

# 106 年度臺北市政府員工體重控制班服務計畫

## 初階班招生簡章

為提供市府同仁可近性的健康體重控制專業服務、增進其健康體重控制知能與成效，養成健康之生活型態。臺北市政府衛生局自 106 年 7 月起辦理 2 班初階體重控制班。

- 一、招生對象：本府 18 歲-64 歲員工 BMI  $\geq 24\text{kg}/\text{m}^2$  者（孕婦除外），以 BMI 數值排序，BMI  $\geq 27\text{kg}/\text{m}^2$  者優先錄取。為提供更多機會予有需要者參與，每位同仁限報名 1 次。
- 二、開班類別及班數：初階 2 班(未參加過之市府員工)。
- 三、上課人數：每班人數 20~40 人。
- 四、報名方式：填寫線上預約報名表單(將以實際測量之體位資料做為錄取依據)。
- 五、合作單位：臺北市立聯合醫院所屬院區。
- 六、開班地點：本市政大樓 2 樓北區會議室專區(依報名人數申請會議室)及 1 樓中庭。
- 七、活動期程：
  - (一)初階第 1 班：  
課程時間：106 年 7 月 6 日(星期四)起至 106 年 7 月 27 日(星期四)止，每週四下午 6 時至 8 時 30 分。  
課程追蹤：課程結束後 2 個月。
  - (二)初階第 2 班：  
課程時間：106 年 8 月 4 日(星期五)起至 106 年 8 月 25 日(星期五)止，每週五下午 6 時至 8 時 30 分。  
課程追蹤：課程結束後 2 個月備註：第 1 週為下午 5 時 30 分開始
- 八、課程內容：包含肥胖成因與影響、健康減重的重要性、健康飲食(營養)及規律運動概念、健康心理、正確的減重與如何預防復胖、減重諮詢與心得分享等。
- 九、注意事項：
  - (一)每次課程提供健康盒餐
  - (二)請參與學員配合完成體位前、後測量測。
- 十、活動連絡人：臺北市政府衛生局林郁沛專案企劃師，分機 1860，電子郵件 yupeilin@health.gov.tw。

十一、課程表：

(一)初階班第1班(合作單位：臺北市立聯合醫院和平婦幼院區)

| 日期           | 時間          | 課程內容                                |
|--------------|-------------|-------------------------------------|
| 7月6日<br>星期四  | 17:30-18:20 | 減重法則概述、課程簡介、體重及腰圍測量、課前測驗            |
|              | 18:30-19:20 | 正確的減重態度及肥胖對健康的影響                    |
|              | 19:30-20:20 | 運動概念-有氧運動                           |
| 7月13日<br>星期四 | 18:00-18:20 | 體重、腰圍測量                             |
|              | 18:30-19:20 | 健康飲食營養-食物熱量比一比                      |
|              | 19:30-20:20 | 運動概念-有氧運動                           |
| 7月20日<br>星期四 | 18:00-18:20 | 體重、腰圍測量                             |
|              | 18:30-19:20 | 外食與營養標示<br>(攜帶外包裝袋、菜單設計單)           |
|              | 19:30-20:20 | 運動概念-有氧運動                           |
| 7月27日<br>星期四 | 18:00-18:50 | 減重菜單DIY ~ 外食與營養標示                   |
|              | 19:00-19:50 | 運動概念-有氧運動                           |
|              | 20:00-20:20 | 體重及腰圍測量、課後測驗、滿意度問卷<br>學員減重心得分享、結業典禮 |

(二)初階班第2班(合作單位：臺北市立聯合醫院中興院區)

| 日期           | 時間          | 課程內容               |
|--------------|-------------|--------------------|
| 8月4日<br>星期五  | 18:00-18:30 | 報到、測量體重、體脂、腰圍、課程簡介 |
|              | 18:30-19:30 | 享瘦健康動一動            |
|              | 19:30-20:30 | 健康減重新觀念            |
| 8月11日<br>星期五 | 18:00-18:30 | 報到、測量體重            |
|              | 18:30-19:30 | 享瘦健康動一動            |
|              | 19:30-20:30 | 我其實可以這樣吃           |
| 8月18日<br>星期五 | 18:00-18:30 | 報到、測量體重            |
|              | 18:30-19:30 | 享瘦健康動一動            |
|              | 19:30-20:30 | 食物熱量比一比            |
| 8月25日<br>星期五 | 18:00-18:30 | 報到、測量體重            |
|              | 18:30-19:30 | 享瘦健康動一動            |
|              | 19:30-20:30 | 拒絕誘惑吃出健康           |