



中華亞太自然醫學智能健康學會
Chinese Asia-Pacific Society for Naturopathy and Intelligent Health

2025 年 樂齡智能健康管理師證照課程 招生簡章

編印單位：中華亞太自然醫學智能健康學會

立案證書字號：1130042163

地址：桃園市中壢區義民路二段115-1號

電話：0971-881658 王秘書長（週一至週五09:00~17:00）

官方網頁：<https://www.asapnih.org/>

線上報名：<https://www.asapnih.org/shop/>

目 錄

壹、重要日程表.....	1
貳、課程目的	3
參、報名對象	3
肆、招生人數	3
伍、報名方式與費用	3
陸、上課時間、考試時間、證書授證、注意事項	4
柒、課程內容	6
捌、師資介紹	9
玖、報名暨上課學員須知(報名前須詳讀，並於送出報名前確同意)	9
拾、退費說明	10
拾壹、聯絡資訊	11

壹、重要日程表

項目	日期	備註
課程報名與繳費	2025.03.05~2025.05.07 或額滿為止	<ul style="list-style-type: none"> 一律採網路報名，報名網址： https://www.asapnih.org/shop/。 填寫報名資料時，請確實檢查各項報名資料後再送出。 報名費用採銀行轉帳方式，報名完成，系統會發送e-mail信件，提供銀行轉帳資訊。 轉帳完成後，請加入學會官方 Line@ (https://lin.ee/RzE0Fgt)，告知以下資訊，待款項確認後，便完成報名。 <ul style="list-style-type: none"> ✓ 訂單編號 ✓ 匯款日期 ✓ 匯款銀行 ✓ 匯款帳號後五碼 ✓ 匯款金額
早鳥優惠截止日	2025.04.14	<ul style="list-style-type: none"> 開課首梯專屬優惠價新台幣25,000元(原價\$32,000)。 早鳥優惠價新台幣23,000元。 兩人同行新台幣21,000元/人。 上課費用含教材、學會證書、午餐費、精油實作材料費。 <p>※以確實能在早鳥截止日前完成報名與繳費程序者為準。</p>
開課日	週三班 5/14 週六班 5/17	<ul style="list-style-type: none"> 開課第一天，請於上午9:00報到 領取講義、上課注意事項、課程介紹、社區實習與考試辦法。
上課日期	週三班 5/14、5/21、5/28、 6/04、6/11 週六班 5/17、5/24、6/07、 6/14、6/21	<ul style="list-style-type: none"> 共計5天，課程總時數30小時，包含理論與實作課程(28小時)+筆試(2小時)。 上課時間：上午09:30~12:30、下午13:30~16:30；上下午均需簽到簽退，請準時至教室上課。
筆試日期與時間	週三班 2025/6/11 下午14:30~16:00 週六班 2025/6/21 下午14:30~16:00	<ul style="list-style-type: none"> 最後一堂課原地考試(考試時間90分鐘)。 出席時數需超過總時數三分之二以上，始能參加筆試。

證書發放	考試結束後兩周內發放	<ul style="list-style-type: none"> • 學會證書：完成筆試，以及健康管理綜合規劃報告(三份)，學會即授證”樂齡智能健康管理師”證書。 • IPHM國際證書：需要代為申請國際證書的學員，請先跟學會報名，先繳交審查行政費新台幣6,000元，審查通過即可授證”國際樂齡健康管理師”中英文版證書。
------	------------	---

※主辦單位得視需要保留調整重要日程表之權利。

貳、課程目的

隨著全球老齡化進程加速，樂齡族群的健康需求日益多元且複雜。成功老化（Successful Aging）強調透過維持身體健康、心理穩定及社會參與，讓每個人能以積極且自主的方式邁向高齡，實現有品質的老化過程。為達成這一目標，樂齡族群的健康管理顯得尤為重要。

樂齡智能健康管理師以「促進樂齡族群的健康與生活品質」為核心理念，專為希望進入健康管理領域的初學者設計。課程涵蓋樂齡族群健康管理的基礎知識與技能，包括瞭解樂齡健康管理師的角色與任務、營養管理、慢性病管理、運動科學與活動設計、芳香健康照護、經絡調理、智慧健康科技的應用、個案管理的實戰應用，掌握系統化的執行個案健康管理。並結合實作課與社區實習，幫助學員全面掌握健康管理的基礎能力。

