

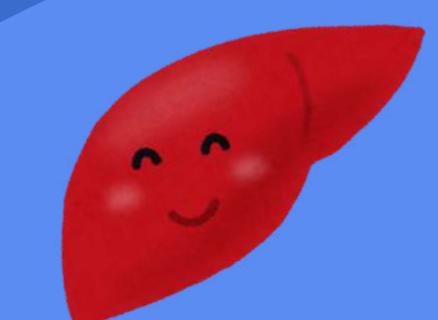
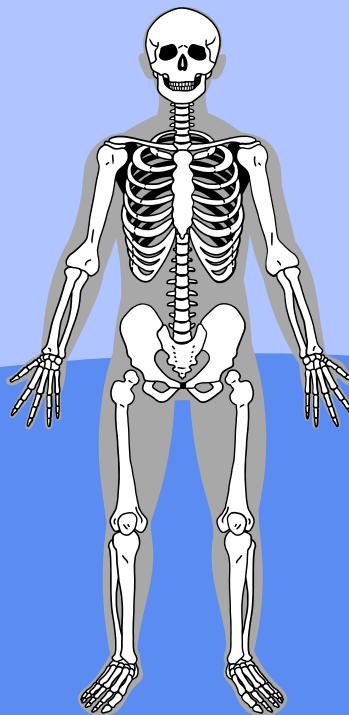
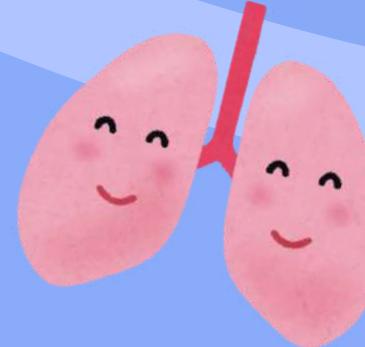
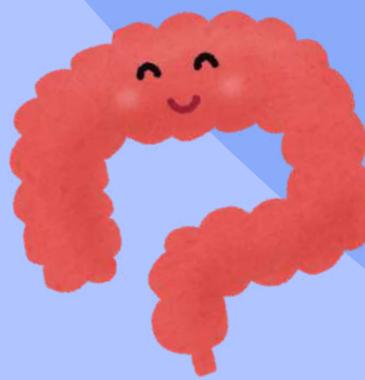
第7期



