

## 臺北醫學大學一一三學年度推廣教育

### 智慧血糖，健康啟航 - 連續性血糖監測 CGM14 日控糖課程 招生簡章 年後健康瘦身，就從智慧控糖開始！

一、依據：推廣教育審查委員會議決議。

二、目的：這是一段專為追求健康生活型態的您量身打造的旅程。在這 14 天裡，我們將攜手探索血糖管理的奧秘，並學習如何透過連續性血糖監測 (CGM) 邁向自主健康的生活。上完課程後能了解如何使用 CGM 智慧控糖，識別和選擇對血糖影響較小的食物，養成健康生活習慣。

三、班別：年後健康瘦身，就從智慧控糖開始！連續性血糖監測 CGM14 日控糖課程(第 2 期) 每班 30 人。

四、對象：對自主健康管理有興趣者、糖尿病患者，希望改善血糖控制及需要體重管理者。

五、上課期限：實體課：114 年 1 月 04 日(六)14:00-17:00

直播課：114 年 1 月 11 日(六)14:00-16:00

114 年 1 月 17 日(五)19:00-21:00

非同步遠距課程：2 小時

六、收費標準：學雜費及報名費 NT\$8,000 元。參與者將獲得亞培公司的連續性葡萄糖監測系統 (CGM) 一顆 加上智抗糖公司 14 日每日精準分析報告，價值 NT\$2,999 元。

以下優惠擇一選擇：

1. 早鳥優惠價(12/15 前報名繳費)或三人同報優惠價 NT\$7,500 元。

2. 康健雜誌會員/進推處舊生/本校與三院教職員工及學生優惠價 NT\$7,500 元。

七、上課地點：實體課程：信義校區 8008 教室-醫學綜合大樓後棟 B1/非同步遠距課程

八、報名方式：一律採線上報名-請點選課程連結註冊報名或掃描課程 QR Code。

\*報名後於線上取得虛擬帳號，並於三日內繳費才算完成報名手續，超過三天請重新報名。

九、報名日期：即日起至 113 年 12 月 30 日或額滿截止報名。

十、退費方式：1. 學員自報名繳費後至課程開放日【114/01/03(含)前】前退費者，扣除報名費 200 元後退還已繳學雜費用之九成。

2. 自課程開放日算起未逾全期三分之一者【114/01/10(含)前】，扣除報名費 200 元後退還已繳學雜費用之五成。

3. 自課程開放日算起已逾全期三分之一者【114/01/11(含)後】，不予退費。

十一、其它事項：本班為非學分班之活動類課程，課程時數為 9 小時，全程參與學員另核發結訓證書，不授予學位證書。

十二、課程內容：一、實體+直播課程內容：(3 堂課/共 7 小時)

| 時間   | 課程與活動                               | 內容  | 講師                         |
|--|-------------------------------------|---|----------------------------|
| 第一堂<br>第一天<br>01/04(六)<br>14:00-17:00<br>(3 小時)<br>實體課 | 課程導航                                | 始業式：課程內容說明  | 康健雜誌/<br>臺北醫學大學            |
|  | CGM 啟航：<br>智慧監測新體驗                  | CGM 裝置基礎介紹、操作配戴方法、學員配戴 CGM(約 1 小時候開始監測)                   | 智抗醣                        |
|  | 數據解讀：<br>血糖控制的智慧之鑰                  | 教導學員觀測血糖 APP 數據，並設定個人目標                                   | 智抗醣                        |
|  | 15:00-17:00<br>血糖知識全解碼              | 糖尿病 VS 血糖關鍵密碼，搭配實驗數據分析或實證醫學資料                             | 吳忠擇醫師<br>雙和醫院<br>新陳代謝科主任   |
| 第二堂<br>第八天<br>01/11(六)<br>14:00-16:00<br>直播課           | 血糖故事圈：<br>學員的旅程分享                   | 認識各食物對身體造成的影響，學員課後控糖策略、食譜菜單分享，林醫師給予分享者建議                  | 林英欽醫師<br>萬芳醫院<br>健康管理中心主任  |
|  | 數據解碼：<br>林英欽醫師的健檢洞察                 | 林英欽醫師將帶領學員深入了解健檢數據的意義，並教授如何解讀 CGM 提供的血糖數據                 |                            |
| 第三堂<br>第十四天<br>01/17(五)<br>19:00-21:00<br>直播課          | 19:00-20:00<br>血糖自述：<br>學員的監測故事     | 在專業指導下學員將學習安全地拆除監測儀器，並分享他們使用 CGM 監測血糖的經驗，包括任何發現或改善的血糖控制策略 | 吳忠擇醫師<br>雙和醫院<br>新陳代謝科主任   |
|  | 20:00-21:00<br>健康減重秘笈：<br>王偉醫師的瘦身智慧 | 王醫師將介紹正確的減重方法，並解釋如何通過健康的方式達到減重目標，同時保持血糖穩定                 | 王偉醫師<br>北醫附設醫院<br>體重管理中心主任 |
|  | 旅途歸來                                | 結業式   | 康健雜誌/<br>臺北醫學大學            |

二、非同步遠距課程內容：(2 堂課/共 2 小時)

| 時間  | 課程與活動      | 內容                                       | 講師                        |
|-----|------------|--|---------------------------|
| 第一堂 | 這樣吃，高血糖不找你 | 糖胖症的飲食控制及逆轉以及低升糖指數飲食指南、高升醣地雷食物           | 蘇秀悅營養師<br>北醫附設醫院<br>營養室主任 |
| 第二堂 | 運動療法－減重不減肌 | 有效控制血糖的運動方式，包括有氧運動和肌力訓練，以及如何安全進行運動以避免低血糖 | 劉燦宏醫師<br>萬芳醫院院長           |

註：每門課程皆設定前後測，前測可普測學員的知識概念，後測則進一步了解課程學習成效。

十三、洽詢方式：

地 址：110 台北市信義區吳興街 250 號  
電 話：(02) 27361661 轉 8610 分機 王小姐  
傳 真：(02) 2738-7348