



## 國立臺灣大學進修推廣部推廣教育非學分班招生簡章

### 樂活人生系列-「飲食自覺與健康管理研習班」第1期

#### 攸關一輩子的健康課題：瞭解身體與飲食的親密關係，珍愛自己、享受健康

你知道食物的養分對身體的療癒效果嗎？吃對食物，讓您能有效享受健康、遠離疾病！

臺灣大學洪泰雄老師曾因高血壓、肥胖、睡眠呼吸中止症等健康問題備受困擾，在鑽研與博覽上千本營養專書並身體力行「代謝平衡飲食法」及自行研發的「35921」飲食原則後，不僅身形輕盈判若兩人，更擺脫宿疾及用藥，重獲健康，近年並以積極推廣健康飲食觀念為終身職志。洪老師在臺大開授的「營養教育與傳播」通識課程，課程述及個人重拾健康的勵志過程及實踐方法幾度受到媒體熱烈報導。

俗話說：民以食為天。攝取食物不僅為滿足口腹之慾，經過消化吸收供給細胞的營養素更是維持生命的重要泉源。在現代常因飲食不當導致高血壓、糖尿病、高膽固醇、高血脂症等慢性疾病之際，洪老師期許透過本課程，傳達「食物是最好的良藥，不要讓醫藥控制我們的人生。衷心盼望越來越多人健康頤享天年，而非因疾病侵襲而終！」之理念。

**授課老師：**洪泰雄講師(臺灣大學生物產業傳播暨發展學系、中原大學營養教育通識課程講師)

**課程內容：**透過完整課程設計與講授，從瞭解人體消化原理及營養素攝取方式，重新認識各種食物營養與代謝的關係，進而幫助學員建立健康的飲食習慣，設計個人化的自主飲食營養管理計畫，維持理想體重及體脂，並親身感受健康飲食對體能、感官、情緒、睡眠、頭腦思緒乃至於疾病預防的正面影響。課程輔以簡單好記的口訣、體操運動及隨手取得的道具，配合個人基礎代謝率，採用最簡單、容易執行的方法管理健康，不致半途而廢！詳細課程參閱後附【課程大綱】。

**招生對象：**一般大眾皆歡迎參加，並特別推薦給：

- (1)希望吃得正確、擁抱健康人生，對健康飲食知識有興趣者；
- (2)參加過洪泰雄老師健康講座之聽眾或讀者，希望完整瞭解其健康保健方法者。

**上課時間：**104年10月7日起，每週三晚上7:00-9:45，每週上課一次，共6週。

**上課地點：**臺灣大學進修推廣部(台北市羅斯福路四段107號)

**招生人數：**60人為原則，將依照完成報名繳費之順序錄取至額滿為止。

(未達30人得不開班，本部保留增額或不足額開班之權利)。

**費用：**9,000元

**學費優惠：**9月30日前完成報名繳費者，適用以下優惠。10月1日起均恢復為9,000元。

- (1)新生：9/30前完成報名繳費，享優惠價7,500元。
- (2)本部舊生、本校校友及教職員生；滿65歲以上者、身心障礙或低收入戶領有證明者，9/30前完成報名繳費，享優惠價6,000元。

**報名手續：**一律線上報名，請至「臺灣大學推廣教育網」<http://training.dpd.ntu.edu.tw>點選樂活人生系列-「飲食自覺與健康管理研習班第一期」進行線上報名步驟後下載列印繳費單，並完成繳費手續。本課程將依照報名者繳費順序錄取至額滿為止。