# 健康管理師 規劃訓練課程

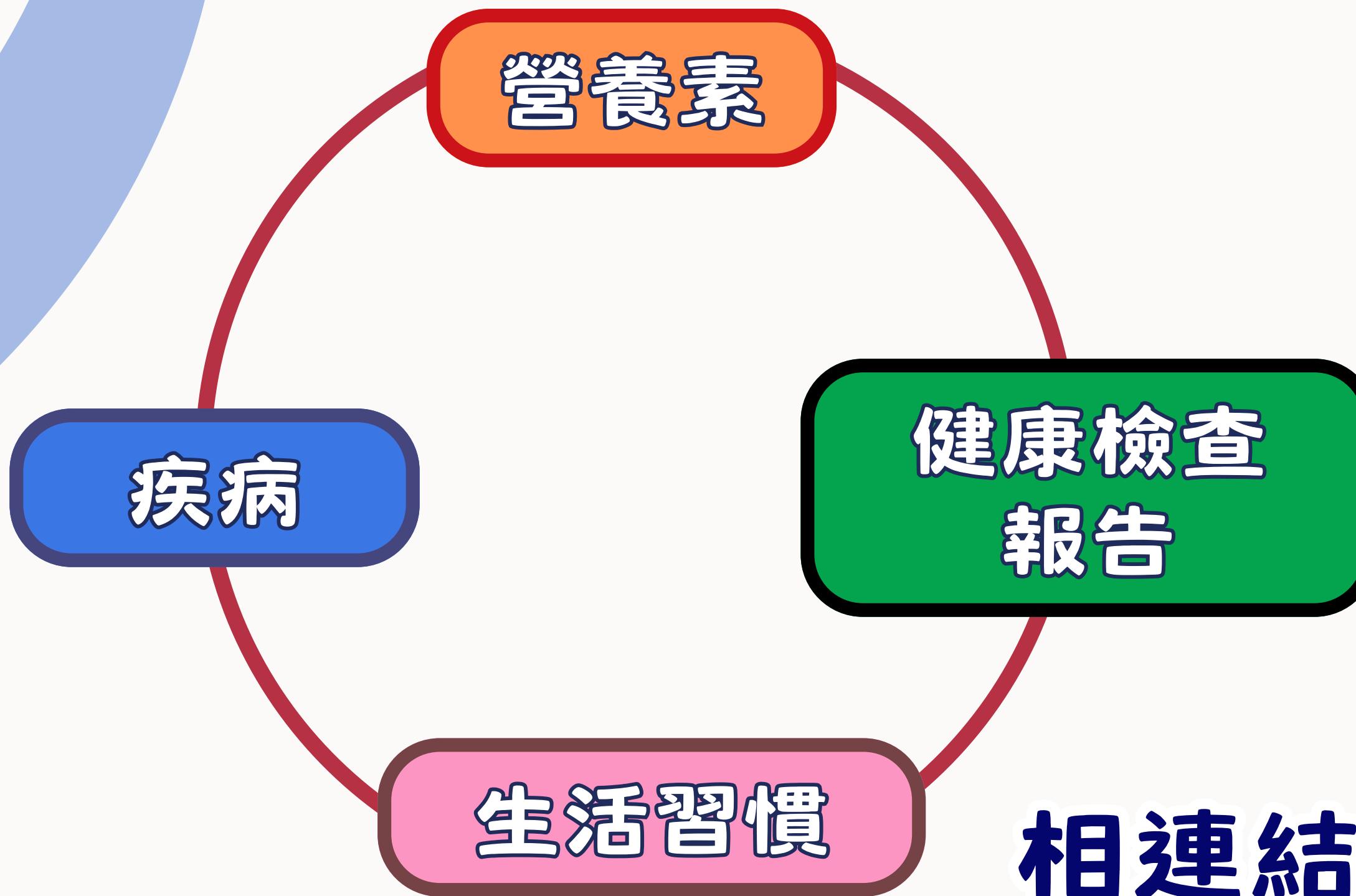
國立臺北大學進修暨推廣部  
推廣教育組與台灣管理學會合辦

本課程採實體及線上同步授課



國立臺北大學  
National Taipei University

# 健康管理師是將



## 相連結之應用人材

# 加入我們的健康管理師培訓！



## 專業醫療授課團隊

由恩主公醫院專業團隊及業界菁英講師聯手授課，涵蓋健康促進、職場健康、心理調適、營養管理等多元主題。



## 多元的授課內容

健康管理師課程結合健康促進、職場健康管理、心理調適、營養與食品安全、中西醫整合等豐富主題，由恩主公醫院及業界專家聯合授課。從身體健康到心理健康，從營養學到預防醫學，您將全面掌握健康管理的專業知識與實踐技巧，無論是個人、家庭還是社會，都能因這些知識而受益！



## 結業取得證書

結業後可獲台灣管理學會健康管理師證書，不僅能提升自己與家人的健康素養，還能在健康管理相關領域找到更多可能性！讓健康知識改變生活，開創全新價值！

# 課程目標

隨著健康意識的提升與醫療技術的進步，健康與醫療產業正迅速成長，但也面臨人口老化與慢性病增加等挑戰。在這樣的背景下，健康管理師成為改善健康問題的重要推手。

他們透過專業知識協助評估個人健康狀況，提供生活方式建議，並**設計個人化的飲食與運動計畫**，幫助人們**守護自己與家人的健康**。

健康管理師不僅能為家人提供適當的健康指導，還能有效**監測日常健康狀況**，從**預防疾病到管理慢性病**，讓家庭成員的健康更有保障。他們也積極普及健康教育，讓更多人能夠了解自身健康需求並採取行動，避免忽視健康所帶來的隱患。

