

屏東縣護理師護士公會 函

機關地址：屏東市莊敬街一段 148 號
聯絡電話：(08) 7365105
傳 真：(08) 7376480
電子信箱：pt.nurse@msa.hinet.net

受文者：屏東縣各醫院、各鄉鎮衛生所、護理之家、居家護理所、長照機構
學校

發文日期：中華民國 114 年 09 月 15 日
發文字號：屏縣護理字第 114057 號
速別：普通
附件：說明九

主旨：舉辦 114 年護理人員繼續教育「生活型態醫學的力量」課程，惠請貴單位轉知所屬護理人員，並鼓勵踴躍報名參加，請查照。

說明：

- 一、活動日期：114 年 10 月 17 日(星期五)時間 12:30-17:00。
- 二、活動地點：屏東榮民總醫院 5 樓-大會議室(屏東縣屏東市榮總東路 1 號)
- 三、主辦單位：屏東縣護理師護士公會、屏東榮民總醫院。
- 四、參加對象：本會會員。
- 五、參加名額：60 名，報名人數額滿即截止受理。
- 六、報名時間及方式：
 1. 於 114 年 09 月 17 日 08 時起，檢附活動議程表乙份，請至本會網站報名參加(網址：<http://www.ptnurse.org.tw/publicUI/D/D101.aspx>)。
 2. 不克出席者請於開課日前 7 天自行上本會網站取消，研討會恕不受理現場報名。
- 七、課程積分：護理專業積分(申請中)。
- 八、檢附課程表乙份，研討會當日需簽到簽退 2 次，遲到 15 分或提早簽退者，當節課程不算積分。
- 十、為響應環保、節能減碳，本活動不印製紙本講義，現場提供 QRcode 掃描下載，活動當日自備環保杯。
- 十一、活動如遇自然災害，依屏東縣政府宣布不上班訊息，本會活動自然取消，不另公告。

正本：屏東縣各醫院、各鄉鎮衛生所、護理之家、居家護理所、長照機構、學校

理事長 賈佩芳

屏東縣護理師護士公會 114 年學術活動
小細節，大健康：生活型態醫學的力量

【教育積分：護理專業積(申請中)】

一、活動目的：

本課程旨在提升護理人員對生活型態醫學 (Lifestyle Medicine) 之核心理念與實務應用的整體認識，協助護理師將生活型態醫學理念融入日常工作場域，提升整體照護品質，同時也強化護理人員自身的壓力調適與身心健康照護能力。

二、活動日期：114 年 10 月 17 日 (週五)

三、活動地點：屏東榮民總醫院 5 樓-大會議室(屏東縣屏東市榮總東路 1 號)

四、課程表：

時間	主題	主講人
12:30 - 12:45	報 到	
12:45 - 12:50	致歡迎詞	賈佩芳理事長 徐敏芬常務理事
12:50 - 13:10	完成生活型態醫學量表及慢性病風險評估	
13:10 - 13:30	「你的生活，就是你的處方箋」	蔡孟修主任
13:30 - 14:00	專題演講:聰明外食不難！用生活型態量表找出健康關鍵	許瓊月院長
14:00 - 14:10	休 息	
14:10 - 15:00	從靜到動的健康轉變 (A 組)	陳怡如物理治療師 賴盈如運動教練
	打造心理修復力:壓力與睡眠 (B 組)	何詩君臨床心理師 孫欣梅 助教
15:00 - 15:10	休 息	
15:10 - 16:00	打造心理修復力:壓力與睡眠 (A 組)	何詩君臨床心理師 孫欣梅 助教
	從靜到動的健康轉變 (B 組)	陳怡如物理治療師 賴盈如運動教練
16:00 - 16:10	休 息	
16:10 - 17:00	小細節，大健康：生活型態醫學的力量---分享交流	蔡孟修主任 陳怡如物理治療師 賴盈如運動教練 何詩君臨床心理師
17:00~	簽退&賦歸	

主講者簡介

- 賈佩芳 屏東縣護理師護士公會理事長
- 徐敏芬 屏東縣護理師護士公會常務理事
- 蔡孟修 奇美醫院預防醫學科主任
奇美醫院健康管理中心主任
奇美醫院健康檢查中心主任
奇美醫院家庭醫學部老年醫學科主治醫師
臺灣家庭醫學及老年醫學專科醫師
臺灣安寧醫學及整合醫學專科醫師
國際生活型態醫學專科醫師(美國生活型態醫學會 ACLM 認證)
臺灣生活型態醫學會秘書長
美國生活型態醫學會醫師會員
- 陳怡如 美國國家運動醫學學會運動矯正專家認證
美國生活型態醫學會認證之國際生活型態醫學專業人員
奇美醫院運動強化中心組長/物理治療師
GYROKINESIS@認證師資
- 賴盈如 美國國家運動醫學學會證照 私人教練 (NASM-CPT)
美國國家運動醫學學會運動矯正專家認證
奇美醫院運動強化中心運動教練
奇美醫院護理師
- 何詩君 奇美醫院預防醫學科臨床心理師及臨床督導
美國生活型態醫學會認證之國際生活型態醫學專業人員
失眠認知行為治療 專業人員
台灣生理與神經回饋學會生理回饋與治療專業人員
- 孫欣梅 國立臺灣大學 心理學系畢業
國立政治大學 臨床心理所碩士班
- 特別來賓： 現任天璽營養諮詢中心院長
- 許瓊月 經歷：
曾任高雄榮民總醫院營養師
曾任高雄榮民總醫院屏東分院營養科組長
曾任台北國泰醫院 VIP 健康管理中心營養師
中華民國營養師證書
中華民國保健食品鑑定工程師
中華民國糖尿病衛教師合格證照
台灣營養學會腎臟專科營養師證書
食品安全管制系統基礎訓練合格證書 HACCP