

新竹市政府 106 年員工協助方案

健康人生系列-「吃出健康：享瘦好食記」研習課程實施計畫

- 一、 依據：本府 106 年度推動員工協助方案實施計畫。
- 二、 目的：體重過重及三高一直是現在社會普遍存在的健康問題。本年度員工協助方案中的「健康人生」系列研習課程，聘請專業的營養師，透過飲食建議讓同仁先瞭解自己的體質，再量身定做適合自己體質的飲食規劃，達到有效率及健康的減重模式。
- 三、 課程介紹：

主題	吃出健康：享瘦好食記
時間	106 年 4 月 25 日上午 9 時至 12 時
地點	本市北區區公所 4 樓簡報室(新竹市國華街 69 號)
參加對象	本府暨所屬機關學校公教員工，參加人數以 90 人為限。
講師	營養師 張益堯 學歷：美國德拉瓦大學 健康促進研究所 碩士 現職：親子食尚 創辦人/資深營養師 專長：專技高考合格營養師/代謝型態認證諮詢師/ 西餐烹調丙級證照/初級品油師
課程內容	◆ 認識體質，精準吃對好營養 ◆ 食物挑選，聰明吃對壞食物 ◆ 生活應用，台式地中海飲食

- 四、 報名方式：請於「新竹市教師研習護照系統」及「公務人員終身學習入口網」報名，依報名先後順序額滿為止。全程參與者核給終身學習時數 3 小時。
- 五、 參訓人員以公假登記，教師課務請自理。
- 六、 經費預算：本計畫所需經費由本府人事處—人事業務—組織任免—業務費項下支應。
- 七、 本計畫奉核定後實施，並得視實際需要修正之。