

B 級體重管理師證照班

(中華台北 2013 年度第 3 期)

-課程介紹-

主旨：翌鴻國際體重管理培訓機構鑒於肥胖、四高慢性病（高血壓、高血糖、高血脂、高尿酸）影響健康甚鉅，現今社會面臨老齡化社會問題及落實居家自我管理，為推廣健康促進，體重管理是不可或缺的一環，因此積極進行體重管理人才培育，舉辦中華台北 2013 年度第 3 期「B 級體重管理師」證照班課程。

說明：

一、課程之主辦單位：翌鴻國際體重管理培訓機構。

二、課程具有下列特色：

2-1 協助體重管理師不涉及療效及醫療法。專業又輕鬆在職場管理四高慢性病（高血壓、高血糖、高血脂、高尿酸）、上班族、外食族、銀髮族、家庭主婦、職業婦女、肥胖族群以及不運動客群的健康體重客製化規畫，職場必備第二專長證照。

2-2 使用體重體脂計，利用數據追蹤考核體重、體脂肪率、皮下脂肪、內臟脂肪、骨骼機率、基礎代謝路、體年齡、BMI 等。減重只是過程，體重管理主要目標為保持理想的體重。

2-3 建立職業證照及管理，結合技職教育，提供多元管道技能檢定，讓技職教育進修人士取得專業體重管理技術證，提昇就業能力，促進就業。讓非專業醫護類學員亦有參與技能檢定機會，增加就業機會。

2-4 台灣將進入「超高齡」社會，是全球「老得最快」的國家之一，台灣壽險業未來提升台灣的老年照護品質，提供正確的體重管理方法，體重及體型達到並維持理想狀態。不需要特別節食運動，不需改變生活習慣，無須放棄美食，而能享瘦人生的目標，讓照護亞健康族群的體重管理師證照落實。

2-5 中壯年因四高慢性病發病，造成國家醫療支出，健保負擔加重，也造成社會資源浪費。預防肥胖及四高疾病的發生，透過體脂數據判讀，給於正確的飲食及運動規劃，透過快速又專業的體重管師證照培訓課程，讓自己在職場或健康上擁有第二張證照。

三、全程參加之學員，於課程結束後，由翌鴻國際體重管理教育機構核發結業證書。取得結業證書者，始得參加中華傳統整復協會「B 級體重管理師」證照考試。

四、中華傳統整復協會「B 級體重管理師」證照考試分成兩個部份：

4-1 實際案例操作書面資料審查

4-1.1 目的和方法：以分析判讀體脂機數據，並正確診察個案狀況，給予合宜飲食、運動及生活處方。

4-1.2 書面格式：請詳附件 1「個案資料評估表」，附件 2「體重管理記錄表」，附件 3「32 單-體脂機數據表」，附件 4「33 單-體重管理計劃」。

4-1.3 繳交日期：於口試前七日（以郵戳為憑）掛號寄至翌鴻國際體重管理培訓機構，地址：台北市士林區（111）福國路 67 號 4 樓，收件人：康蕓馨經理。掛號憑證請妥善保管以便備查。

4-1.4 審查方式及標準：實際案例操作書面資料審查占總成績 60%，分為判讀 25%、處方 20%、成效 15%。判讀部分滿分 15 分，至少需 3 項分析數據並診察正確可得及格分數 9 分，低於 9 分者所有考試不計分。詳細評分標準請詳附件 5「證照考試項目與評定標準」。

4-1.5 審查時間：書面資料收件後三日審查期。

4-1.6 通知時間：於口試前兩日以簡訊或個人電郵通知實際案例操作書面資料審查成績。

4-2 口試

4-2.1 實際案例操作書面資料審查成績合格者，於口試前兩日以簡訊或個人電郵通知口試。

4-2.2 口試方法及標準：口試占總成績 40%，分為專業能力 30%、整體評量 10%。詳細評分標準請詳附件 5「證照考試項目與評定標準」。

4-3 證照考試合格之標準及證照核發：證照考試及格標準均以考試總成績滿 70 分為及格。考試成績以考核師評分總和之平均成績計算之。考證成績將於考試日結束後十五日內（不含例假日）於中華傳統整復協會與翌鴻國際體重管理培訓機構官網公告「合格」之學員名單。請學員留意官網公告訊息，本機構並將以簡訊或個人電郵方式通知。通過該期次證照考試之合格學員（含補考學員），中華傳統整復協會將於該期次證照考試結束十五日內（不含例假日）統一以掛號方式寄發中華傳統整復協會「B 級體重管理師」證照。

