

# 終身

# 微學習

# TAIPEI PUBLIC

# LIBRARY

## 資訊站 Vol.1

### 本期內容一覽

#### 焦點話題

適合全家人的運動	蔡美文
健檢你的健檢	林祖佑
自己的健康自己扛-談健康促進	林祖佑
服用保健食品，三大原則不可破	江守山
延伸閱讀-一起健走去-社區健走步道推薦	編輯小組

#### 線上書城

居家健康-線上電子好書推薦	編輯小組
---------------	------

#### 咱來讀冊

益軒的養生訓-不生病的 98 個習慣	天下雜誌出版
居家保健全書	積木文化出版
養一個會呼吸的家	幸福文化出版
全家人的健康守護書	如何出版
健康居家好生活書展書目清單	編輯小組

#### 活動市集

臺北市立圖書館 10-12 月終身學習活動
協辦單位 10-12 月終身學習活動

# 焦點話題



## 適合全家人的運動

撰文/國立陽明大學物理治療暨輔助科技學系副教授 蔡美文

運動的益處及重要性已是現代人不可或缺常識，它可以增加壽命，有助於控制體重，降低許多慢性病的風險，包括：心血管疾病、結腸癌、高血壓、糖尿病、骨質疏鬆症、以及憂鬱症等。而對於已罹患疾病的人，適當的運動也是治療疾病的一環，有助於預防疾病的併發症，減少身心障礙的限制，提升生活品質。

增加身體活動及減少久坐之靜態生活方式，對各年齡層的所有族群都很重要。因應不同年齡層的需求，目前已知可有益健康的運動建議量，兒童及青少年每天最少要累積 60 分鐘的中等至劇烈強度體能活動(可分段進行，但每次不少於 10 分鐘)，成年人及老年人每天至少累積 30 分鐘或每星期進行最少 150 分鐘的中等強度體能活動，或每星期最少 75 分鐘劇烈強度的體能活動；而最重要的是，要能持之以恆，養成運動習慣。

### 一、 運動對家庭的重要性

將運動化為生活中的一部分，是形成習慣的有效方法，家庭是多數人生活的重心，加上有證據指出不活動的孩子在成年後有較高的機率也會是不活躍的人，所以經由家庭活動使全家人一起運動，一方面可以幫助孩子從小開始形成運動的生活習慣，一方面

也可以創造全家老幼互動的機會而增進親情。但是，不要指望孩子或是家人都能理解甚至是關心運動這件事。想要讓家庭中的老幼成員都能活動及健康，讓他們看到及感覺到運動的樂趣是一關鍵的任務，不論孩子乃至上了年紀的長輩都會喜歡「玩」的感覺，如果整個家庭因活動結合樂趣而享受更多，將更容易持續下去。



### 二、 家庭運動可以如何開始？

建議不妨先擬訂出一些家庭活動的時間，平時每次至少可約為 10 至 30 分鐘，並先從關掉電視及放下 3C 產品開始，讓每個人都起來動一動，自原有生活作息加以延

伸，如：成為下班下課後或餐後程序的一部分活動。每個星期可以指定至少一個家庭健身的夜晚或週末，時間建議可較長約 30 分鐘或以上，每次可由不同的人輪流提議，原則是每個人可依自己的體力調整活動量但都要想辦法配合參與其中，也都有機會設計自己喜歡的事，並全家人一起做。

可參考各種家庭活動，包括競賽性和非競賽性的戶外或室內活動，讓家庭成員都有機會探索不同的身體活動方式，也從中幫助孩子及大人找到自己或共同喜歡的運動，自然容易再持續。

### 三、適合全家一起的活動

#### (一) 步行或騎自行車到各處

一起騎自行車或步行到超市、圖書館、餐廳等地方進行日常的購物、閱讀或吃飯等活動，或是到附近的公園、校園打球、跑步、遊樂場玩等。如果目標距離太短，可以多繞點遠路增加騎自行車或步行的持續時間。可以佩戴計步器得知每個人的里程或步數，並嘗試每週增加更多的距離。也可製作家庭運動日誌或彩色貼紙來登記每個人的進度，把日誌或圖表貼在冰箱上，鼓勵設定自我的目標，並可定期有獎勵機制，以能彼此激勵。

#### (二) 結合遊戲的運動

- 1、可以是活動量較大的有氧性質活動，如：鬼抓人，飛盤高爾夫，分隊進行籃球、足球或桌球比賽等，且在較寬闊的陸地或在泳池水中皆可以進行。
- 2、可以是活動量居中的混合型活動，如：玩躲迷藏，尋寶藏，散步或登山結合大地遊戲（如：發覺拍攝地標物等）。即使在家中有限的空間也可以進行，例如：準備一些簡易且物美價廉的物品（如：

跳繩，阻力帶，健身球，啞鈴或水瓶），放在家中或庭院陽台的不同位置，把它們當作尋寶般去發掘，發現時必須使用它一分鐘。每天都可以將這些物品再交換或移動位置，並可聊一聊分享如何使用不同運動器材來進行不同的活動。當使用得有所心得時，甚至也可以利用每次看電視的時間進行分段式的廣告運動。

- 3、可以是採用「請你跟我這樣做」來進行一些居家的體適能活動，包括：
  - (1) 全身各部位的伸展運動。
  - (2) 模擬動物的姿勢或走路。
  - (3) 平衡運動。例如：單腳站立、走直線、走獨木橋、腳跟對腳尖站立等。
  - (4) 協調及反應運動。例如：聽口令立即做出對的肢體動作、或是做出相反方向動作的挑戰級活動。
  - (5) 強健骨骼或預防骨質疏鬆的運動。重點為結合有讓肢體「負重」的活動，如：跳房子，跳繩，體操，坐站的來回動作，踏步，推有重量的東西等。
- 4、可以因應科技時尚，為家裡準備一台遊戲機吧！讓孩子參與選擇可以老少同樂的模組，一起動一動、笑一笑，有益身心健康。建議選擇網球或拳擊、保齡球等，這些需要用到許多動作的遊戲，在不知不覺中就會消耗較多熱量及活動到身體。

#### (三) 結合家務的運動

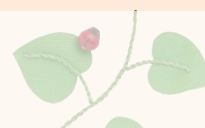
做家事也是一種身體活動，家庭活動的設計也可以是一起做家務的時間。在清潔的同時，可以輪流選擇播放最喜愛的音樂或歌曲，隨著音樂可以唱歌，或隨著節拍擦拭桌椅窗戶、與掃把跳舞等。

