

高雄市政府衛生局

「活力365趕謝行動」系列課程【簡章】

一、目的：

為提升市民健康識能及降低代謝症候群風險，本中心規劃辦理系列課程，內容涵蓋飲食、運動等生活型態調整，協助民眾建立可持續之健康行為。課程強化體位管理，帶領學員認識體重、腰圍、體脂肪等指標，並運用「我的餐盤」、「地中海飲食」、「得舒飲食」等工具提升選食能力，期改善高血壓、高血脂、高血糖及肥胖等危險因子。另強調個人化目標設定與自我監測，並鼓勵運用在地健康資源，增進行為持續改善。

二、主辦單位：高雄市政府衛生局社區營養推廣中心

三、報名對象：

- (一) 年齡為 20-69 歲之高雄市市民。
- (二) 體位過重或肥胖風險者，如 $BMI \geq 24$ 、腰圍超標（男 $\geq 90\text{cm}$ ；女 $\geq 80\text{cm}$ ）、體脂肪偏高者。
- (三) 有代謝症候群危險因子者，如血壓、血糖、血脂異常，且希望透過生活型態改善健康。
- (四) 願意積極參與課程，希望改善健康狀況或提升生活品質者。

四、報名人數：每場次限定 15-20 名學員，請擇一參加，勿重複報名。每場次報名人數達 5 名即開班上課；開班後將由營養師主動逐一通知學員相關上課資訊。

五、報名方式：

- (一) 報名期間：即日起至 114 年 12 月 31 日(三) 16:00 或額滿為止。
- (二) 報名連結：<https://forms.gle/ELf36kZwxxhUMB4B8>。

六、課程場次與地點



場次	上課地點	連絡電話
第一場次 (路竹分中心)	高雄市立圖書館路竹分館 (高雄市路竹區國昌路 86 巷 9 號 B1F)	07-7134000#5836 (李營養師)
第二場次 (彌陀分中心)	高雄市立岡山醫院第一會議室 (高雄市岡山區壽天路 12 號 B1F)	07-6175307 (陳營養師)
第三場次 (左營分中心)	左營區崇實自助里聯合活動中心 (高雄市左營區先鋒路 293 號 1F)	07-7134000#5215 (游營養師)
第四場次 (旗山分中心)	高雄市立圖書館旗山分館 (高雄市旗山區中學路 42 號 3F)	07-3510560 (黃營養師)
第五場次 (大社分中心)	社區營養推廣中心-大社分中心 (大社老人文康活動中心) (高雄市大社區金龍路 65 號 4F)	07-3510559 (傅營養師)
第六場次 (鳳山分中心)	鳳山區二甲里活動中心 (高雄市鳳山區林森路 379 號 1F)	07-7134000#5216 (洪營養師)
第七場次 (三民分中心)	三民區千歲等四里聯合里活動中心 (高雄市三民區三民街 222 號 1F)	07-7134000#5125 (侯營養師)
第八場次 (鹽埕分中心)	社區營養推廣中心-鹽埕分中心 (高雄國際會議中心) (高雄市鹽埕區中正四路 274 號 3F)	07-7134000#5837 (蔡營養師)
第九場次 (林園分中心)	建佑醫院後棟三樓(佑佑樂活天地場地) (高雄市林園區東林西路 360 號 3F)	07-6412404 (方營養師)

七、課程日期及時間：

(一)第一場次(路竹分中心)

高雄市立圖書館路竹分館 (高雄市路竹區國昌路 86 巷 9 號 B1F)

週次	日期	時間	主題
1	115/01/11(日)	09：30-11：00	健康趕「謝」開學去
2	115/01/18(日)	09：30-11：00	【體控 1】肥胖真相大解密
3	115/01/25(日)	09：30-11：00	【體控 2】減重不求人
4	115/02/01(日)	09：30-11：00	《運動 1》大家動起來啊！
5	115/02/04(三)	18：00-19：30	【體控 3】職場瘦身生存戰
6	115/02/11(三)	18：00-19：30	【血糖】甜蜜陷阱，穩「糖」有撇步
7	115/02/25(三)	18：00-19：30	《運動 2》大家動起來啊！
8	115/03/08(日)	09：30-11：00	【血壓】減壓餐盤術，吃對不怕血壓飆
9	115/03/15(日)	09：30-11：00	【血脂】去你的「油」膩膩
10	115/03/22(日)	09：30-11：00	《運動 3》大家動起來啊！
11	115/03/29(日)	09：30-11：00	健康採購
12	115/04/12(日)	09：30-11：00	為健康掌聲鼓勵，趕「謝」大家

(二)第二場次(彌陀分中心)

高雄市立岡山醫院第一會議室(高雄市岡山區壽天路 12 號 B1F)

