2022年婦女健康樂活成長營

義大醫療財團法人 E-DA HEALTHCARE GROUP

指導單位：衛生福利部國民健康署

主辦單位：台灣更年期健康學會、義大醫療財團法人義大醫院

項次	課程主題/講師	課程內容	上課連結	上課日期
第一場	快樂於轉念之間-談正向紓壓(根秀欽　老師)	學習如何提升正向能量，調整看待事情的角度與思維，從平凡的生活及工作中找到快樂及意義，少些抱怨、多些感謝、允許失敗，與樂觀朋友多保持聯繫等，提升生活品質，使得順暢地邁入下一個人生階段…	課程連結： https://edah06.webex.com/meet/chtzoom6 課後滿意度： https://forms.gle/nRraripMifcYqiUm8	07/21(四) 14:00~17:00
第二場	從中醫角度談更年期保健 (中醫科 李長殷 主任)	教導男女更年期中醫藥調理及穴位按摩以及DIY課程，邀請婦女朋友們攜伴參加，藉由正確的心理調適和家庭伴侶支持，輕鬆享受伴侶人生下半場!	課程連結： https://edah04.webex.com/meet/chtzoom4 課後滿意度： https://forms.gle/pVq9W1FSi4Gq5f2NA	07/28(四) 10:00~12:00

第三場	肌少話談，保密防跌 （謝淯晴　營養師）	很多人以為飲食清淡就是健康，卻忽略蛋白質攝取，蛋白質、鈣質及維生素D攝取不足，恐發生肌少症，若肌肉質量大量減少，易導致下肢無力、跌倒、失能代謝症候群等狀況，也會增加心血管疾病發生風險。藉由課程學習預防肌少症的飲食技巧及提高吸收利用率，預防肌少症的發生。	課程連結： https://edah03.webex.com/meet/chtzoom3 課後滿意度： https://fors.gle/75UyZhypBS5CFdGu7	08/04(四) 15:00~17:00
第四場	三高及吞嚥困難飲食衛教 （盧書蜜　營養師）	隨著年齡增加，罹患慢性病的比例也越高。高血壓、高血糖與高血脂，俗稱「三高」，背後形成原因多數的人都與飲食習慣不良相關，三高該怎麼吃？營養師授「控制三高」完整飲食攻略及破除常見的飲食迷思。	課程連結： https://edah03.webex.com/meet/chtzoom3 課後滿意度： https://forms.gle/6x9nu1jbJXsWaEqT9	08/11(四) 15:00~17:00

★本次課程採取(Webex Meetings)視訊授課，**無需報名**，請於課程時段連結進入，並於**課後完成課程滿意度**

★課程諮詢：吳個管師 0978060032