不知道要配合家務作甚麼運動？可以準備一些紙籤，寫上不同的運動，如：每隔多久時間以弓箭步拉後腳筋 10 秒 10 下、深蹲 5 次等，另一些紙籤則寫上要掃除的任務或廳房等，分別各抽一張加以完成。家中的小孩子可以擔任小幫手，大孩子則可一起加入抽籤。而如此家務及運動的組合活動，事實上也是一種轉換不同肌群活動的間歇性運動，有利於減少疲勞累積及增進運動量的方法，居家環境也清爽了，身心皆舒活！

留出時間和家人一起動一動，不要當作做功課，最重要的是讓每個人都能感到樂趣！每個星期，除了設定個人的目標，也設定家庭的目標，如：全家總走路步數破十萬，總體重下降 3 公斤等，如果達成了，可以準備一下整個家庭的獎勵，個人特別努力獎等。相信在這個過程中，會讓全家人也一起學習生活的紀律，目標設定，更不僅是有益健康的重要性，同時也可以拉進家人彼此的距離，讓關係更加緊密。大家不妨一起來體驗一下！



### 有趣的居家體適能活動好玩再加碼 「改良式打地鼠」



可以利用不同顏色、形狀、或圖片的紙板黏貼於地上或可以收納重複使用的可拼地墊上，然後以抽籤方式說出顏色、形狀、或圖片後，立即去踩踏或觸碰相對應的紙板。此活動的變化，可以使用玩具槌去敲打，站在外圍使用長竿去點擊，同時有練習使用工具和精準度的協調性；對於行動不便的長輩，可以縮小紙板範圍至座椅的前方及二側，坐著直接利用腳尖或腳板來觸碰，或可放在桌面上，坐著以手指或手掌來觸碰或拍打，如此除了練習到有目標性的動作協調及聽口令的即時反應力外，在移動或抬舉肢體的同時，也需要身體維持一定的平衡能力。而平衡、協調及反應能力，攸關幼兒的神經控制整合及動作發展的成熟度，對中老年人而言也是預防跌倒的重要機能。

# 焦點話題



## 健檢你的健檢

撰文/三軍總醫院松山分院 家庭醫學科主任 林祖佑

健保大部分僅給付有疾病狀況下或特殊族群的檢查，一般民衆沒有特殊疾病與症狀時，單純想知道目前身體狀況而想做的檢查都需自費。市面上許多健檢公司推出各式各樣琳瑯滿目的檢查套餐，常有病患問我，健檢項目那麼多，選太多不必要的又不知花了多少冤枉錢，選太少又怕不夠，到底要做哪些項目才好？在此簡單介紹一下一般民衆（非特殊族群或罹病）自費安排健康檢查的概念和原則，提供大家檢視自己接受的健檢是過還是不及。

### （一）健康檢查應有的認知

「健康檢查」，顧名思義就是希望在身體還呈現著「健康狀態」時，所進行的檢查及監測，目的是在潛在疾病或健康問題尚未顯現、擴大之前，透過定期檢查能及早發現、及早治療，爭取治療、控制疾病的效率。但事實上，並非每一種疾病或狀況都適合篩檢或可以篩檢，千萬不要以杞人憂天的方式來看待或乾脆包山包海，做過多不必要且可能徒增困擾的檢查。根據聯合國世界衛生組織（W.H.O）建議的健檢項目原則如下：

### 1、 某疾病在當地發生率高：

某地區或族群可能因為暴露於特殊的環境、遺傳因子因素或處於感染流行期，也有些疾病好發在某一年齡層、性別、種族等，導致某種疾病發生率明顯高於其他地區、族群。若非生活於此地區，或非此特殊族群因發生率低，篩檢出的可能性很小，不必特別檢查此類疾病。例如瘧疾的篩檢，在非流行區的臺灣是意義不大的，而在非洲卻是常規。

### 2、 要篩檢的疾病是有意義的：

早期發現疾病是為了早期治療，如果疾病不能因為被早期發現而導致後續處理、治療方式不同，也無法改變病程，那麼就失去早期發現的意義。例如一般感冒病毒培養、過敏原檢查。

### 3、 已有治療方式：

目前此疾病已有有效的治療方式，同樣才有早期發現的意義。

### 4、 可有效減少死亡率之疾病：

此疾病經過篩檢和治療可以有效減少殘障和死亡率。如高血壓、糖尿病、大腸癌等。

#### 5、此疾病篩檢方法敏感度高，準確度高，而且費用合理：

否則常常因為陽性或偽陰性的結果，造成虛驚一場或過度擔憂。若篩檢結果比正常值高或低一點時，仍無法具體提供結論的檢查，也是非必要的項目，例如某些癌症指數、過敏原檢查。

### (二) 一般健康檢查項目建議

針對一般健康成年人，可一至兩年檢查一次，其實已可大致反映目前身體狀況，檢查結果有問題的部分，再以健保方式進一步檢查即可。

#### 1、主要基本檢查：

包含身高、體重、體脂肪、血壓、肝功能(GOT/GPT)、腎功能(BUN/Creatine)、空腹血糖、膽固醇、三酸甘油脂、尿酸、血液血球常規檢查(CBC)、尿液常規、甲狀腺功能(TSH/Free T4)、腹部超音波、病毒性肝炎(B 肝、C 肝)。

#### 2、高階檢查項目建議：

藉由較精密儀器進行篩檢。40歲以上、有暴露心血管危險因子(如抽菸、酗酒、肥胖者)可考慮加作低劑量電腦斷層(冠狀動脈、肺)和高靈敏度 CRP(HS-CRP)檢查心血管疾病，腦部核磁共振則以老人家為主，女性可加乳房超音波、骨密度，45歲以上男性可作攝護腺超音波。

#### 3、腫瘤指數：

大部分的所謂血液中腫瘤指數主要是用來作已罹病之患者的治療效果參考，除了肝癌(胎兒球蛋白 AFP)、攝護腺癌(PSA)，比較能拿來當特殊族群診斷參考，大多的腫瘤標記數值容易因其他的生理因素或疾病，造成此類物質上升，所以腫瘤指數升高並不表示一定罹患癌

症；而數值正常也不表示沒有癌症。所以一般民衆其實可以不必選擇太多腫瘤指數。

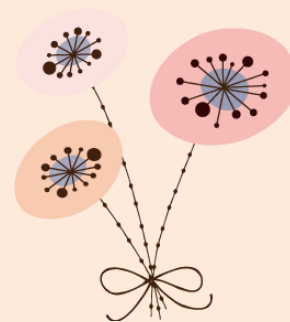
#### 4、其他特殊檢查：

婚前健康檢查，可以檢查經性行為所傳染的疾病，例如：梅毒以及愛滋病。還可以提早發現地中海貧血，女性可以驗德國麻疹與水痘抗體，以便在準備懷孕前注射疫苗做好優生保健的準備。