五、授課時間：培訓時間為 8/4（日）上午 8：15 至晚上 10：00，證照考試時間為 9/7（六）晚上 5：30 至 9：00。

六、報名時間及費用：即日起報名至 7/27（六）截止。中華傳統整復協會會員（報到當天檢附會員卡）課程費用優惠價 3,980 元，於 7/20（六）前報名並繳費（以匯款轉帳日為憑）享 9 折優惠只要 3,582 元。教科書（9 折價）250 元與考證費 2,500 元於課程當日收費。

七、繳費方式：可使用 ATM 轉帳、至銀行匯款（請自付手續費）或無摺存款，台新銀行（代碼 812）石牌分行，戶名楊琦琳，帳號 2086-10-0005304-4。

八、授課地點：台北光圈，台北市博愛路 25 號 3 樓；證照考試地點：永茂診所，台北市大安區忠孝東路四段 50 號 3 樓（捷運忠孝復興站 3 號出口）。

九、 全程參加之學員，於課程結束後取得結業證書，並完成證照考試實際案例操作書面資料審查及口試通過者，可取得中華傳統整復協會「B級體重管理師」證照。(課程總時數 12 小時，缺課者恕無法參加證照考試)。

十、 課程相關規定事項請至翊鴻國際體重管理培訓機構官網
www.yihong-international.com。

意者請電(02) 2831-6736 或 0936-120-711 康藝馨經理報名。

-報名表-

基本資料 (必填)	姓名		出生年月日	/ / (歲)
	性別	男 / 女	身份證字號	
	市內電話		行動電話	
	E-mail			
	通訊處			
付款資訊	課程帳戶	銀行： 台新銀行(銀行代碼 812) 石牌分行 戶名： 楊琦琳 帳號： 2086-10-0005304-4		
	付款方式 (手續費自付)	1. <input type="checkbox"/> 匯款，匯款資料： 2. <input type="checkbox"/> 轉帳，帳號後五碼： 3. <input type="checkbox"/> 無摺存款（存款時請註明您的姓名）		
	付款日期			
付款金額	中華傳統 整復協會 會員	會員卡號 _____（報到當天檢附會員卡）		
		1. <input type="checkbox"/> 課程早鳥優惠價 3,582 元 （7/20 前報名並繳費【以匯款轉帳單據為憑】再享 9 折優惠）		
		2. <input type="checkbox"/> 課程優惠價 3,980 元 （7/20 後報名並繳費，課程優惠價收費）		
其他費用	1. 教科書 250 元（9 折價優惠），課程當日購買付費。（依個人需求） 2. 證照考試費 2,500 元，課程當日付費。（依個人需求）			
備註	1. 報名學員應詳閱簡章內容及規定事項，課程相關規定事項請至翌鴻國際 體重管理培訓機構官網 www.yihong-international.com ，如因未詳閱而 影響該權益者，概由報名人自行負責。 2. 請準備 3 張 2 吋的證件照(證照需要)，並於照片背面寫上名字。 3. 報名表及應繳費用不全者，不予受理。			
報名表 回傳 資訊	以 Email 或是傳真通知方式即可 E-mail： kanisha@yihong-international.com 傳真：02-2831-6375 報名表回傳後，煩請於上班時間(09:00~18:00)來電告知以加速作業時間。 聯絡人：康蕓馨經理 聯絡電話：(02) 2831-6736 或 0936-120-711			