**繳費方式：**詳細說明請參閱下載的「繳費單」。完成繳費後請妥善保存繳費憑據。

**結業：**修業期滿，缺課次數未超過全期上課次數五分之一並通過學習評量者，由本部核發推廣教育證明書。

**其他事項：**

- (1)本班為研習班(非學分班)，不授予學分、學位證書及不發成績單。
- (2)本課程可登錄公務員終身學習時數。
- (3)本部有權保留課程變動及時間調整之權利，課程若有變更將提前告知學員。
- (4)學費退費規定：學員自報名繳費後至開班上課日前退學者，退還已繳學費之九成。自開班上課之日算起未逾全期三分之一者，退還已繳學費之半數。開班上課時間已逾全期三分之一者，不予退還。
  - (i)申請退費必須附上收據正本(學員聯)及申請書，缺一不可，否則不予受理。
  - (ii)本部退費以支票開立，支票收款人依當時學費收據抬頭為主，若需更改支票收款人，須將相關切結書及同意書填妥並蓋公司大小章連同收據、申請書一併繳交始得辦理。
- (5)本班無補課機制，課程均須於當期修習完畢。
- (6)如遇天然災害(颱風、地震、洪水、豪雨)，台北市政府宣佈停課，當日課程原則上將另擇日補課乙次，惟時間須與任課老師協商後再行通知。
- (7)學員修習期間應遵守本部規定，如有不當行為或影響授課或影響其他學員之學習，經通知仍未改善者，本部得取消其修讀資格，且不予退費。
- (8)患有或疑似患有 SARS 或其它法定傳染病者，本部得拒絕其入學及上課。
- (9)經確定可上課之學員如經發現資格不符規定，或所繳證件有偽造、假借、塗改等事情，即取銷錄取資格或開除就讀資格，且不發給任何有關之證明。如係在取得後始發覺者，公告並勒令撤銷核發之推廣教育證明書。
- (10)就讀本班不得辦理兵役緩徵。
- (11)本簡章若有未盡事宜，本部保留隨時修改之權利。
- (12)有關本課程詳情請洽(02)23620502#212 吳小姐。



**【你相信照片裡兩位都是洪老師嗎？進行飲食管理前、後，他的體重變化及身形判若兩人！】**



## 樂活人生系列-「飲食自覺與健康管理研習班」第 1 期課程大綱

授課教師：洪泰雄老師 (臺大生物產業傳播暨發展學系、中原大學營養教育通識課程講師)

上課日期：104 年 10 月 7 日起，每週三晚上 7:00-9:45

上課日期	課程主題	課程重點
10/7(三)	飲食、營養與健康	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 本期課程介紹</li> <li>2. 認識食物營養與健康的關係               <ol style="list-style-type: none"> <li>(1)食物分類與份量配置</li> <li>(2)身體必須的營養素</li> </ol> </li> </ol>
10/14(三)	讓身體與營養幸福戀愛	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 人體消化系統與生理機能</li> <li>2. 供應人體運作能量的各種食物與營養</li> <li>3. 你吃對了嗎—選擇身體真正需要的食物</li> </ol>
10/21(三)	健康飲食有技巧	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 細談六大類營養素</li> <li>2. 營養素對身心機能及疾病預防之影響</li> <li>3. 你吃對了嗎—飲食順序有關係?</li> </ol>
10/28(三)	代謝平衡，決定體態與健康	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 如何健康維持身材?</li> <li>2. 維持體態不可不知的 19 個科學知識</li> <li>3. 一定要懂的健康小辭典—               <ol style="list-style-type: none"> <li>(1)熱量調節：熱量、基礎代謝率、瘦體素、胰島素、胃飢素等</li> <li>(2)食物性質：血糖與升糖指數 (GI)、膳食纖維、胜肽、高蛋白、反式脂肪等</li> <li>(3)慢性致病因子：自由基、發炎等</li> <li>(4)醣類對身體的影響有多大?</li> </ol> </li> </ol>
11/4(三)	3.5.9.2.1 健康好容易	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.均準飲食原則與應用               <ol style="list-style-type: none"> <li>(1) 3.5.9.2.1 飲食原則</li> <li>(2)簡易測量 DIY：食物分量與組合</li> </ol> </li> <li>2.有助健康的生活習慣、運動及按摩法</li> </ol>
11/11(三)	一生受用的自主飲食管理	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 如何設計及進行個人化飲食營養管理</li> <li>2. 查詢日常食物與食譜的營養</li> <li>3. 個人飲食紀錄與追蹤</li> </ol>

※本部保留課程安排及師資調整異動之權利，授課日期、時間、地點或單元主題。如有調整將會另行提前通知 (或公告於本部 1 樓大廳課程電子看板)。