### (三) 善用政府提供之免費篩檢

國健局和健保局均根據最新實證醫學，提供相當有意義的篩檢服務，其實可以多加利用，也省去一筆費用，列舉如下：

- 1、新生兒和孕婦免費預防性檢查。
- 2、三十歲以上婦女每年一次子宮頸抹片，可降低 6-9 成子宮頸癌死亡率。
- 3、45-69 歲婦女、40-44 歲二等親內曾有乳癌家族史之婦女，每兩年一次乳房攝影，可降低 3 成乳癌死亡率。
- 4、50-69 歲民衆，兩年一次糞便潛血大腸癌篩檢，可降低 2-3 成大腸癌死亡率。
- 5、30 歲以上吸菸或嚼檳榔者，每兩年一次口腔癌黏膜篩檢，可降低 4 成口腔癌死亡率。
- 6、四十歲以上成年人，每三年一次成人健檢。
- 7、65 以上老年人，每年一次老人健康檢查。



定期健康檢查有其重要性，但項目做再多或再頻繁都有其限制與盲點，無法百分百完全排除或斷定些甚麼，大部份的疾病其實多少都會有症狀，一般「健康個體」只需定期透過健康檢查反映身體大致的狀態，建議如果沒有特別的症狀或非特殊族群，先做一般的項目即可。

另外，對於報告結果千萬不要自行解讀或妄下結論來自己嚇自己，有問題的部分應和醫師諮詢討論，大多可以再以健保方式安排進一步檢查來確診或處理。最後要提醒的是，健康檢查是在「健康」無不適的狀況下所做的檢查，如果已感到不舒服或有症狀顯現時，不是去作健檢，應該立即尋求醫師的診治，才能盡快找出問題。



# 焦點話題



## 自己的健康自己扛！

### -談健康促進

撰文/三軍總醫院松山分院 家庭醫學科主任 林祖佑

許多人愛車，願意花許多時間保養，也小心翼翼的照著使用手冊或注意事項操作，深怕心愛的車子受損；反觀我們的身體，各系統及器官的運作間其精密、精細的程度其實遠遠超過任何一臺名車，卻往往不受到自己的重視和善待。身體不斷地承受不當的生活型態，就像車子或機器不當的使用，當然會損壞的很快。固然身體有些自癒能力，會努力的自我修復維持平衡，如果破壞的力量仍未減少，終究會無法承受而走向疾病的路。

近幾十年來拜科技發展之賜，快速的改變了許多生活方式。五十年前要買菜得走一段路到市場，住的偏遠的，甚至要翻山越嶺、自己下田種菜；現在常常只需坐在電腦前動一動滑鼠(或只動食指)，就可以輕鬆解決食衣住行，然而這些「快速」、「方便」大大減少了身體的活動，對身體而言都可能是所謂「不良的生活型態」。早在 40 多年前，國際學者們即注意到「影響健康」的因子中(U. S. Public Health Service,1979)，不良的生活型態就佔了一半，環境影響則是約 20%，生物遺傳因子為 20%，醫療照護

不足的因素只有不到 10%；也由此顯見，維持身體健康這件事，自己應負最大的責任，而不是在醫療人員，再好的醫療照護，僅能暫時的處理與補救已經生病的身體，卻彌補不及持續的不良生活型態所帶來的傷害。

許多國家，包括臺灣，投入相當大量的時間人力物力在醫療、處理疾病這一區塊，卻發現似乎換不到民衆的真正健康。儘管醫療科技的發展突飛猛進，例如癌症、腦或心血管疾病、糖尿病等的罹病率和死亡率卻仍高居不下，這些情況讓各國意識到也應著重在更前端的「健康促進」才是根本之道，而推行健康促進首要的就是建立民衆對自己健康的責任感，認同「維持健康」是自己該扛起來的事。



健康促進的行動概念如下：

### 1、 多做有益健康的事

例如養成合適的運動習慣，健康的飲食，依醫療建議定期篩檢、接種疫苗，注重心靈、情緒調適等。

### 2、 少作危害健康的事

如抽菸(含二手煙)，酗酒，吸毒，熬夜，坐式生活(大部分時間都是坐著或躺著，很少動)，暴飲暴食，高油高糖飲食，亂服用藥物、飆車等，都應該避免。

### 3、 保持正確的健康信念

健康信念是影響健康行為的關鍵，例如要相信自己有能力可以改變健康狀態，主動去了解健康行為的好處和不做的壞處，以樂觀而非恐懼的態度追求健康。

這些概念其實都耳熟能詳，但難在真正實際行動並持續，行動過程中也可能會遇到一些困難，不過至少要先有健康促進的認知，有強烈意願和決心去改變不良生活型態，其他部分如相關的健康知識，行動計畫的擬訂(到底怎麼吃、如何動)，健康資源的運用(社區可提供哪些場所、團體、活動)等，都可尋求各醫療衛生單位的輔助，因為國健署近年來努力推行「健康促進醫療照護體系」的建立，許多醫療院所都通過了「健康促進醫院」的認證，對於這一區塊已有相當的架構與方式，可以協助民衆走上「健康之道」。

套句廣告臺詞，「生命就該浪費在美好的事物上」，身體和機器、車子一樣，不呵護不保養當然會常損壞常故障，甚至就提早報廢了，如此得把美好人生的大半時間都浪費在往返醫院「修理身體」上，是多麼不值的事！



# 焦點話題



## 服用保健食品，三大原則不可破

撰文/新光醫院腎臟科主治醫師 江守山

國人一年要吃掉九百億保健食品，比蓋一棟一〇一大樓（五百八十億）還要多。吃保健食品有很多撇步，謹記三大原則：定時定量、精準紀錄、正確保存，才不會花冤枉錢又愈補愈大洞。

### 原則一：天天定時定量才能達有效劑量

有些人認為保健食品和藥一樣，不宜長期吃；有些人因忙碌常忘了吃，不是每天的量減半就是昨天沒吃的量今天加倍吃，有吃總比沒吃好。身為一個專業醫師，我必須告訴你，如果不能每天定時、定量並持之以恆的服用保健食品，不如不要吃。

保健食品的主要目的是保健，對身體的改善是循序漸進的，三天打魚、五天曬網是吃不出效果的。保健食品必須服用一段時間後，當有效成分在體內累積足夠的劑量時，才能達到一定的作用。除非是本來就不宜長期大量服用的特殊營養品（例如紫錐花只適合在感冒前服用），否則一定要定時、定量，並持續服用三個月以上才有效。