-公告課程介紹-

上課日期	時間	主題	講師
8/4 (日)	08:15-08:30	1. 報到 2. 體脂機測量	報到處
	第1堂 08:30-09:25	1. 課程推廣宗旨 2. 講師介紹 3. 學員互動與介紹	主持人／康曉惠廣州南方醫科大學職業培訓中心台灣負責人 翌鴻國際體重管理培訓機構／楊琦琳執行長 翌鴻國際體重管理培訓機構／康蕓馨經理
	第2堂 09:30-10:25	1. 何謂體重機？體脂機？ 2. 醫學中心到居家測量的體脂方法 3. 居家體重管理的好幫手·體脂機	翌鴻國際體重管理培訓機構／楊琦琳執行長
	第3堂 10:30-11:25	1. 你是否需要減肥？新體管觀念 2. 如何判讀體脂機數據？ 3. 體脂率	翌鴻國際體重管理培訓機構／楊琦琳執行長
	第4堂 11:30-12:25	1. 壓力與肥胖的關係 2. 體重管理新定義－體重體脂九宮格 3. 骨骼肌與基礎代謝目標的關鍵	翌鴻國際體重管理培訓機構／楊琦琳執行長
	12:25-13:00	午餐與休息（自理）	
	第5堂 13:00-14:25	太P力三合一健康運動教學	太P力三合一健康運動／楊琦琳創始人 太P力三合一健康運動／康蕓馨種子教練
	第6堂 14:30-15:25	1. 內臟脂肪哇哇襪 2. 降低內臟脂肪，體管理七成達陣 3. 體重管理微笑曲線	翌鴻國際體重管理培訓機構／康蕓馨經理
	第7堂 15:30-16:25	1. 市面上飲食減重法 2. 為什麼要選擇低GI和蛋白質 3. 蛋白質食物有哪些	翌鴻國際體重管理培訓機構／康蕓馨經理
	第8堂 16:30-17:25	1. 不必怕澱粉，吃對澱粉會越吃越瘦 2. 胃的消化時間與宵夜 3. 外食與小吃的選擇順序	翌鴻國際體重管理培訓機構／康蕓馨經理
17:25-18:00	晚餐與休息（自理）		
第9堂	1. 季節與體重管理	翌鴻國際體重管理培訓機構	

18:00-18:55	2. 停滯期原因百百種 3. 什麼狀況需要轉診	／楊琦琳執行長
第 10 堂 19:00-19:55	1. 實際案例操作書面資料操作說明 2. 課程及證照考試規定	翌鴻國際體重管理培訓機構 ／楊琦琳執行長
第 11 堂 20:00-21:15	實例示範	翌鴻國際體重管理培訓機構 ／楊琦琳執行長 翌鴻國際體重管理培訓機構 ／康蕓馨經理
第 12 堂 21:20-21:50	1. 培訓課程 Q&A 2. 結業式	主持人／康曉惠廣州南方醫 科大學職業培訓中心台灣負 責人 翌鴻國際體重管理培訓機構 ／楊琦琳執行長

-師資介紹-

師資	經歷
楊琦琳 (Jolin Yang)	翌鴻國際體重管理培訓機構. 執行長 著作 體重管理自己來，快樂享受一輩子/作者 不節食也能瘦/運動示範教練 翌鴻國際體重管理師證照培訓. 講師 翌鴻國際體重管理培訓機構 中華健康管理協會 中華傳統整復協會 體重管理門診. 顧問 貝爾聯合診所 愛林診所 愛林鑫北診所 月子中心固定合作講師 太P力三合一健康運動. 創始人 國立陽明大學物理治療暨輔助科技學系 國立台灣戲曲學院 中國文化大學推廣教育部 愛林健康會館

	翊鴻士林教室
康藝馨 (Kani sha Kang)	翊鴻國際體重管理培訓機構. 經理 翊鴻國際體重管理師證照培訓. 講師 翊鴻國際體重管理培訓機構 中華健康管理協會 中華傳統整復協會 體重管理門診. 顧問 貝爾聯合診所 愛林診所 愛林鑫北診所 月子中心固定合作講師 太P力三合一健康運動. 種子教練 中國文化大學推廣教育部 愛林健康會館 翊鴻士林教室

翊鴻國際體重管理師證照班

課程規定

102年5月1日課務會議核定

102年5月28日課務會議修正通過

102年6月18日課務會議修正通過

102年7月3日課務會議修正通過

1. 翊鴻國際體重管理培訓機構(以下簡稱本機構)為執行學員課程規則之事項，特訂定本規定。
2. 本課程學員依照本規定辦理之。
3. 為確實瞭解學員出、缺席狀況，請學員務必簽到。如有缺課記錄之學員（課程總時數不足12小時者），恕無法參加證照考試。
4. 課程禁止之事項如下，若經本機構查證有該行為之實，為維護本機構與該課程學員之權益，本機構將保有取消該學員上課之權利（恕不退費與發證），並依情事請學員應負起相關法律責任與賠償損失。

