

110 年臺北市社區營養師培訓課程

- 一、目的：因應臺灣老化快速，為提升社區民眾所需的營養服務，及培訓更多營養專業人力協助。因此，期透過課程介紹目前新版高齡整合照護、亞洲版肌少症篩檢方式、了解高齡者運動生理變化及體能訓練方式，藉以提升營養師所具備之核心教育能力，使社區營養教育推廣能夠更加普及，達到讓民眾能夠將正確營養知識落實於生活中之目的。
- 二、主辦單位：臺北市社區營養推廣中心
- 三、協辦單位：臺北市衛生局、臺北市立聯合醫院、臺北市立大學運動健康科學系、臺北市營養師公會
- 四、日期：110 年 3 月 11 日(四)，08:30-17:00。
- 五、地點：臺北市立大學天母校區行政大樓 509 階梯教室
- 六、參加對象：本市營養師(有意願擔任本局社區營養推廣計畫之合作營養師者，以接受過培訓課程者為優先錄取)
- 七、名額：50 名。
- 八、報名方式:採線上報名方式，報名連結：<https://ftt.tw/jf5Am>
- 九、培訓議程：



時間(hr/堂)	課程主題	講師	課程大綱
08:30-09:00	報到		
09:00-09:50	社區營養推廣中心資源介紹	臺北市社區營養推廣中心 魏子秦營養師	1.了解社區營養推廣中心服務內容 2.團衛課程注意事項及可使用的資源 3.權利與義務說明 4.社區資源連結-轉介諮詢門診 5.社區據點共餐訪視表單說明及注意事項

時間(hr/堂)	課程主題	講師	課程大綱
09:50-11:30	高齡者整合照護與篩檢方法	臺北市立聯合醫院中興院區 吳岱穎醫務長	1.介紹 2019 年新版長者整合性照護評估指引 ICOPE 2.說明 2019 亞洲肌少症篩檢方式
11:30-11:40	休息時間		
11:40-12:30	長者行動功能評估與活力體能訓練方案	臺北市立大學 吳品嫻講師	1.介紹簡易體能狀況量表(SPPB TEST)與評估實作 2.VIVIFRAIL 活力體能訓練方案分級介紹
12:30-13:30	午餐時間		
13:30-15:10	社區長者運動技巧暨實務演練	臺北市立大學 李麗晶副教授	1. VIVIFRAIL 活力體能訓練方案分級應用 2.高齡者帶領技巧實作 3.運動組合演練
15:10-15:15	休息時間		
15:15-16:55	長者運動生理變化與營養攝取策略	臺北市立大學 侯建文副教授	1.長者生理機能變化與運動生理 2.運動營養補充策略
16:55-17:00	討論時間		
17:00~	賦歸~繳交滿意度		

十、其他事項：

- (一) 如遇天災(如颱風等)或其他不可抗拒之因素，將於本會網站公告並再擇期辦理。
- (二) 本次培訓課程全程免費，提供餐點。
- (三) 為響應環保，請參加人員自行攜帶環保杯
- (四) 若人數超過，本中心保留篩選名單的權利，將在活動前公告錄取名單於本中心網站之最新消息專區。

(<https://community-nutr.tpech.gov.tw/w/CNPC/news>)



(五) 營養師繼續教育積分申請中。

十一、交通資訊: 11153 臺北市士林區忠誠路二段 101 號



- (一) 搭乘捷運淡水線→士林捷運站，步行至士林官邸(中山)公車站，搭乘 279、203、285、606、685、646 路公車→啟智學校站，步行至天母校區
- (二) 搭乘捷運淡水線→士林捷運站，步行至捷運士林站(中正)公車站，搭乘紅 12 路公車→啟智學校站，步行至天母校區
- (三) 搭乘捷運淡水線→芝山捷運站，步行至忠誠公園公車站，搭乘紅 12、279、203、285、606、685、646 路公車→啟智學校站，步行至天母校區
- (四) 搭乘捷運淡水線→芝山捷運站，步行至捷運芝山站(福華)公車站，搭乘 616 路公車→啟智學校站，步行至天母校區

十二、若有對於本次課程相關問題，請洽：**龔小姐(02)2303-1297**；
電子郵件: tpech07040706@gmail.com。