### 原則二：精準記錄用量，掌握自己吃了多少

坊間的營養保健食品百百種，像是維生素B群、魚油、蜂膠、靈芝、鈣片等，名稱不同，仔細分析會發現有不少功能是重複的，有些甚至會和藥物抵觸，吃了，甚至會增加身體負擔。因此，還得「確實掌握自己吃了什麼」才行！

#### 1、營養素列表，精確計算攝取量

如果你服用的保健食品只有一瓶，只要先徵詢醫師、營養師、藥師等專業人員，並依照指示用量服用即可；如果你服用的不只一種，建議先將正在服用的營養素列表、計算各成分的總攝取量後，再徵詢醫師、營養師、藥師等專業人員。舉例來說，綜合維生素和鈣片同時服用，由於綜合維生素當中也含有鈣和維生素，因此你必須將鈣和維生素累計，才能避免攝取過量的風險。我的病人就曾經因為同時服用善存與挺立（來自同一家藥廠），造成銅的攝取過量與肝功能的傷害。

## 2、服用藥物者，小心藥物交互作用

如果你正在服用藥物，請務必留意保健食品是否會和「藥物交互作用」；有些處方用藥，像是阿斯匹靈、抗凝血劑等就不能與銀杏、大蒜等保健食品同時使用，否則可能會引起凝血異常或出血等副作用。藥物交互作用並不一定會在產品標籤上標示，有的寫在說明書裡，但用詞往往又太過專業不容易理解，建議最好還是詢問醫師或營養師，確保安全。

## 3、依標示服用，搭配均衡飲食才有效

非經專業人員的建議，不宜服用超過產品標示的建議劑量。平日不吃蔬菜、水果，想光靠營養保健品補充，是絕對行不通的。最好平時從各種食物中均衡攝取各類營養素，並戒除菸酒等不良嗜好，規律運動，再配合服用保健產品，才能達到最佳效果。



## 原則三：要正確保存才能避免變質

臺灣的濕度高，營養保健品要怎麼保存呢？

### 1、存放陰涼、乾燥處，避免陽光、熱源、受潮

保存的根本原則：關緊瓶蓋，放在陰涼、乾燥處，並避免將保健食品放在濕氣重、溫差大及紫外線強大處，如：廚房、窗戶邊、靠近熱源處等。除了益生菌外，其他保健產品都沒有放在冰箱的必要。外出或方便攜帶時，只要將所需的分量裝到攜帶盒即可，以免受潮。

### 2、正確的保存期限，開封日起六個月

營養保健品過了有效期後，不但效果會降低，還可能氧化變質，吃了反而對健康造成負擔。保存期限，是指產品未開封的狀態，一旦開封，產品便會逐漸氧化，如果再加上瓶罐未封緊等人為因素，保存時間將大幅縮減。因此我認為，未開封的產品要看保存期限，最好在開封日起六個月內吃完。

### 3、乾燥劑、棉花團，開罐後馬上丟

保健食品罐內的乾燥劑和棉花團，開罐後最好馬上丟棄。因為一旦開封後，吸了水氣的乾燥劑非但達不到防潮效果，還會助長發霉的機會；而充填的棉花團，則會因為取出後吸附到空氣中的髒污，再放回瓶內就會造成污染物接觸，反而促使營養素敗壞。取用時，要保持手部的乾燥、清潔，最好先將產品倒置於瓶蓋內再取用，千萬別將手伸入瓶罐中接觸產品，以減少受到污染。

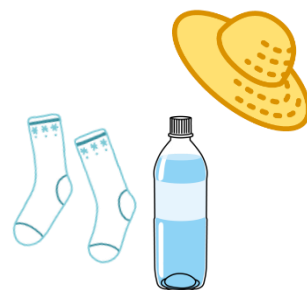
# 延伸閱讀

## 一起健走去-社區健走步道推薦

健走具有方便不花錢的特性，又是簡單就能完成的運動。除了能找回健康、維持體態之外，也可以在運動的過程中享受大自然。健走除了能強化心肺耐力，減少心血管疾病發生外，更能大量燃燒體內脂肪，達到減重目的。本期資訊站將推薦您幾個鄰近社區的健走步道，讓您帶小朋友一起走出戶外健走去！

### 健走裝備

1. 舒適透氣的運動排汗衫，若有具備防紫外線功能為佳。
2. 透氣的較厚的棉襪，保護您的腳不受傷。
3. 因為走路後足部會稍微漲大，最好選擇比平常大一點的運動鞋。
4. 帽子、水、毛巾。



### 健走注意事項

1. 記得先做暖身及伸展運動，避免受傷。
2. 隨時補充水分，約 15 分鐘補充一次水。
3. 健走時，上身平穩步伐大，腳著地、膝蓋彎曲，手臂保持直角彎曲狀態，視線要保持在行走路程前約 4 到 5 公尺的點上。

## ●軍艦岩親山步道

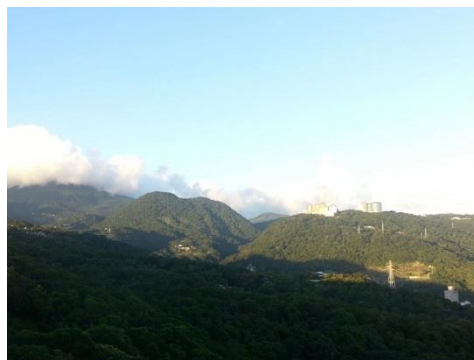
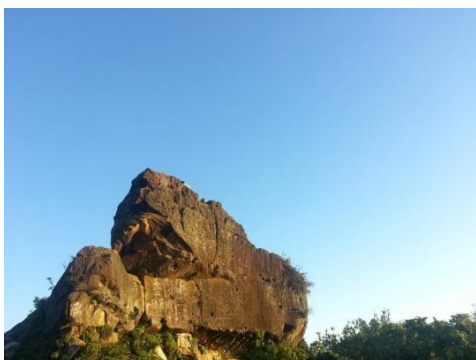
### 健走公里數

