

## 第 1 期【飲食養身與食品保健應用班】

「近年」相關調查及實際觀察，發現臺灣人民有許多飲食營養方面的問題，而選擇了不健康的食材、吃下過多不健康的添加品或吃了不對的分量，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，還有可能產生多種心理問題。鑑於社會上對於健康與養生議題討論，故本課程將以天然食材的營養成分切入，帶領大家了解健康飲食、聰明飲食與安心飲食的觀念。

俗話說：「民以食為天」攝取食物不僅為滿足口腹之慾。實際解說「選擇飲食」的關鍵技巧，讓學員吃得健康、吃得安心，將食物的根本資訊融會貫通於日常生活之中，在逢年過節時，也可以吃得輕鬆、吃得健康、吃的安心。使用生活化的授課方式，讓學員能夠於生活中落實。分類原則與份量之概念，使用生活化的授課方式，讓學員能夠於生活中落實，進而達到宣傳健康飲食、聰明飲食與安心飲食的觀念。

### 【招生資訊】

- 招生對象：年滿 18 歲以上之學生或社會人士。
- 上課時間：113 年 01 月 06 日至 02 月 03 日。  
每週六早上 09:00-12:00，共 12 小時。
- 招生人數：以 40 人為原則，未滿 7 人報到繳費不開班，本組保留增額或不足額開班之權利。
- 教材資訊：教材為授課教師自編講義。
- 課程費用：報名費 \$200 元、學費 \$5,000 元。



## 【課程大綱】

| 週次 | 日期    | 主 題         | 授課大綱                    |
|----|-------|-------------|-------------------------|
| 一  | 01/06 | 天然食物營養價值    | 食物營養價值、我的餐盤、熱量計算        |
| 二  | 01/20 | 強化代謝力，吃出免疫力 | 何謂代謝力、提升代謝營養素、免疫平衡、飲食選擇 |
| 三  | 01/27 | 揭開食品密辛，吃對食物 | 食品標示、機能性食品、食品風險         |
| 四  | 02/03 | 好好選食，外食聰明選  | 聰明採購、各種外食選擇、飲食搭配        |

**【※本校保留視實際情形適當調整課程、時間、教學方式之權利】**

## 【師資介紹】

### ★許秋萍營養師

學歷：臺北醫學大學保健營養學研究所碩士

經歷：懷思健康管理顧問股份有限公司 經理

佳齡健康管理顧問股份有限公司 經理

臺北醫學大學附設醫院 營養師兼教學長

衛生福利部基隆醫院 營養師兼組長

臺北市立萬芳醫院 營養師

營養師互動平台 營養顧問

衛服部、教育部、勞動部 營養講師暨評鑑專家

國立臺北大學進修暨推廣部推廣教育組健康管理師證照班講師

著作：膳食療養學、漂亮瘦身健康減重、嬰幼兒乳品飲料、嬰幼兒副食品、糖尿病自由吃、糖尿病麵食



聯繫電話：(02)2502-4654#18406



地址：台北市中山區民生東路 67 號



Email：ozzora10@gm.ntpu.edu.tw



國立臺北大學進修暨推廣部推廣教育組

## 【報名方式】

• 報名期間：即日起至 112.12.31(日)截止，額滿提前截止。

• 報名方式：

1. 網路報名：請至本組網站線上系統報名註冊個人資料。

2. 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。

※現場會有辦公室同仁協助操作系統，因此請記得攜帶手機前往，若有想以信用卡付款者，則將卡片帶在身上以利報名流程進行。

• 繳費方式：採兩階段收費，第一階段先繳交報名費 200 元，第二階段則是等候本組通知，待報名人數已達開班標準，本組將主動以 E-mail 及與電話方式通知學員繳學費，屆時再請學員至系統網頁上選以 ATM 繳款或是信用卡付款繳納，恕無現金方式。

• 優惠方案：

■ 符合下列條件者，可享本課程減免報名費 \$200 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。