週次	日期	時間	主題
1	115/01/06(二)	09：30-11：00	健康趕「謝」開學去
2	115/01/13(二)	09：30-11：00	【體控 1】肥胖真相大解密
3	115/01/20(二)	09：30-11：00	【體控 2】減重不求人
4	115/01/27(二)	09：30-11：00	《運動 1》大家動起來啊！
5	115/02/03(二)	09：30-11：00	【體控 3】職場瘦身生存戰
6	115/02/10(二)	09：30-11：00	【血糖】甜蜜陷阱，穩「糖」有撇步
7	115/02/24(二)	09：30-11：00	《運動 2》大家動起來啊！
8	115/03/03(二)	09：30-11：00	【血壓】減壓餐盤術，吃對不怕血壓飆
9	115/03/10(二)	09：30-11：00	【血脂】去你的「油」膩膩
10	115/03/17(二)	09：30-11：00	健康採購
11	115/03/24(二)	09：30-11：00	《運動 3》大家動起來啊！
12	115/03/31(二)	09：30-11：00	為健康掌聲鼓勵，趕「謝」大家

(三)第三場次(左營分中心)

左營區崇實自助里聯合活動中心(高雄市左營區先鋒路 293 號 1F)

週次	日期	時間	主題
1	115/01/10(六)	09：30-11：00	健康趕「謝」開學去
2	115/01/17(六)	09：30-11：00	【體控 1】肥胖真相大解密
3	115/01/24(六)	09：30-11：00	【體控 2】減重不求人
4	115/01/31(六)	09：30-11：00	《運動 1》大家動起來啊！
5	115/02/07(六)	09：30-11：00	【體控 3】職場瘦身生存戰
6	115/02/12(四)	19：00-20：30	【血糖】甜蜜陷阱，穩「糖」有撇步
7	115/02/26(四)	19：00-20：30	《運動 2》大家動起來啊！
8	115/03/07(六)	09：30-11：00	【血壓】減壓餐盤術，吃對不怕血壓飆

9	115/03/14(六)	09：30-11：00	【血脂】去你的「油」膩膩
10	115/03/21(六)	09：30-11：00	《運動 3》大家動起來啊！
11	115/03/28(六)	09：30-11：00	健康料理
12	115/04/11(六)	09：30-11：00	為健康掌聲鼓勵，趕「謝」大家

(四)第四場次(旗山分中心)

高雄市立圖書館旗山分館(高雄市旗山區中學路 42 號 3F)

週次	日期	時間	主題
1	115/01/11(日)	09：30-11：00	健康趕「謝」開學去
2	115/01/18(日)	09：30-11：00	【體控 1】肥胖真相大解密
3	115/01/25(日)	09：30-11：00	【體控 2】減重不求人
4	115/02/01(日)	09：30-11：00	《運動 1》大家動起來啊！
5	115/02/08(日)	09：30-11：00	【體控 3】職場瘦身生存戰
6	115/03/08(日)	09：30-11：00	【血糖】甜蜜陷阱，穩「糖」有撇步
7	115/03/15(日)	09：30-11：00	《運動 2》大家動起來啊！
8	115/03/22(日)	09：30-11：00	【血壓】減壓餐盤術，吃對不怕血壓飆
9	115/03/29(日)	09：30-11：00	【血脂】去你的「油」膩膩
10	115/04/12(日)	09：30-11：00	《運動 3》大家動起來啊！
11	115/04/19(日)	09：30-11：00	健康採購
12	115/04/26(日)	09：30-11：00	為健康掌聲鼓勵，趕「謝」大家

(五)第五場次(大社分中心)

社區營養推廣中心-大社分中心(大社老人文康活動中心)(高雄市大社區金龍路 65 號 4F)

週次	日期	時間	主題
1	115/03/07(六)	09：30-11：00	健康趕「謝」開學去
2	115/03/14(六)	09：30-11：00	【體控 1】肥胖真相大解密
3	115/03/21(六)	09：30-11：00	【體控 2】減重不求人
4	115/03/28(六)	09：30-11：00	《運動 1》大家動起來啊！
5	115/04/11(六)	09：30-11：00	【體控 3】職場瘦身生存戰
6	115/04/18(六)	09：30-11：00	【血糖】甜蜜陷阱，穩「糖」有撇步
7	115/04/25(六)	09：30-11：00	《運動 2》大家動起來啊！
8	115/05/09(六)	09：30-11：00	【血壓】減壓餐盤術，吃對不怕血壓飆
9	115/05/16(六)	09：30-11：00	【血脂】去你的「油」膩膩
10	115/05/23(六)	09：30-11：00	《運動 3》大家動起來啊！
11	115/05/30(六)	09：30-11：00	健康採購
12	115/06/06(六)	09：30-11：00	為健康掌聲鼓勵，趕「謝」大家

(六)第六場次(鳳山分中心)

鳳山區二甲里活動中心(高雄市鳳山區林森路 379 號 1F)

