健康體位：體重管理經驗分享	主持人：臺北醫學大學 謝榮鴻 副院長 主講人：臺安醫院健康發展部 劉怡里 營養師
15:30 – 16:20	飲食中的甜蜜陷阱：糖分攝取與學童成長專論	主持人：臺北醫學大學 謝榮鴻 副院長 主講人：臺北醫學大學附設醫院小兒部小兒遺傳科 楊晨 主任
16:30 - 17:00		綜 合 討 論
17:00 ~		賦 歸

🚦 交通資訊 如下：

● 開車：

- 自台9線往花蓮市，經過花蓮縣警察局後，右轉到底(遇興新路)左轉，即見本局大樓。

● 地圖：