本課程強調理論與實務相結合，讓學員能夠即學即用，為樂齡族群提供個性化、科學化的健康促進服務。同時，課程將AI指診儀引入健康管理流程中，提供基礎的數據解讀技能，為學員後續進階學習奠定堅實基礎。

參、報名對象

- 一、有志於投身健康管理、社區健康推廣的專業人士。
- 二、樂齡健康產業相關從業者（如長照、養護機構、健康管理公司）。
- 三、想學習 AI 智慧健康科技、樂齡健康管理的學員。
- 四、醫療與非醫療背景皆可參加，無需相關經驗。

肆、招生人數

6人成班，12人滿班，小班精緻教學，額滿即止！

伍、報名方式與費用

- 一、報名日期：即日起受理報名至2025/05/07截止。
- 二、報名方式：一律採網路報名，報名網頁 <https://www.asapnih.org/shop/>
- 三、報名費
課程費用含教材、學會證書、午餐費、精油實作材料費。
 1. 開課首梯專屬優惠：新台幣25,000元（原價新台幣32,000元）
 2. 早鳥優惠價：新台幣23,000元（於2025/04/14以前完成報名與繳費）

3. 兩人同行優惠價：新台幣21,000元/人。

四、繳費資訊

帳戶資訊：郵局(700) 永和郵局

戶名：中華亞太自然醫學智能健康學會李彥賢 帳號：03116462121921

報名完成後，會有系統發送通知信，依據提供的匯款資訊完成繳費，繳費完成後，請加入學會官方 Line@ (<https://lin.ee/RzE0Fgt>)，告知以下資訊，待款項確認後，便完成報名。

1. 訂單編號
2. 匯款日期
3. 匯款銀行
4. 匯款帳號後五碼
5. 匯款金額

陸、上課時間、考試時間、證書授證、注意事項

一、上課日期：

週三班：5/14、5/21、5/28、6/04、6/11。

週六班：5/17、5/24、6/07、6/14、6/21。

二、上課時間：

上午09:30~12:30、下午13:30~16:30。上下午均需簽到簽退，請準時至教室上課。

注意事項：開課第一天，請於上午9:00報到，領取講義、說明上課注意事項、課程介紹、社區實習與考試辦法。

三、上課與考試地點：桃園市中壢區義民路二段115-1號。

四、考試日期：

週三班：2025/6/11 下午14:30~16:00。

週六班：2025/6/21 下午14:30~16:00。

五、考試時間：筆試時間共計90分鐘。

六、注意事項：

1. 缺席時數，超過總時數的三分之一，不得參加筆試。
2. 請以原子筆作答，並禁止使用手機、計算機或任何通訊工具。
3. 考試範圍內容及其相關資料，請參閱上課講義。

七、合格標準：滿分100分，考試成績達70分，即發放學會證書。

八、結業證書、學會證書、國際證書領取

1. 結業證書：筆試當天結束，領取結業證書。

2. 學會證書與國際證書：於結業後，兩周內領取。領取方式兩種：

(1) 郵局寄送

(2) 學會安排日期到現場領取證書，當天協助拍攝白袍形象照，學員履歷會放置在學會官網的”樂齡智能健康管理師”名冊中。

九、證書核發單位：

1. 學會證書：中華亞太自然醫學智能健康學會。

完成筆試，繳交健康管理綜合規劃報告(三份)，學會即授證”樂齡智能健康管理師”證書。

2. 國際證書：英國國際整體醫學組織 (International Practitioners of Holistic Medicine, 簡稱IPHM)、永真樂活人生顧問公司。

通過學會考試、同時繳交健康管理綜合規劃報告作業(三份)，學會將協助學員把考試與作業提交至 IPHM 進行審核，通過者即可取得 **IPHM《國際樂齡健康管理師》中英文國際證照**。

