



# 醫事人員繼續教育系列課程

## The Series Academic Course of Persisting Education



加入好友



香港小作坊  
Long Long Workshop®

### NutritFit 運動營養研習會 (線上直播)



#### 課程代碼

112B002 【依據本會學術委員會 112 年度工作計畫辦理】

#### 課程特色

本課程有你絕對需要的運動營養知識！

持續健身，為什麼線條一直不明顯？

運動完好想吃東西又怕變胖，該怎麼辦？

營養增補劑、增強劑有百百種，該如何選擇？

吃飯會變胖，所以要少吃？多吃肉，可以增加肌肉？

兒童/青少年/懷孕/哺乳期/老年人又該怎麼吃？怎麼運動？

明明就減少飯量，拚命運動，為什麼體重就是停在某個關卡？

糖尿病/代謝症候群/骨質疏鬆症患者，要如何正確運動跟控制飲食？

運動營養是在近年運動健康意識抬頭之後一門新興的學問，就算在歐美國家也是一個為時不長卻迅速竄起的領域。運動營養學給人的印象，或許是一門用來提高運動員運動能力的學問，但我們一般人為了健康而進行運動所需的營養、飲食方法，其實也是運動營養學的對象。課程中您將會了解營養素、熱量與身體組成的基礎知識與體重管理。

生酮飲食之類的流行飲食法在前幾年開始大放異彩，導致大家一窩蜂地跟上這股新潮流。其實，除了生酮飲食之外，許多飲食法也曾經紅極一時，像是阿金飲食、地中海飲食、低GI飲食、低油飲食…等。但實際執行後，效果往往不如預期。所以，你需要的是找出自己最適合的方法，而不是一味的跟流行喔！

治療師在運動訓練與提升運動表現、運動傷害預防、以及運動傷害處理與復原等過程扮演重要

的角色，而了解個體之營養狀況將有助於提升治療師於上述相關處置的成效。

**健身者必備的基礎營養知識，聰明攝取營養，有效增肌減脂、提升運動成效。**

如果你有在運動，應該採用運動營養學的方法，對你身形線條的改變或運動表現將會更有助益，甚至對健康的改善會更快速有效。研究指出，比起運動後經過3小時才攝取蛋白質，運動後立刻攝取蛋白質，在體內合成肌肉蛋白質的成效更好。拚命運動也要聰明選擇補充營養時機，課程中教你運動前、中、後所需的營養與攝取方法。

想要透過運動來長肌肉、減肥油嗎？運動營養學讓你更科學，有效率！

## 主辦單位

中華民國復健醫學發展協會

## 合作單位

杏林國際教育中心

## 課程大綱

時間	大綱	內容簡介	座長
08:30-09:15	線上簽到		
08:50-09:00	致歡迎詞		理事長
09:00-10:00	營養與運動表現	<ul style="list-style-type: none"><li>營養補給時機</li><li>運動及營養關係</li><li>正確的營養補給策略</li></ul>	叮噹營養師-戴岑樺
10:00-10:20	休息		
10:20-12:00	運動能量相對不足對訓練者的危害	<ul style="list-style-type: none"><li>何謂運動能量相對不足</li><li>運動能量相對不足與賀爾蒙平衡</li><li>訓練菜單與運動能量</li><li>增肌減脂迷思</li></ul>	叮噹營養師-戴岑樺
12:00-13:00	午餐時間/線上簽到退		
13:00-14:30	運動保健食品	<ul style="list-style-type: none"><li>乳清蛋白</li><li>BCAA</li><li>肌酸</li><li>咖啡因</li><li>L-肉鹼</li><li>維生素B群</li></ul>	Donna 營養師-陳怡鏗
14:30-14:50	休息		
14:50-16:30	特殊飲食法	<ul style="list-style-type: none"><li>生酮飲食</li><li>低醣飲食</li><li>碳循環</li><li>間歇性斷食</li></ul>	Donna 營養師-陳怡鏗
16:30	賦歸/線上簽退		

## 課程師資

叮噹營養師-戴岑樺⇒⇒[叮噹營養師](#)

現職	ISCA 國際運動教練協會運動營養講師 Podcast 頻道：白袍下班後 主持人
學歷	臺北市立大學運動科學研究所 中山醫學大學營養系
經歷	健身房合作營養師 台北慈濟醫院腎臟科營養師 全中運備賽營養師 備賽合作選手項目：舉重、健美、格鬥、角力

Donna 營養師-陳怡錚⇒⇒[部落格](#)

現職	錚盈生物科技有限公司執行長 安民家庭醫學科診所兼任營養師 長庚科技大學保健營養系兼任講師
學歷	輔仁大學營養科學系碩士
經歷	芊營營養諮詢中心 營養師 新綠基股份有限公司 講師/營養師 普羅拜爾生物科技(股)公司 總營養師 觀文醫學營養中心 營養師 喬登專業減重中心 營養師

## 課程費用

身份別	費用	說明
本協會會員	600 元	需為本協會正式有效會員
物理治療師(生)	1200 元	
職能治療師(生)	1200 元	
護理人員	1200 元	
營養師	1200 元	
其他人員	1200 元	上述各專業學(科)系學生、健身教練、肌力與體能教練及熱衷運動健身的同好

