

羅東博愛醫院攜手國立宜蘭大學

「生活型態醫學工作坊」活動一覽表

編號	活動名稱	活動時間	活動地點	備註
1	生活型態醫學 活動報名	114.4.11 報名 至額滿為止	學校網路 報名	活動期間 114.04.16_07.16 共 12 週
2	照護健康 身體解碼分析	前測： 4/10-4/23 後測： 7/4-7/11	怡然診所 (靠近文化中心大草坪)	宜蘭市宜中路 133 號 電話：03931-3551 請依規定時間至診所 完成身體組成分析檢測
3	生活型態醫學 說明會及正向連結	114.4.16 (三) 12:00-1:30pm	綜合 102 教室	1. 活動說明：權利義務、 須配合事項、獎勵措施 2. APP 下載及功能說明 3. 成立 LINE 群組 4. 填寫生活型態量表 5. 填寫參加同意書
	樂活人生工作坊 遠離代謝症候群 X 壓力管理	114.4.16(三) 1:30-3:30 pm		1. 生活型態醫學介紹。 2. 代謝性脂肪肝講座。 3. 正念體驗管理壓力。
5	身體活動_運動處方	114.5.2 (五) 12:00-1:00pm	舞蹈教室(一) 體育館一樓	運動課程 1 小時
	營養練功_營養處方	114.5.2 (五) 1:00-2:00pm	綜合 102 教室	營養課程 1 小時 (從餐桌到健康-三高飲食)
6	身體活動_運動處方	114.5.16 (五) 12:00-1:00pm	舞蹈教室(一) 體育館一樓	運動課程 1 小時
	營養練功_營養處方	114.5.16 (五) 1:00-2:00pm	綜合 102 教室	營養課程 1 小時 (宜蘭在地風味~地中海飲食)
7	身體活動_運動處方	114.6.6 (五) 12:00-1:00pm	舞蹈教室(一) 體育館一樓	運動課程 1 小時

	營養練功_營養處方	114.6.6 (五) 1:00-2:00pm	綜合 102 教室	營養課程 1 小時 (外食份量選擇)
8	壓力管理_正念減壓	114.5.28 (三) 12:00-2:00pm	樂齡教室 體育館一樓	正念課程～正念身體掃描
9	壓力管理_正念減壓	114.6.27 (五) 12:00-2:00pm	舞蹈教室(一) 體育館一樓	正念伸展 ★需瑜珈墊
10	身體活動_運動處方 宜大匹克球初體驗	113.5.23 (五) 114.6.20 (五) 114.7.4 (五) 12:00-2:00pm	風雨球場 體育館旁	匹克球運動+彈力帶 董至聖主任指導
11	專家諮詢	114.4.24 (四) 02:00-5:00pm	綜合 102 教室	一對一健康管理師諮詢 每人約 25 分鐘
		114.4.25 (五) 02:00-5:00pm	綜合大樓3樓學 習規劃室	
		114.5.9 (五) 13:00-5:30pm	綜合大樓3樓學 習規劃室	一對一營養師諮詢 每人約 25 分鐘
12	成果饗宴	114.7.23 (三) 1:30-3:00pm	視聽教室 體育館一樓	成果分享暨頒獎典禮