約 3 公里，消耗熱量 132 大卡（60 公斤的人以 6 公里/小時的速度健走為例）。

### 交通方式

捷運唎哩岸站，步行往陽明大學校區後方，約 50 分鐘抵登山口。

捷運奇岩站，步行往公館路方向，約 35 分鐘抵陳濟堂將軍墓舊址登山口。



▲軍艦岩親山步道

## ●象山親山步道

### 健走公里數

約 1.5 公里-消耗熱量 66 大卡（60 公斤的人以 6 公里/小時的速度健走為例）。

### 交通方式

#### 捷運

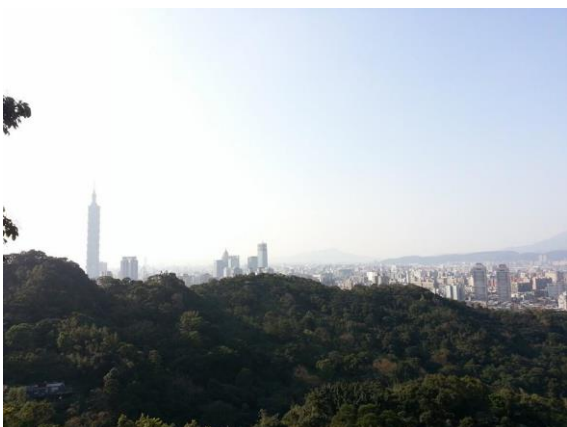
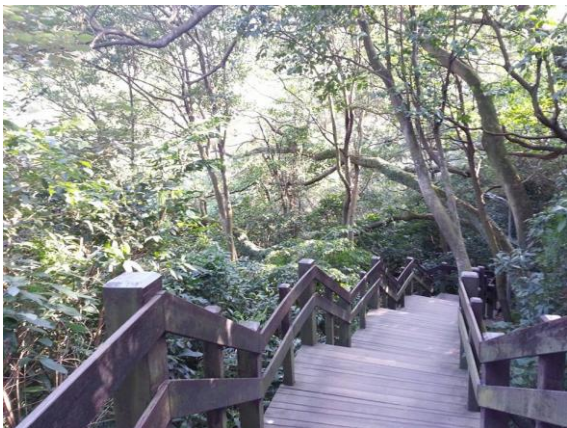
捷運象山站下車，往信義路五段中強公園方向步行，約 15 分鐘抵 150 巷 22 弄登山口。捷運永春站下車，往松山路永春高中方向步行，約 25 分鐘抵永春崗公園。

#### 公車

搭聯營公車 1、22、33、37、38、226、288、503、藍 5 各線，坐到「吳興國小」站，往莊敬路→吳興街→松仁路三叉路口方向，由信義路 150 巷 22 弄進入。

#### 回程

下山到永春高中總站搭 299 公車，到捷運永春站轉乘捷運回家。



▲象山親山步道

## ●天母古道親山步道

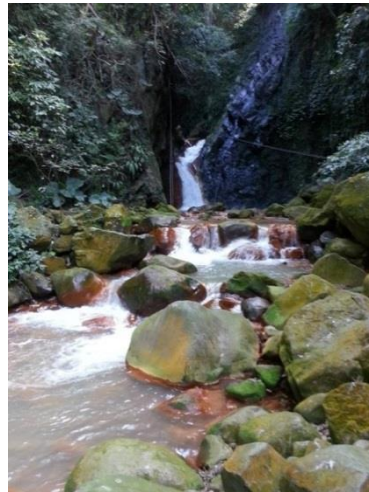
### 健走公里數

約 2.6 公里-消耗熱量 114.4 大卡（60 公斤的人以 6 公里/小時的速度健走為例）。

### 交通方式

捷運石牌站下車，轉乘紅 15、紅 19、224 至「天母站」下車。

捷運劍潭站下車，轉乘紅 5、260 至「山仔后站」下車，步行至愛富三街登山口。



▲天母古道親山步道

## ●大安森林公園

### 健走公里數

全程約 4 公里（含外圍、內部人行道）；健走步數約 6,600 步-消耗熱量 176 大卡（60 公斤的人以 6 公里/小時的速度健走為例）。

### 交通方式

搭乘捷運信義線於「大安森林公園」站下車。



▲大安森林公園

更多健走親山步道請參考「臺北市親山步道主題網」。 <http://www.hiking.taipei/mp.asp?mp=106051>

參考資料：

臺北市衛生局推薦健走步道，臺北市親山步道主題網，教育部體育署運動常識宣導。

# 線上書城

## 居家健康-線上電子好書推薦

### ●AiritiBooks 華藝中文電子書平臺

路徑：北市圖首頁>推薦服務-電子資源>電子書> AiritiBooks 華藝中文電子書  
(電子資源整合查詢系統首頁：<http://isearch.tpm1.edu.tw/>)

使用地點：不限館內

輔助說明：<http://www.airitibooks.com/Other/Newbie?NewbieType=5>

The screenshot shows the AiritiBooks website interface. The top navigation bar includes '首頁', '書籍分類', '電子雜誌', 'airitiBooks電子書總覽', '本館館藏', '查詢', and '進階'. The main content area is titled '生活' (Life) and shows a list of books. The books displayed are:

- 不一樣的15歲：讓夢想起飛 (洪緯婷著)
- 有一種智慧叫做不抱怨：淡定的人生最幸福 (佟偉著)
- 菜鳥，快飛：臺灣跨隊女篮的故事 (臺灣跨隊女子籃球隊著)
- 為愛行腳：在非洲交會的生命花園 (慧禮法師著)
- 旅遊文學與地景書寫 (劉石言編)
- 永遠的力量 (國學智慧)
- 當下：與情緒相遇
- 尼采快樂休息站
- 慈薑蒜神奇食療法
- 春夏食療特效食譜

### 一生一定要吃吃看百種嚴選的健康零食



作者：譚聿芯、劉振鴻 (著)

出版社：漢湘文化事業股份有限公司

出版年：2012

零食從來不是必需品，卻在我們生活中扮演無可取代的角色，它可以是安撫哭鬧孩子的「誘餌」，也能是反轉上班族煩躁情緒的「寄託」，但吃歸吃，健康這件事依然是選購和攝取不可輕易忽視的一環，本書介紹多種常見優質有機零食，讓您享受口腹之慾外還能吃得健康、吃的環保。

## 冰箱食材收納保鮮真簡單



作者：Green Life 生活收納編輯部

出版社：漢湘文化事業股份有限公司

出版年：2012

食物與人的健康有很大的關聯，吃進新鮮的食品是維持健康的根本，但我們總是將市場採買回家的食材直接一股腦兒塞進冰箱裡。其實冰箱不只是儲藏食物的空間，如果善加運用，不僅可以延長食材保存期限、減少病菌孳生，更能減少不必要的浪費。本書提供實用的冰箱食材收納方法，維持健康，從冰箱收納開始做起！

### ●凌網 HyRead 電子書平臺

路徑：北市圖首頁>推薦服務－電子資源>電子書>凌網 Hyread 電子書

(電子資源整合查詢系統首頁：<http://isearch.tpm1.edu.tw/>)

使用地點：不限館內

輔助說明：<http://ebook.hyread.com.tw/resource/userGuide.pdf>

登入 下載 說明 語言 逛書店

HYRead ebook 臺北市立圖書館 TAIPEI PUBLIC LIBRARY

查詢 進階查詢

人文 文學 語言 財經 科學 電腦 宗教 醫藥 藝術 休閒 親子 考試 漫畫 雜誌 有聲書

本館

財經商管

- 財經商管
- 新聞新知
- 數位資訊
- 語言學習
- 親子教育
- 生活居家
- 旅遊行腳
- 時尚風格
- 影視娛樂
- 專業科技
- 人文藝術
- 休閒運動

