

**臺北市教師研習中心**  
**教師實用知能與生活系列-健康教育與食品營養研習班**  
**實施計畫**

一、研習依據：本中心 105 年度研習行事曆辦理。

二、研習目標：

- (1)充實非專長教師生活實用知能，透過講授，了解食品成分及添加物對身體的影響。
- (2)由身體表現的症狀分析其可能釋放的意義及警訊。
- (3)協助教師建立簡單、正確的健康教育與食品營養觀念，並積極推廣。

三、研習對象：臺北市政府教育局所屬公立各級學校教師。

四、研習人數：40 人，額滿為止。

五、研習日期：105 年 12 月 27 日(星期二)。

六、報名日期：即日起至 12 月 20 日(星期二)止。

七、研習地點：本中心(臺北市北投區陽明山建國街 2 號)

八、課程內容：(如有修改，以最新公告為準)

日期	時間	節數	單元課程	講座
12/27 (二)	09:00~09:50	1	知毒避毒妙方	譚敦慈 護理師 林口長庚醫院臨床毒物科護理師
	10:00~10:50	1	食品營養	
	11:00~11:50	1	食得健康，食的安心	
	午休			
	13:20~15:10	2	來不及說再見-談冠心病	吳寶芬 講師 亞太管理顧問公司講師
	15:20~16:10	1	健康吃喝快樂生活	

九、研習方式：講授。

十、報名方式

(一) 請於報名截止日前逕行登入臺北市教師在職研習網站(<http://insc.tp.edu.tw>)報名，並列印報名表經行政程序核准後，再由貴機關(學校)研習承辦人進入系統辦理薦派報名。

(二) 本研習於報名截止後 3 日內公布研習名單(以各研習員於教師在職研習網中登錄之電子郵件信箱通知)，請自行列印研習通知並準時參加研習。

十一、注意事項

(一) 本研習依照報名順序優先錄取(學校需在報名截止日前完成薦派報名作業)，如報名踴躍而致額滿，本中心得提前截止報名，並於截止後 3 日內公布研習名單(以各研習員

於教師在職研習網中登錄之電子郵件信箱通知)。

- (二) 為尊重講座及研習同儕，參與研習請務必準時，以免影響課程進行。遲到或早退超過 20 分鐘以上者須請假 1 小時。另本中心不接受「現場報名」，以免影響餐食等行政作業，**本次研習講座未提供講義，上課時亦請不錄音、錄影及拍照**，敬請配合。
- (三) 完成報名程序之研習員，倘因特殊緊急事件無法參加者，請於研習前 3 日於本市教師在職研習網最新公告中瀏覽下載，填寫「取消研習」表單，完成校內核章後，掃描或傳真到承辦人電子信箱中，依據辦理取消研習作業，逾期仍以無故缺席登計。
- (四) 為珍惜教育資源，經報名錄取人員不得無故缺席，如無故不出席亦未請假累計達三次者，將於「臺北市教師在職研習網」系統上暫停該員報名本中心各研習班之權利三個月。
- (五) 本中心備有哺集乳室，另如需無障礙設施、或其他需求者，請事前洽承辦人或當天生活輔導員。
- (六) 本中心設有專車至中心研習，如需搭乘請於網路報名時依需求登錄，惟當日搭車人數未達 15 人不派車(非每日均有專車)，相關專車發車資訊，請於研習前查詢教師在職研習網(<http://insc.tp.edu.tw/>)或本中心網站(<http://www.tiec.gov.taipei/>)最新消息，或電洽輔導組：02-2861-6942 轉 221。

十二、**研習時數**：全程參與者核發 6 小時研習時數。請假時數超過研習總時數之五分之一者(1 小時)，不給予研習時數。研習結束後，本中心將彙整研習員請假紀錄函送至研習員所屬學校，依權責列入差假登記之參考。

十三、**聯絡方式**：曾美惠約聘組員，(電話)2861-6942 轉 215，(傳真)2861-6702，  
(電子信箱)susan10507@gmail.com

十四、**研習經費**：由本中心研習經費項下支應，覈實核銷。

十五、**其他**：本研習計畫陳奉本中心主任核可後實施，修正時亦同。