■ 符合下列條件者，可享本課程學費優惠：

- (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。



聯繫電話：(02)2502-4654#18406



地址：台北市中山區民生東路 67 號



Email：ozzora10@gm.ntpu.edu.tw



國立臺北大學進修暨推廣部推廣教育組

(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】

- 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、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。
- 三、本課程為非學分班，學員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。
- 四、退費及相關規定
  1. 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。
  2. 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。
  3. 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)。因本校退費办理流程為一個月方會入帳，尚請申辦學員見諒。
- 五、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，且不予退費。
- 六、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。
- 七、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台北市停課公告，且不另行補課。
- 八、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



聯繫電話：(02)2502-4654#18406



地址：台北市中山區民生東路 67 號



Email：ozzora10@gm.ntpu.edu.tw



國立臺北大學進修暨推廣部推廣教育組

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。

九、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、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。

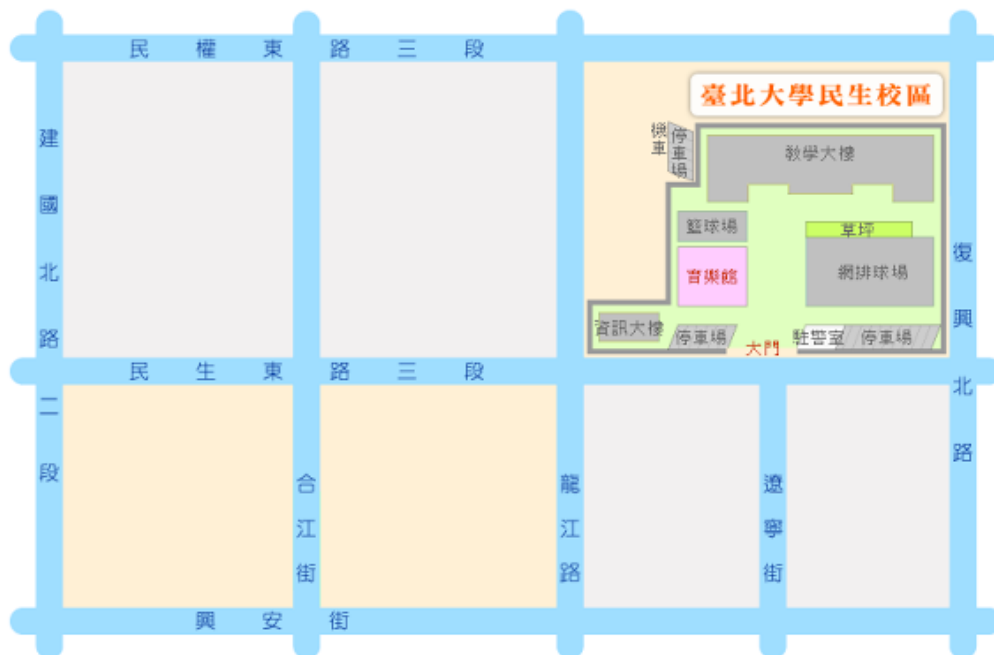
十一、 本短期課程學員恕不開放校內停車，請勿將汽車停入校園。不便之處敬請見諒。

十二、 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。



## 【民生校區交通資訊】



## 【捷運路線】

### • 捷運文湖線(棕線)中山國中站

沿復興北路往南步行約 300 公尺在民生東路右轉，繼續步行約 200 公尺抵達臺北大學。

### • 捷運松山線(綠線)南京復興站

1 號出口出站，右轉沿遼寧街往北步行約 600 公尺，穿越民生東路後抵達臺北大學。

### • 捷運中和線(橘線)行天宮站下車：

1 號出口出站，穿越松江路後沿民生東路往東步行約 900 公尺抵達臺北大學。

## 【公車路線】

### • 臺北大學(臺北校區)：

12、277、286 副、298、298 區、5、505、612、612 區、643、680、民生幹線、紅 57。



聯繫電話：(02)2502-4654#18406



地址：台北市中山區民生東路 67 號



Email：ozzora10@gm.ntpu.edu.tw



國立臺北大學進修暨推廣部推廣教育組