今周刊 2015/09/...  
最新發刊：2015-09-14  
雜誌類型：周刊  
共收錄：166 期  
新刊上架通知

商業周刊 2015/0...  
最新發刊：2015-09-14  
雜誌類型：周刊  
共收錄：177 期  
新刊上架通知

大師輕鬆讀 2015...  
最新發刊：2015-09-09  
雜誌類型：周刊  
共收錄：247 期  
新刊上架通知

先探投資週刊 20...  
最新發刊：2015-09-05  
雜誌類型：周刊  
共收錄：174 期  
新刊上架通知

萬寶週刊 理財周刊 經理人

## 大家健康雜誌



作者：董氏基金會編輯部編著

出版社：財團法人董氏基金會

《大家健康》雜誌為了進一步宣導董氏基金會理念，提供各類健康資訊供民眾參考，並與民眾有更佳的互動管道，在董氏基金會成立一年後，於1985年創刊。經過多年的改版與調整，現行的《大家健康》雜誌，已積極朝向專業的健康生活類雜誌邁進，期許未來能發揮更多衛教宣導的影響力。

## ●天下雜誌群知識庫平臺

路徑：北市圖首頁>推薦服務－電子資源>電子書>天下雜誌群知識庫

(電子資源整合查詢系統首頁：<http://isearch.tpm1.edu.tw/>)

使用地點：不限館內

輔助說明：<http://new.cwk.com.tw/magazine/help.pdf>

## 康健雜誌



作者：天下雜誌群

出版社：天下生活

針對共同追求健康樂活為目標，且偏愛「飲食及運動健身」類型議題的族群，康健的特色已不僅著重於樂活、健康的軟性訴求，亦包含醫療新知、疾病治療等知識上的滿足，讓在繁忙的生活壓力下生活的一群人，找到輕鬆的園地，可以分享交流，更聰明的過健康生活！

# 咱來讀冊



- ◆作者：周東寬
- ◆出版社：天下雜誌
- ◆出版年：2014年
- ◆ISBN：9789862418925
- ◆定價：310元
- ◆索書號：411.1 7530



## 益軒的養生訓 不生病的98個習慣

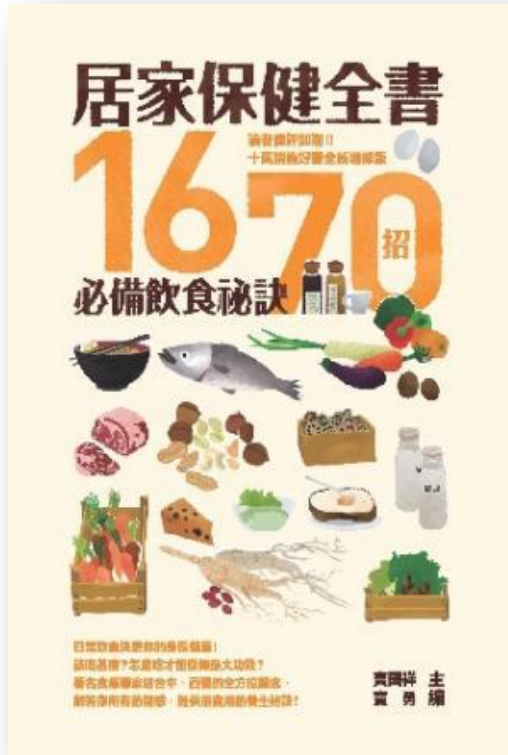
撰文/鄧耀華 臺北市立圖書館諮詢服務課志工

「養生訓」是距今三百年前日本貝原益軒所寫的健康指南，其主旨以不看醫生也能健康長壽為目標。以現代醫學角度來看也是合理的，這些內容對人們的健康長壽非常有幫助。本書除推薦序、前言及養生生活外，分為飲食習慣及生活習慣兩個部分。

一是飲食習慣：1. 少吃白飯，要搭配麵食及雜糧，且要趁熱吃。2. 均衡攝取肉類、魚類、蔬菜，動物性蛋白質與植物性蛋白質各攝取一半。3. 減少鹽分的攝取，多留意膳食纖維、維生素與礦物質的攝取。4. 禁止吃的過量，只求6-8分飽，寢前兩小時不要進食。5. 多吃外觀漂亮、香氣四溢、鬆脆、清淡及食性符合體質的食物，有益於養生。6. 泡茶時不可在開水注入茶壺後馬上飲用，應該用沸騰後稍微放涼的水。7. 午餐後，短時間的午睡，會使注意力集中，提升工作效率。8. 小酌、微醺不會造成傷害，喝太多酒卻不吃飯，容易短命。

二是生活習慣：1. 眼、耳、鼻、口、身各司其職，心才是五官的主人，不可被外來資訊造成壓力。2. 不要吹到初春的風，因為早晚溫差大，要防止感冒與咳嗽。3. 夏天不可長時間吹冷風，少吃生冷食物。4. 冬天不可過度保暖，在稍為寒涼的情況下，更能保持健壯與長壽。5. 聽從醫生指示，依正確用量、用法來服藥，不可自行判斷後服藥。6. 老人生病時，最好先用飲食療法，食療無效時，再使用藥物治療。7. 中年之後，要有計畫地活動身體，讓肌肉量不要減少太多，不需激烈運動，散散步、拉拉筋即可。8. 早上起來，雙手摩擦，從頭、眼、耳、鼻開始按摩，再拍打身體、四肢，讓血液循環。

# 咱來讀冊



- ◆作者：寶國祥，寶勇
- ◆出版社：積木文化
- ◆出版年：2012 年
- ◆ISBN：9789866595677
- ◆定價：399 元
- ◆索書號：411.3 3063



