



樂齡智能健康管理師 日程課程表

項目	單元名稱	時數	內容	講師
第一天 週三班 5/14 周六班 5/17	09:00報到	30分鐘	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。	邱碧珣 講師
	樂齡健康管理的理念與實踐（理論）	3 小時 09:30 12:30	<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，達成活耀老化、成功老化；能健康財富自主再創生命價值，圓滿幸福人生	

	智慧健康照護的應用與趨勢（理論+實作）	3 小時 13:30 16:30	<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。 	李彥賢 博士
第二天 週三班 5/21 周六班 5/24	樂齡營養管理（理論）	3 小時 09:30 12:30	<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？ <ol style="list-style-type: none"> 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？」 <ol style="list-style-type: none"> 1. 糖尿病 2. 腎臟病 3. 心血管疾病 	林艾璇 博士
	慢性病管理（理論）	3 小時 13:30 16:30	<ul style="list-style-type: none"> ● 常見慢性病概論與樂齡族健康風險 <ol style="list-style-type: none"> 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 4. 常見慢性病的成因（遺傳、生活方式、環境因素） 	李彥賢 博士

			<p>5. 樂齡族群的常見慢性病：</p> <p>6. 高血壓、糖尿病、高血脂、心血管疾病</p> <p>7. 骨質疏鬆、關節退化（如關節炎）</p> <p>8. 失智症（阿茲海默症）與神經退行性疾病</p> <p>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）</p> <p>10. 年齡相關的健康衰退與慢性病的關聯</p> <p>11. 如何辨識高風險族群</p> <p>● 常見慢性病的健康管理與預防策略</p> <p>1. 慢性病健康管理的五大核心</p> <p>2. 慢性病與壓力的關聯</p> <p>3. 慢性壓力如何加劇慢性病（如高血壓、糖尿病）</p> <p>4. 交感神經系統與慢性炎症反應的關係</p> <p>5. 壓力管理技巧（呼吸訓練、正念冥想）</p> <p>● 慢性病的疾病進程與風險控制</p> <p>1. 慢性病的疾病進程</p> <p>2. 高血壓、糖尿病、腎病變、心血管疾病的進展路徑</p> <p>3. 早期發現 vs. 遲發併發症（腎病變、視網膜病變、心肌梗塞）</p> <p>4. 監測慢性病指標與資料</p> <p>5. 常見檢測工具（血糖機、血壓計、膽固醇檢測）</p> <p>6. 如何解讀健康報告資料</p> <p>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）</p> <p>8. 如何調整日常飲食與生活習慣</p> <p>9. 常見併發症（糖尿病足、高血壓併發症等）的預防方法</p> <p>10. 健康存摺的使用與設定</p>	
<p>第三天</p> <p>週三班 5/28</p> <p>周六班 6/7</p>	<p>樂齡芳香照護 (理論+實作)</p>	<p>3 小時 09:30 12:30</p>	<p>● 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。</p> <p>● 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</p>	<p>王苡人 講師</p>

			<p>法。</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 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。 2. 肩頸按摩手法。 	
經絡基礎（理論+實作）	3 小時 13:30 16:30	<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 	<p>黃薰瑩 講師</p>	

			<p>基本作用及不同類別，讓學員對於穴位有更為全面的認識。</p> <p>2. 經穴的臨床應用</p> <p>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。</p>	
<p>第四天</p> <p>週三班 6/4</p> <p>周六班 6/14</p>	<p>運動科學與活動設計 (理論+實作)</p>	<p>6 小時 09:30 16:30</p>	<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） 	<p>羅育騰 講師</p>
<p>第五天</p> <p>週三班 6/11</p> <p>周六班 6/21</p>	<p>個案管理實戰：專案管理技巧應用 (理論+實作)</p>	<p>3 小時 09:30 12:30</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● 專案管理基礎 <ol style="list-style-type: none"> 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。 ● 專案管理應用於個案管理 <ol style="list-style-type: none"> 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。 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。 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。 ● 專案管理應用於健康促進 	<p>林淑芬 講師</p>

			<ol style="list-style-type: none"> 1. 介紹健康促進的概念、原則、策略 2. 將健康促進設計納入個案管理流程 3. 健康促進活動設計 <p>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>	
筆試前總複習	1小時 13:30 14:30	<ul style="list-style-type: none"> ● 課程核心重點回顧 ● 重要概念與關鍵知識整理 ● 流程說明與提醒 		
筆試	1.5小時 14:30 16:00	<ul style="list-style-type: none"> ● 選擇題（80%） - 檢測基礎概念與應用 ● 案例分析（20%） - 根據案例，提出健康管理規劃 		
結業式	30分鐘 16:00 16:30	<ul style="list-style-type: none"> ● 頒發結業證書 ● 團體拍照 		

◎ 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

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