週次	日期	時間	主題
1	115/01/21(三)	18：30-20：00	健康趕「謝」開學去
2	115/01/28(三)	18：30-20：00	【體控 1】肥胖真相大解密
3	115/02/04(三)	18：30-20：00	【體控 2】減重不求人
4	115/02/11(三)	18：30-20：00	《運動 1》大家動起來啊！
5	115/02/25(三)	18：30-20：00	【體控 3】職場瘦身生存戰

6	115/03/04(三)	18：30-20：00	【血糖】甜蜜陷阱，穩「糖」有撇步
7	115/03/11(三)	18：30-20：00	《運動 2》大家動起來啊！
8	115/03/18(三)	18：30-20：00	【血壓】減壓餐盤術，吃對不怕血壓飆
9	115/03/25(三)	18：30-20：00	【血脂】去你的「油」膩膩
10	115/04/01(三)	18：30-20：00	《運動 3》大家動起來啊！
11	115/04/08(三)	18：30-20：00	健康料理
12	115/04/15(三)	18：30-20：00	為健康掌聲鼓勵，趕「謝」大家

(七)第七場次(三民分中心)：

三民區千歲等四里聯合里活動中心(高雄市三民區三民街路 222 號 1F)

週次	日期	時間	主題
1	115/01/10(六)	09：30-11：00	健康趕「謝」開學去
2	115/01/17(六)	09：30-11：00	【體控 1】肥胖真相大解密
3	115/01/24(六)	09：30-11：00	【體控 2】減重不求人
4	115/01/31(六)	09：30-11：00	《運動 1》大家動起來啊！
5	115/02/04(三)	18：30-20：00	【體控 3】職場瘦身生存戰
6	115/02/11(三)	18：30-20：00	【血糖】甜蜜陷阱，穩「糖」有撇步
7	115/02/25(三)	18：30-20：00	《運動 2》大家動起來啊！
8	115/03/07(六)	09：30-11：00	【血壓】減壓餐盤術，吃對不怕血壓飆
9	115/03/14(六)	09：30-11：00	【血脂】去你的「油」膩膩
10	115/03/21(六)	09：30-11：00	《運動 3》大家動起來啊！
11	115/03/28(六)	09：30-11：00	健康採購
12	115/04/11(六)	09：30-11：00	為健康掌聲鼓勵，趕「謝」大家

(八)第八場次(鹽埕分中心)

社區營養推廣中心-鹽埕分中心(高雄國際會議中心)(高雄市鹽埕區中正四路 274 號 3F)

週次	日期	時間	主題
1	115/01/13(二)	18：00-19：30	健康趕「謝」開學去
2	115/01/20(二)	18：00-19：30	【體控 1】肥胖真相大解密
3	115/01/27(二)	18：00-19：30	【體控 2】減重不求人
4	115/02/03(二)	18：00-19：30	《運動 1》大家動起來啊！
5	115/02/10(二)	18：00-19：30	【體控 3】職場瘦身生存戰
6	115/02/24(二)	18：00-19：30	【血糖】甜蜜陷阱，穩「糖」有撇步
7	115/03/03(二)	18：00-19：30	《運動 2》大家動起來啊！
8	115/03/10(二)	18：00-19：30	【血壓】減壓餐盤術，吃對不怕血壓飆
9	115/03/17(二)	18：00-19：30	【血脂】去你的「油」膩膩
10	115/03/24(二)	18：00-19：30	《運動 3》大家動起來啊！
11	115/03/31(二)	18：00-19：30	健康料理
12	115/04/07(二)	18：00-19：30	為健康掌聲鼓勵，趕「謝」大家

(九)第九場次(林園分中心)

建佑醫院後棟三樓(佑佑樂活天地場地)(高雄市林園區東林西路 360 號 3F)

週次	日期	時間	主題
1	115/01/06(二)	14：30-16：00	健康趕「謝」開學去
2	115/01/13(二)	14：30-16：00	【體控 1】肥胖真相大解密

3	115/01/20(二)	14：30-16：00	【體控 2】減重不求人
4	115/01/27(二)	14：30-16：00	《運動 1》大家動起來啊！
5	115/02/03(二)	14：30-16：00	【體控 3】職場瘦身生存戰
6	115/02/10(二)	14：30-16：00	【血糖】甜蜜陷阱，穩「糖」有撇步
7	115/02/24(二)	14：30-16：00	《運動 2》大家動起來啊！
8	115/03/03(二)	14：30-16：00	【血壓】減壓餐盤術，吃對不怕血壓飆
9	115/03/10(二)	14：30-16：00	【血脂】去你的「油」膩膩
10	115/03/17(二)	14：30-16：00	《運動 3》大家動起來啊！
11	115/03/24(二)	14：30-16：00	健康採購
12	115/03/31(二)	14：30-16：00	為健康掌聲鼓勵，趕「謝」大家