備註：國際證書需另外支付審核費用新台幣 6,000 元由 IPHM 官方機構收取，包含行政審核及中英文國際證照核發。

柒、課程內容

項目	單元名稱	時數	內容	備註
第一單元	樂齡健康管理的理念與實踐	3 小時	<ul style="list-style-type: none"> ● 健康管理師的角色與任務 建構管理師的健康心態，能以正確觀念扮演好助人的角色，促進長者能全方位自我管理的任務。 ● 認識樂齡族的生理與心理 認識全人的彩虹生涯階段圖像，掌握樂齡族的黃金時段，激勵長者成為身心靈自我鍛鍊者，儲存累積真實享齡的健康力。 ● 課程與教學的核心與原理 掌握樂齡族的多元需求面，以安全、健康、參與為核心，達成活躍老化、成功老化；能健康財富自主再創生命價值，圓滿幸福人生。 	理論
第二單元	智慧健康照護的應用與趨勢	3 小時	<ul style="list-style-type: none"> ● 智慧健康設備在照護中的角色。 智慧健康設備可透過即時監測與數據分析，提高健康管理的準確性與效率，幫助健康管理師提供更精準的建議，改善樂齡族群的健康與生活品質。 ● 國內外智慧健康案例分享。 學習國內外智慧健康技術的應用，如智慧穿戴裝置、遠距監測、AI 健康評估等，了解智慧科技如何促進健康管理與疾病預防 ● 使用指診儀器進行體質與健康風險檢測。 學習正確操作AI指診儀，分析經絡平衡與健康風險，透過數據了解樂齡族的體質狀況，與評估慢性病風險，為後續客戶的健康管理提供依據。 ● 學習將指診數據融入健康規劃。 學習如何運用AI指診數據，結合芳香療法、營養管理與運動科學，為個案提供更精準的健康促進與個人化管理方案。 	理論 + 實作
第三單元	樂齡營養管理	3 小時	<ul style="list-style-type: none"> ● 樂齡營養需求：想要強身健體，應該注重哪些營養素、要吃什麼才能攝取到、怎麼吃才好？ 1. 顧骨頭 2. 顧眼睛 3. 顧頭腦 4. 顧心臟 ● 食物與藥物的交互作用：哪些食物和藥物不能一起吃？為什麼？吃了會怎樣？ ● 常見慢性病族群的飲食照顧與禁忌：3種台灣盛行率最高的慢性病，患者日常飲食吃什麼？怎麼吃？」 1. 糖尿病 2. 腎臟病 3. 心血管疾病 	理論
第四單元	慢性病管理	3 小時	<ul style="list-style-type: none"> ● 常見慢性病概論與樂齡族健康風險 1. 慢性病的基本概念 2. 定義與特性：慢性病 vs. 急性病 3. 慢性病如何影響身體機能與生活品質 	理論

			<ol style="list-style-type: none"> 4. 常見慢性病的成因（遺傳、生活方式、環境因素） 5. 樂齡族群的常見慢性病： 6. 高血壓、糖尿病、高血脂、心血管疾病 7. 骨質疏鬆、關節退化（如關節炎） 8. 失智症（阿茲海默症）與神經退行性疾病 9. 慢性病的風險因素： 主要風險因數（高鹽高糖飲食、缺乏運動、抽煙、酗酒） 10. 年齡相關的健康衰退與慢性病的關聯 11. 如何辨識高風險族群 <ul style="list-style-type: none"> ● 常見慢性病的健康管理與預防策略 <ol style="list-style-type: none"> 1. 慢性病健康管理的五大核心 2. 慢性病與壓力的關聯 3. 慢性壓力如何加劇慢性病（如高血壓、糖尿病） 4. 交感神經系統與慢性炎症反應的關係 5. 壓力管理技巧（呼吸訓練、正念冥想） ● 慢性病的疾病進程與風險控制 <ol style="list-style-type: none"> 1. 慢性病的疾病進程 2. 高血壓、糖尿病、腎病變、心血管疾病的進展路徑 3. 早期發現 vs. 遲發併發症（腎病變、視網膜病變、心肌梗塞） 4. 監測慢性病指標與資料 5. 常見檢測工具（血糖機、血壓計、膽固醇檢測） 6. 如何解讀健康報告資料 7. 智慧生理監測記錄的使用（每日血糖/血壓/體脂/體年齡追蹤） 8. 如何調整日常飲食與生活習慣 9. 常見併發症（糖尿病足、高血壓併發症等）的預防方法 10. 健康存摺的使用與設定 	
第五單元	樂齡芳香照護	3 小時	<ul style="list-style-type: none"> ● 認識芳香療法 介紹芳香療法的起源、基本概念及其在健康促進中的作用。 ● 精油使用安全與注意事項 說明精油的稀釋比例、使用方式（如吸入、塗抹等）、以及對特定族群（如樂齡族群）的注意事項，確保安全有效地使用芳香療法。 ● 樂齡族群常見健康問題及芳香療法應用。 樂齡族群常見的健康問題，如壓力、肌肉痠痛等，介紹單方精油的特性、功效與使用方式。提供芳香療法的解決方案與實例應用。學員將學習如何針對這些問題選擇適合的精油，並設計適合的芳香療法方案。 ● 樂齡族專用芳香按摩油調配 學習如何設計配方以及香氣，調配個人化的放鬆按摩油。 ● 樂齡肩頸舒緩按摩教學 <ol style="list-style-type: none"> 1. 頭部按摩手法。 	理論 + 實作