- 1/9(一)前報名且完成繳費者，早鳥優惠價 1100 元/人。
- 曾經參加本協會辦理之繼續教育課程之舊學員，優惠價 1000 元/人。
- 3 人以上同行立即享有優惠價 900 元/人。
- 10 人以上同行立即享有優惠價 750 元/人。

**【註1】 以上優惠不得重複！**

**【註2】 3 人(10 人)以上團報，團員可參加不同日期，並可自行匯款(請填自己的銀行代碼及匯款帳號)。或由 1 人統一匯款「課程總費用」，其餘好友仍需【個別】完成線上報名及填寫【個人**

**e-mail**】。(請填寫與匯款者相同之銀行代碼、帳號及金額 或「000」皆可)。

【註3】3人(10人)以上團報，線上報名時由團報代表人在【團報同行好友】欄位中填入全部團報者姓名，其餘好友於該欄位填入團報代表人姓名。

## 上課時數

❖ 因疫情因素，目前線上直播課程皆視為實體課程，不受網路繼續教育六年六十點上限之限制。

認證單位	繼續教育課程積分數	認證字號
台灣醫療繼續教育推廣學會(物理治療)	專業課程 7 點	台醫教繼物字第 1110272 號
臺灣職能治療學會		職字第 111122601 號
台灣專科護理師學會(護理師護士)		台專護師會繼字第 11121836 號
台灣專科護理師學會		台專護師會繼字第 11111933 號
中華民國營養師公會全聯會	專業課程 6 點	(112)全聯會營十字第 0370 號

## 上課時間

場次	日期	時間	直播地點	會議連結
第一場	2023/02/05 (日)	9:00~16:30	ZOOM 研討會線上直播	2023/01/31 e-mail 寄出
第二場	2023/02/19 (日)	9:00~16:30	ZOOM 研討會線上直播	2023/02/14 e-mail 寄出

## 客服專線

林秘書 **0988-196633 / 07-3439710** / LINE ID:@rmdaroc

mail  [service@rmdaroc.org](mailto:service@rmdaroc.org)     

## 學員須知

報名方式：

- 一律採先繳費後再至本會線上報名系統 網址：<http://signup.rmdaroc.org>
- 【符合優惠條件者請直接匯折算後的**優惠價**即可！】請務必於完成繳費後二日內，將匯款帳號（必填項目）登打入**線上報名系統**始為完成報名手續。
- 請於完成報名 24 小時後（例假日順延）再進入**線上報名系統**查詢錄取名單（錄取與否）。
- 需要公文者敬請來電或 **e-mail** 告知。
- 報名期間為 111 年 12 月 11 日中午 12 時 30 分起至各場次上課日前 3 天止【第一場 2/1】【第二場 2/15】，名額有限，請儘早報名。

## 繳費方式

請一律使用 ATM 或網路 ATM 轉帳

銀行代號：台灣銀行 (004)

轉帳帳號：224001-009925

專屬 Line 社群

為確保線上直播順利，本線上直播研討會備有專屬 Line 社群。

【第一場 1/31 e-mail 寄出加入連結】

【第二場 2/14 e-mail 寄出加入連結】

請學員**主動**加入 Line 社群，加入後可隨時提出軟體操作相關問題，會有專人線上協助。

### 注意事項

1. 學員需自備能連接網路之設備(如手機、電腦、平板等)，並安裝 **ZOOM 軟體**(不需要註冊帳號密碼)，如無網路者，請勿報名，謝謝。
2. 因應審查單位規範，學員務必完成上下午簽到簽退共四次、課前/課後測驗及滿意度問卷，始能認證醫事人員繼續教育積分及核發電子研習證書。
3. 本會將於開課前五天，E-mail 上課通知單(含會議連結/Line 社群連結/簽到退表單連結/前後測驗連結/滿意度問卷連結及電子講義連結)給學員。**未收到者，請主動與本會聯絡**，謝謝您的配合！
4. 課程費用包含軟體費、講師費、電子研習證書。完成全程課程者始核發電子研習證書，並協助登錄醫事人員繼續教育積分管理系統。
5. 課前請詳閱簡章之課程內容或利用課程諮詢專線，報名後因故退訓，本會酌收行政處理費 200 元，逾報名截止日後【第一場 2/1 23:59 前】【第二場 2/15 23:59 前】恕不予退費或轉課。
6. 研習費用收據(需要核銷者)將於研討會結束後郵寄；收據開立日期以開課日為準。
7. 直播當天，若因講師端、ZOOM 軟體端、跨海/全國網路連線異常(以新聞或有關單位公告為準)等不可抗力事故，本會提供延期或退費，延期與退費辦法依本會會後公告為準。
8. 直播當天，若因觀眾端網路、設備操作等事故，導致無法正常觀看直播，恕本會無法退費或轉課。
9. 所有匯款明細請學員務必保留，以方便日後核對查詢付款之證明。如遇不可抗力之因素或報名人數不足，本會保留取消課程之權利並保證退還全部之費用，若有造成不便，敬請見諒！



杏靈小作坊與您一起……

杏靈小作坊與您一起……