## 居家保健全書

1670 招必備飲食秘訣

撰文/鄧耀華 臺北市立圖書館諮詢服務課志工

要身體健康就要注意養身，所謂食補勝於藥補。作者破除迷思，結合中西醫食療智慧，將東方人的正確飲食觀念，分門別類予以歸納，其內容概要如次：

1. 營養學基礎知識篇：營養素包括蛋白質、脂肪、碳水化合物、維生素、無機鹽、水和纖維素，一般成人每日需要熱量為 2000-3000 千卡。
2. 常用食物功效篇：包括各種穀類、豆類、奶類、瓜果、水產、禽畜及其製品的功能及效果都有詳細介紹，並含蓋特殊酒類如大棗酒、奇異果酒、蘋果酒、雞血酒、菊花枸杞酒、鯉魚蔥白酒...等的製作，及其保健功能。
3. 飲食衛生知識篇：從人體消化與吸收需求，談到膳食平衡及食材對臟腑的補助功能，包括有助於安胎、清熱、止咳、通便、驅風、順氣、活血、止瀉、哮喘、利尿、降血脂等的食療保健。
4. 常用保健菜餚和藥膳篇：保健菜餚如清燉甲魚、蓮子百合煨瘦肉、蟲草全鴨；粥飯糕餅湯如枸杞羊腎粥、香椿雞蛋炒飯、藕米糕、蕎麥餅、雙耳湯等。
5. 男女各期飲食篇：孕婦要補碘、多吃巧克力，產後可食花生米煮紅棗，嬰兒母乳最佳牛奶次之，兒童少糖少鹽少味精少醬油多吃醋，老人提防偏食症。
6. 常見飲食保健篇：有心血管系統的病人要定時定量、少量多餐，慢性肝炎者要補充優質蛋白質，肥胖者要限制熱量攝取，多吃含纖食物。

# 咱來讀冊



養一個會呼吸的家



## 養一個會呼吸的家

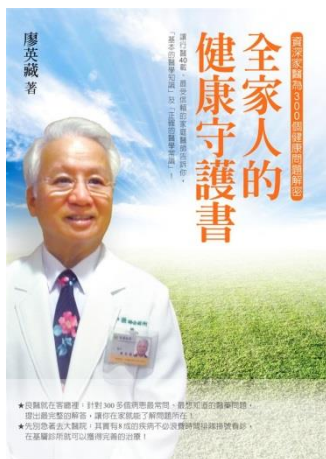
- ◆作者：卓梅慧
- ◆出版社：幸福文化
- ◆出版年：2013 年
- ◆ISBN：97898688889668
- ◆定價：350 元
- ◆索書號：435.11 2145



詳細書目

### 簡介

真正重要的東西，是眼睛看不見的！本書教你健檢房子體質，探討結構材料、機能生活，從外入裡，建築、健康、綠色植物，三大議題整合論述，對症改善，讓你有氧好家在。



## 全家人的健康守護書

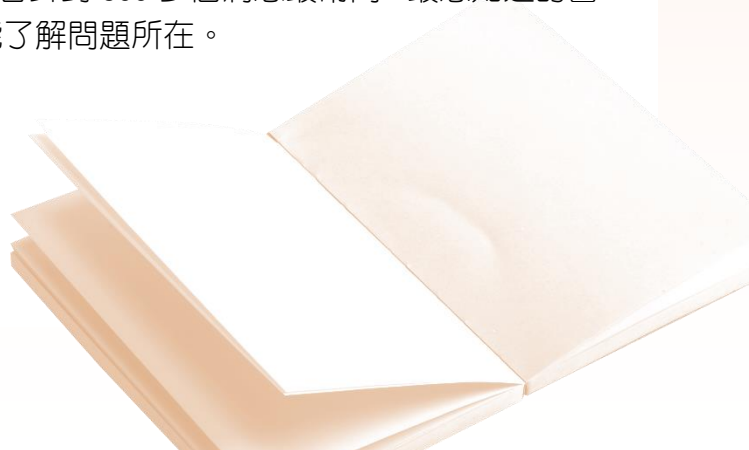
- ◆作者：廖英藏
- ◆出版社：如何出版
- ◆出版年：2012 年
- ◆ISBN：9789861363417
- ◆定價：290 元
- ◆索書號：429 0044



詳細書目

### 簡介

資深家醫廖英藏為 300 個健康問題解密，本書針對 300 多個病患最常問、最想知道的醫藥問題，提出最完整的解答，讓你在家就能了解問題所在。



# 咱來讀冊



●更多居家健康好書，請參考本館 9 至 10 月份的「健康居家好生活」書展之推薦圖書清單。

●展出地點：總館 1 樓借還書大廳。

項	書名	作者	出版年	索書號
1	健檢報告完全手冊	詹哲豪	2014	412.51 2750
2	健康生活你做對了嗎? : 30 則你一定要知道的保健新知	潘懷宗等著	2014	411.1 3293
3	常見病痛食譜隨身查 : 168 精選食療驗方,讓你呷好呷健康	侯偉	2014	413.98 2724
4	生化博士教你看懂食品標示 : 揪出潛藏地雷成分、化學添加物、反式脂肪的實戰筆記	鄺易行	2014	463.11 0762
5	孩子可以不近視! : Dr.吳兒童近視控制專家告訴你	吳佩昌	2014	416.77 2626
6	抓毒博士的 45 個警告!千萬請小心! 有害健康の無天良日用品	林碧霞	2014	411.1 4411
7	超有效的口語急救術 : 孩子生病,這樣說好得快	茱蒂絲.西蒙.普拉格	2013	417.5 8054
8	小兒對症按摩寶典 : 嬰幼兒最常見 11 種症狀推了就有效的按摩療法	程凱	2013	428 2627
9	居家照顧 x 圖解 40 種小兒疾病 : 日本醫學博士教你判斷症狀 + 新手爸媽 Q&A	藤澤博	2013	417.5 4343
10	24 小時保命關鍵!第一時間該懂的外傷急救手冊	洪子堯	2013	416.14 3414
11	胃腸病保健新知識 : 飲食、運動與用藥的全方位生活指南	楊桂芝, 王麗茹著	2013	415.52 4644
12	養一個會呼吸的家 : 有氧健康宅 So Easy,讓你省錢又舒適	卓梅慧	2013	435.11 2145
13	吃香料 : 用常見的 38 種辛香料、香草、香花、堅果、植物油、純露做料理, 天天都健康	歐陽誠	2013	427.61 7770
14	怎樣防制真菌毒素 : 確保食品安全教戰手冊	呂鋒洲	2013	418.8 6083