健康管理師以專業融合個人與家庭的需求，讓每個人都能更安心地迎接未來，為幸福生活打下堅實的健康基礎。



# 專業講師群



台北仁濟院 研發企劃室  
蔡麗珍 主任  
講授課程：個人健康促進與管理



新竹縣十興國小  
張筱珮 營養師  
講授課程：食品安全管理



恩主公醫院 家庭醫學科  
鄭文琦 醫師  
講授課程：文明病的介紹及飲食指導 II



臺大醫院新竹台大分院  
環境及職業醫學部 施屏 醫師  
講授課程：職業健康及職場健康管理



恩主公醫院 營養室  
江詩雯 主任  
講授課程：營養與健康



恩主公醫院 外科部  
吳長晉 部主任  
講授課程：運動與健康



恩主公醫院 護理部  
蔡玟純 主任  
講授課程：健康檢查的設計與執行  
健康管理的功能及意義



恩主公醫院 護理部  
游嘉瑋 督導長  
講授課程：健康與管理



嘉誼心理治療所 副所長  
魏仲琳 臨床心理師  
講授課程：健康心理學



盛德竹科技股份有限公司  
商品開發部 朱嘉宙 經理  
講授課程：食品保健功能



恩主公醫院 中醫部  
張晉賢 部主任  
講授課程：中西醫整合 營養與保健



恩主公醫院 健康管理中心  
劉顯達 主任  
講授課程：文明病的介紹及飲食指導 I



# 課程大綱①



授課時間	課程名稱	時數	課程綱要	授課講師
2025/3/22 09:00-12:00	個人健康促進與管理	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>	台北仁濟院 研發企劃室 蔡麗珍 主任
2025/3/22 13:00~16:00	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>	臺大醫院新竹台大分院 環境及職業醫學部 施屏 醫師
2025/3/29 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>	恩主公醫院 護理部 蔡玟純 主任
2025/3/29 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>	恩主公醫院 護理部 蔡玟純 主任
2025/4/12 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>	嘉誼心理治療所 魏仲琳 心理師
2025/4/12 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>	恩主公醫院 中醫部 張晉賢 部主任

# 課程大綱②



授課時間	課程名稱	時數	課程綱要	授課講師
2025/4/19 09:00-12:00	食品安全管理	3	<ul style="list-style-type: none"> <li>●食品添加物</li> <li>●食品衛生安全</li> <li>●食品風險評估</li> </ul>	新竹縣十興國小 張筱珮 營養師
2025/4/19 13:00~16:00	營養與健康	3	<ul style="list-style-type: none"> <li>●食品與營養基礎食品的營養價值</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>	恩主公醫院 營養室 江詩雯 主任
2025/4/26 09:00~12:00	健康與管理	3	<ul style="list-style-type: none"> <li>●健康的定義與管裡的需要</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>	恩主公醫院 護理部 游嘉瑋 督導長
2025/4/26 13:00-16:00	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> </ul>	盛德竹科技股份有限公司 商品開發部 朱嘉宙 經理
2025/5/3 09:00-12:00	文明病的介紹及飲食指導I	3	<ul style="list-style-type: none"> <li>●代謝症候群</li> <li>●心血管疾病</li> <li>●腦血管疾病</li> <li>●癌症</li> </ul>	恩主公醫院 健康管理中心 劉顯達 主任
2025/5/3 13:00~16:00	文明病的介紹及飲食指導II	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>	恩主公醫院 家庭醫學科 鄭文琦 醫師

# 課程大綱

③



授課時間	課程名稱	時數	課程綱要	授課講師
2025/5/10 09:00-12:00	運動與健康	3	•運動對人體的作用及對健康的影響 •體適能實務 •運動處方擬定 •運動傷害預防	恩主公醫院 外科部 吳長晉 部主任
2025/5/10 13:00~16:00	測驗及頒發證書		結業測驗	