			2. 肩頸按摩手法。	
第六單元	經絡基礎	3 小時	<ul style="list-style-type: none"> ● 經絡概說 <ol style="list-style-type: none"> 1. 經絡理論的歷史發展 經絡理論是中醫學裡相當有特色且完整的理論體系。此部分主要介紹經絡理論的起源與發展，說明古人是如何發現經絡的存在及其作用，讓學員可以對經絡系統的運作原理有更深入認識。 2. 經絡系統的定義與組成 經絡系統當中不僅包含大眾較為熟知的十二經絡，另外還有十二經別、十二經筋和十二皮部，以及奇經八脈，其所主管的人體部位和實際作用都不太相同。此部分主要講解經絡系統的各部組成與特殊功用，讓學員可以更加了解經絡的完整體系，並能更好掌握經絡的實際應用。 3. 經絡系統的分佈與循行 經絡系統以十二經絡的應用層面最廣，故此部分重點講解十二經絡的主要組成與循行部位，以及不同經絡出現異常時可能表現出的病理反應，以幫助學員可以更好應用經絡來協助診斷與保健。 ● 經穴的臨床應用 <ol style="list-style-type: none"> 1. 穴位的定義與分類 穴位是人體的重要保健點，它大多位於經絡循行的路線上，但也有一些特殊穴位並不在此範圍之內。此部分主要介紹穴位的基本作用及不同類別，讓學員對於穴位有更為全面的認識。 2. 經穴的臨床應用 此部分重點介紹十二經絡在日常的保健應用，以及一些常用穴位的取穴方法與主要功效，同時針對樂齡族群常見的健康問題，像是肩頸僵硬、腰背酸痛、更年期綜合征、失眠、抑鬱、壓力等，提供實用且有效的經穴保健方法。 	理論 + 實作
第七單元	運動科學與活動設計	6 小時	<ul style="list-style-type: none"> ● 基礎運動生理 <ol style="list-style-type: none"> 1. 運動生理解剖基本概念 內容：基礎人體解剖、生物力學槓桿以及能量系統之能量轉換。 2. 樂齡運動效應與禁忌 內容：中高齡者之運動效應與訓練目標先後順序以及須注意事項。 ● 體適能檢測與教學實作 <ol style="list-style-type: none"> 1. 樂齡功能性體適能檢測操作 內容：體適能檢測操作實務教學與參數講解。 2. 體適能課程演練 內容：基礎六大方向肌力訓練教學（垂直推拉，水平推拉，下肢髖與膝主導） 	理論 + 實作
第八單元	個案管理實戰：專案管理技巧應用	3 小時	<ul style="list-style-type: none"> ● 專案管理基礎 	理論 +

			<p>1. 專案管理基本概念 內容：個案即專案，認識專案生命週期，專案管理五大過程組與十大知識領域。關鍵的專案管理技巧，有助於個案健康管理和個案協調。</p> <p>● 專案管理應用於個案管理</p> <p>1. 個案健康管理規劃與制定 內容：個案管理流程、工具應用與個案健康管理紀錄建置。</p> <p>2. 風險、資源與時間管理 內容：識別潛在風險、如何有效進行資源與時間管理。</p> <p>3. 個案管理執行、監控與評估 內容：如何進行個案管理執行、監控與評估的核心概念。</p> <p>● 專案管理應用於健康促進</p> <p>1. 介紹健康促進的概念、原則、策略</p> <p>2. 將健康促進設計納入個案管理流程</p> <p>3. 健康促進活動設計 內容：受眾需求評估、活動設計原則、成本效益分析、執行與評估</p>	實作
第九單元	筆試	1.5小時	<p>● 選擇題（80%） - 檢測基礎概念與應用</p> <p>● 案例分析（20%） - 根據案例，提出健康管理規劃</p>	