(1) 基於尊重智慧財產權，本機構之所有課程，未經同意於課程中進行任何錄影、錄音等作為；或以任何方式抄襲、更改、複印、出版、上載、傳送及發放課堂派發之教材或資料。

- (2) 有破壞、竊取本機構之財產致使毀損、遺失等作為。
 - (3) 未遵守上課秩序或作出妨礙他人之行為者。
5. 全程參加之學員，於該期課程結束後，由本機構核發結業證書。取得結業證書者，始得參加體重管理師證照考試。
6. 體重管理師證照考試分成兩個部份：
- (1) 實際案例操作書面資料審查
 - (1-1) 目的和方法：以分析判讀體脂機數據，並正確診察個案狀況，給予合宜飲食、運動及生活處方。
 - (1-2) 書面格式：請詳附件 1「個案資料評估表」，附件 2「體重管理記錄表」，附件 3「32 單-體脂機數據表」，附件 4「33 單-體重管理計畫」。
 - (1-3) 繳交日期：於口試前七日（以郵戳為憑）掛號寄至本機構，地址：台北市士林區（111）福國路 67 號 4 樓，收件人：康藝馨經理。掛號憑證請妥善保管以便備查。
 - (1-4) 審查方式及標準：實際案例操作書面資料審查占總成績 60%，分為判讀 25%、處方 20%、成效 15%。判讀部分滿分 15 分，至少需 3 項分析數據並診察正確可得及格分數 9 分，低於 9 分者所有考試不計分。詳細評分標準請詳附件 5「證照考試項目與評定標準」。
 - (1-5) 審查時間：書面資料收件後三日審查期。
 - (1-6) 通知時間：於口試前兩日以簡訊或個人電郵通知成績。
 - (2) 口試
 - (2-1) 實際案例操作書面資料審查成績合格者，於口試前兩日以簡訊或個人電郵通知口試。
 - (2-2) 口試的方法及標準：口試占總成績 40%，分為專業能力 30%、整體評量 10%。詳細評分標準請詳附件 5「證照考試項目與評定標準」。
 - (2-3) 證照考試合格之標準及證照核發：證照考試及格標準均以考試總成績滿 70 分為及格。考試成績以考核師評分總和之平均成績計算之。證照考試成績將於考試日結束後十五日內（不含例假日）於中華健康管理協會、中華傳統整復協會與本機構官網公告「合格」之學員名單。請學員留意官網公告訊息，本機構並以簡訊或個人電郵方式通知。通過該期次證照考試之合格學員（含補考學員），中華健康管理協會及中華傳統整復協會將於該期次證照考試結束十五日內（不含例假日）統一以掛號方式寄發中華健康管理協會「初級體重管理師」證照及中華傳統整復協會「B 級體重管理師」證照。

7. 該期次證照考試通過學員其證書有效期限為發證日起三年內有效，各級體重管理師培訓課程與學員時數等資訊確實登錄於本機構官網中，以便學員或消費者查詢該師資格與受訓紀錄，故請考證通過之學員務必於課程結束十五日後（不含例假日）自行至系統查詢該紀錄是否登錄完全或資格合格。
8. 關於各級體重管理師應達一定體重管理基礎務實知識，本機構管理規範繼續教育時數計算方式，各級體重管理師乙次以三年為限。若未於規定期限內完成該級別繼續教育課程之規定時數，其該體重管理師資格立即無效。故請學員務必於三年內累計該級別繼續教育之規定時數，始能申請展延效期。繼續教育課程另行通知。
9. 證照請妥善保存，以便日後作報名其他課程之依據。
10. 該課程師資與課程、內容、時間、場地等，本機構保留變更之權利，並保留各項規定之最終解釋權。
11. 因應個資法法條規範，公開資料在網站上者須簽書面同意書，交由本機構備查存檔。
12. 請準備 3 張 2 吋的證件照(證照需要)，並於照片背面寫上姓名。
13. 為響應環保，請自備水杯。午餐及晚餐自理或由本機構代訂。
14. 運動課程請穿著輕便服裝。飲食方面，以七分飽為原則，不可空腹運動，但建議一小時前進食完畢，若實在飢餓，可稍微攝取些流質食品，以免腹部不適、消化不良、嘔吐等現象。
15. 運動課程中若感到任何不適，請馬上停止且告知講師。
16. 若懷孕或特殊疾病請先告知。