## 結業測驗

- 本課程所有學員統一參加三峽校區實體測驗。
- 測驗前將提供題庫供學員複習，測驗將由題庫中隨機抽選50題單選題進行考試。測驗70分以上為合格。
- 本測驗無補考機制，通過測驗將頒發由「台灣管理學會」製發的「健康管理師證書」。測驗當日缺席或未達合格分數則由本校推廣教育組製發結業證明。
- 缺席時數超過三分之一者不予參加測驗。
- 測驗當天將進行個資確認。若因個資有誤而導致需要重新發證，台灣管理學會將收取500元製證費用，請您特別注意您的個資正確。

# 報名資訊-1



## 報名資格

年滿 18 歲以上、建議高中職畢業之人士。



## 課程費用

報名費 500 元，學費 11,000 元。



## 課程資訊

### 上課日期

114 年 03 月 22 日至 114 年 05 月 10 日。

每週六早上 09:00-12:00、下午 13:00-16:00，共 42 小時。

※114/05/10 下午為測驗日。

實體及線上學員統一參加實體到校測驗

### 上課地點

國立臺北大學三峽校區（新北市三峽區大學路 151 號）。

### 上課方式

採實體與線上同步授課。

### 線上操作

原則上採用遠距軟體為【Google Meet】或【Teams】，必要時得視情況改用其他軟體。請同學報名前先評估自身網路及資訊設備是否可使用後再進行報名。

### 招生人數

未滿 20 人繳費不開班，本組保留增額或不足額開班之權利。

# 報名資訊-2



## 報名期間

即日起至 114.03.17(一)截止，額滿提前截止。

報名學員須提供同護照英文姓名俾利製發健康管理師證書。

報名線上課程者，請提供有照片且可辨識身分的證件檔案以供查核。



## 報名方式

- 網路報名：請至本組網站線上系統報名註冊個人資料。
- 現場報名：請於辦公時間（週一至週五 09:00~21:30）親至本組進行報名。



## 繳費方式

- 主要採線上報名，本組收到報名資料後將另行與學員聯繫。
- 學員繳費、開課等通知均以電子郵件寄發，請務必提供正確有效之電子郵件帳號。
- 若報名人數達開課標準，本組將 E-mail 個別通知學員繳費，並給予個人專屬繳費帳號。
- 費用繳交採 ATM 轉帳或金融機構跨行匯款，恕無現金及信用卡繳納方式。

# 優惠方案

符合下列條件者，可享本課程（非學分班）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。

學費優惠資格（符合下列條件者，可享本課程學費優惠方式如下）：

- 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-1

- 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. 您所留存的個人資料，將提供給「國立臺北大學進修暨推廣部推廣教育組」作為課程報名、學籍管理、課務活動、教學活動、課程資訊與電子報等的聯繫通知，並做為協助改善本校網站服務、維護系統與資料庫安全與正常運作使用。
- 三. 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。
- 四. 本課程為非學分班，學員缺課超過全期三分之一者，「不得參與結業評量測驗」；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。
- 五. 本課程無補課機制，敬請學員報名後踴躍出席，以維護自身權益。因應新冠疫情考量，本組將視實際情形採「同步或非同步遠距教學授課」，並適當調整課程、時間及教學方式之權利。課前請先評估硬體設備是否符合遠距軟體需求，若硬體設備不符需求，將不另行退費，退費申請亦按相關規定進行辦理。
- 六. 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新北市停課公告，且不另行補課。
- 七. 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。

# 注意事項-2

## 八. 退費及相關規定

- 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。
- 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。
- 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）。因本校退費辦理流程為3~4週的工作天方會入帳，尚請申辦學員見諒。

九. 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，且不予以退費。

十. 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。

十一. 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。

十二. 本課程內容受著作權法保護，不得自行側錄或以其他方式重製、公開傳輸、散布，以免觸法。

十三. 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。

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。

# 聯繫方式



- 📞 (02)8674-1111 #66466 鄭小姐
- ✉️ kimicheng@gm.ntpu.edu.tw
- 🏡 國立臺北大學三峽校區  
(新北市三峽區大學路151號商學院)
- 🌐 <https://dce.ntpu.edu.tw/>