◎ 上述各單元之講師、課程內容、上課時間等，本單位保留變更之權利

捌、師資介紹

請至學會官網，師資介紹 <https://www.asapnih.org/專業講師/>

玖、報名暨上課學員須知(報名前須詳讀，並於送出報名前確認同意)

- 一、完成報名之學員，將由本學會於開課前3日，以電子郵件方式發出上課通知，若無法出席課程者，請於課程前 5日告知本中心，以確保備取學員遞補參加之權益。
- 二、各項報名聯繫與開課上課報到通知，以及課程進行中各項聯絡皆以 Email 為連繫通知工具，報名時請確認使用有效的電子信箱。報名完成二个工作天後，若未收到「報名完成」的 Email通知，請主動與學會聯繫。
- 三、學員報到：請攜帶有照片可識別學員本人的身分證件於報到時進行身分驗證，講義當天發放。
- 四、出席時數紀錄，出席時數透過簽到簽退紀錄，每堂課均需簽到簽退。如遇學員請假、遲到或早退，將由課務同仁記錄到達或離開時間，若學員上課出席時數瀕臨再不出席，將造成無法參加考試時，未能出席者請事先請假。本課程不提供缺席補課，若珍惜學習機會，請務必出席參加課程。
- 五、考試，非開書考，採即測。考試成績達70分即為合格，發放證書。
- 六、課程謝絕試聽或旁聽或中途由他人遞補或代表，以免影響課堂秩序及學員權益。
- 七、關於資料保護：未經學員同意，中華亞太自然醫學智能健康學會不得擅自將學員個人資料提

供給第三人或作不當利用，其法律效果，依相關法律辦理。

- 八、關於智慧財產權：未經中華亞太自然醫學智能健康學會同意，學員不得擅自將中華亞太自然醫學智能健康學會課程內容，以影印、錄音、錄影等足以複製智慧財產的型態提供給第三人或作不當利用，其法律效果，依相關法律辦理。

拾、退費說明

比照政府「補習班退費規定（第九條）」規定退費。

一、開課前退費辦法

1. 開課前，退還已繳學費之七成。

二、開課後退費辦法

1. 課程開始後，未達總時數 1/3 期間申請退費 → 退還 50%。
2. 課程開始後，已達總時數 1/3（含）以上，恕不退費。

三、特殊情況退費辦法

如因個人不可抗力因素或主辦單位因素影響學員上課權益，提供以下處理方式：

因學員個人特殊情況影響

1. 奔喪：但限直系親屬或三等親內，且提供相關證明。
2. 學員本人因重病住院或感染流行性疾病（需附中央健保局特約區域醫院以上之醫院出具之證明）無法上課，如於開課前發生所繳費用全額退還；已上課後則依未參與時數比例退費。
3. 如遇颱風地震等無法抗力之天災，依照人事行政局公告停班，承辦人會先通知課程延期，如無法延期而取消開課，則會辦理全額退費。

因主辦單位因素影響

1. 課程取消或延期 60 天以上：可選擇
 - a. 全額退費。
 - b. 學費保留至下一期，保證權益不受影響。
2. 課程臨時調整時間，但學員無法配合：可選擇
 - a. 全額退費。
 - b. 保留學費至下一期課程（最長 12 個月內適用）。

四、退費申請方式

學員需透過以下方式正式提出退費申請，並提供相關文件：

1. 填寫「退費申請書」，並附上原始繳費收據。
2. 提供相關證明文件（如醫療證明、事故報告、確診證明等）。
3. 申請方式：
親自遞交：至課程承辦單位提交。
電子郵件：將申請書及相關文件掃描後，發送至學會郵箱 asapnih@gmail.com。

五、注意事項

1. 退費款項將於申請核准後 15 個工作天內完成退還（以學員提供之帳戶為準）。
2. 如需匯款退費，學員需自行負擔匯款手續費，或由退款金額中扣除。
3. 若因個人因素缺課，恕不提供補課或退費服務，請確認課程時間後再行報名。
4. 本辦法如有未盡事宜，主辦單位保留修訂權利，並將於官網公告。
5. 報名即視為同意本退費辦法，如有任何疑問，請洽課程負責單位。

拾壹、聯絡資訊

聯繫窗口：王秘書長 0971-881658

官方Line@：<https://lin.ee/RzE0Fgt>

E-mail：asapnih@gmail.com