項	書名	作者	出版年	索書號
15	中西醫聯手戰勝過敏	康健雜誌編輯部	2013	415.74 0200
16	小朋友不能吃的常見食物	食ナビ実行委員会	2013	411.3 8423
17	食品藥物衛教手冊	胡明輝	2013	418 4769
18	小心!藥物+食品=混合毒害?	山本弘人	2013	418 2518
19	孩子受傷,這樣急救就對了!:及時的急救,可避免孩子的意外傷害變成終身遺憾!	克萊兒.劉	2013	429.4 7447
20	嬰幼兒營養飲食寶典	李婉萍	2012	428.3022 4044
21	兒科聖藥	趙春玲	2012	428 4951
22	孩子疼痛時:怎麼做,如何幫?	凱特能 (Kuttner, Leora)	2012	428 2722
23	居家必備!最有效淨化室內空氣的 90 種植物:NASA 精選 TOP 有益健康植物,種植祕訣大公開	郭丙華;金哲	2012	435.11 0714
24	讓全家人遠離疾病的 100 種室內花草	石萬欽	2012	435.11 1048
25	別讓房子毒害你:簡單方法遠離居家健康隱形殺手	汶茲	2012	411.6 3080
26	全家人的健康守護書:資深家醫為 300 個健康問題解密	廖英藏	2012	429 0044
27	食物無毒保鮮法速查輕圖典	三采文化	2012	427.7 1202
28	居家保健全書:1670 招必備飲食祕訣	竇國祥	2012	411.3 3063
29	寶貝家庭建康手帖:健康飲食與正確用藥	行政院衛生署	2012	411.3 2172
30	食物無毒保鮮法速查輕圖典	三采文化	2012	427.7 1202
31	小蘇打無毒輕事典	佐光紀子	2011	420.26 2921
32	做自己最好的家庭醫生:你不可不知的 1000 健康保健警訊	圖說生活.健康指南系列編委會	2011	429 6023
33	身在毒中不知毒:你的身體一天「吞」進多少毒?	克理斯多夫.葛文根	2011	420 4404
34	生病了,就要這樣吃!:家庭必備常見病對症飲食宜忌	何一成	2011	418.91 2115
35	慢性生活習慣病:每個家庭都必備的全民健康手冊	陳柏臣	2011	429.3 7547
36	臨時會用到的保命常識	溝田弘,水嶋昇	2011	429.4 3613

# 活動市集



## 臺北市立圖書館 10-12 月終身學習活動

性別平等	生態環境
<p>10月4日(日)14:00-16:00 <b>電影導賞：茉莉人生</b> 陳明珠 世新大學廣播電視電影學系副教授 地點：文山分館 臺北市文山區興隆路2段160號9樓 連絡電話：(02)29315339</p>	<p>10月4日(日)14:00-16:00 <b>詩經與植物</b> 潘富俊 林試所恆春研究所主任 地點：李科永分館 臺北市士林區中正路15號地下2樓 連絡電話：(02)28833453</p>
鄉土文化	性別平等
<p>10月4日(日)14:00-16:00 <b>大稻埕與淡水河的故事</b> 葉倫會 臺灣省城隍廟學術講座主持人 地點：延平分館 臺北市大同區保安街47號10樓 連絡電話：(02)25528534</p>	<p>10月17日(六)14:00-16:00 <b>如果只是想要個家：性別與婚姻平權之路</b> 羅毓嘉 英商 DealReporter 臺灣特派員 地點：天母分館 臺北市士林區中山北路7段154巷6號4樓 連絡電話：(02)28736203</p>
保健養生	天文氣象
<p>10月17日(六)14:00-16:00 <b>走過低潮：聽林青毅醫師抗憂鬱症自述</b> 林青毅 林青毅家庭醫學科診所院長 地點：永建分館 臺北市文山區木柵路1段177號3樓 連絡電話：(02)22367448</p>	<p>10月17日(六)18:30-20:30 <b>陪你去看流星雨</b> 劉志安 臺北市天文協會總幹事 地點：東園分館 臺北市萬華區東園街199號3樓 連絡電話：(02)23070460</p>
生活美學	性別平等
<p>10月18日(日)14:00-16:00 <b>東京·美術·散步</b> 凌春玉 格致小屋視覺文化藝術學習塾負責人 地點：景美分館 臺北市文山區羅斯福路5段176巷50號4樓 連絡電話：(02)29328457</p>	<p>10月18日(日)14:00-16:00 <b>我是女生就是要活得精彩</b> 王怡雯 勵馨基金會行銷企劃主任 地點：舊莊分館 臺北市南港區舊莊街1段91巷11號2-5樓 連絡電話：(02)27837212</p>

<p>性別平等</p>	<p>電影賞析</p>
<p>10月24日(六)14:00-16:00  <b>家庭中的性別教育</b>  蘇芊玲 銘傳大學通識教育中心副教授  地點：清江分館  臺北市北投區公館路198號3樓  連絡電話：(02)28960315</p>	<p>10月25日(日)13:30-16:30  <b>《逆轉人生》</b>  劉英台 電影讀書會帶領人  地點：道藩分館  臺北市大安區辛亥路3段11號3樓  連絡電話：(02)27334031</p>
<p>保健養生</p>	<p>生態環境</p>
<p>10月25日(日)14:00-16:00  <b>健康在飲食裡</b>  巢佳苓 原鄉原味工作室講師  地點：城中分館  臺北市中正區濟南路2段46號3樓  連絡電話：(02)23938274</p>	<p>11月8日(日)14:00-16:00  <b>斑蝶的旅程</b>  楊平世 臺大昆蟲學系教授  地點：李科永分館  臺北市士林區中正路15號地下2樓  連絡電話：(02)28833453</p>
<p>電影賞析</p>	<p>性別平等</p>
<p>11月14日(六)14:00-17:00  <b>《午夜，巴黎》口述電影賞析</b>  黃英雄 臺灣編劇藝術協會理事長  地點：啓明分館  臺北市松山區敦化北路155巷76號4樓  連絡電話：(02)25148443</p>	<p>11月28日(六)10:00-12:00  <b>戀人的愛情地圖</b>  丁介陶 杏陵醫學基金會特約講師  地點：永建分館  臺北市文山區木柵路1段177號3樓  連絡電話：(02)22367448</p>
<p>電影賞析</p>	<p>生態環境</p>
<p>11月29日(日)13:30-16:30  <b>《第八日的蟬》</b>  黃英雄 職業編劇導演  地點：道藩分館  臺北市大安區辛亥路3段11號3樓  連絡電話：(02)27334031</p>	<p>12月6日(日)14:00-16:00  <b>民俗植物</b>  呂碧鳳 臺灣植物分類學會秘書長  地點：李科永分館  臺北市士林區中正路15號地下2樓  連絡電話：(02)28833453</p>
<p>性別平等</p>	<p>電影賞析</p>
<p>12月12日(六)14:00-16:00  <b>親子關係的性別平等與民主實踐</b>  陳玫儀 婦女新知基金會培力部主任  地點：力行分館  臺北市文山區一壽街22號8樓  連絡電話：(02)86612196</p>	<p>12月12日(六)14:00-17:00  <b>《愛，讓悲傷凍結》口述電影賞析</b>  黃英雄 臺灣編劇藝術協會理事長  地點：啓明分館  臺北市松山區敦化北路155巷76號4樓  連絡電話：(02)25148443</p>

本活動一般民衆皆可參加，並提供「臺北市終身學習護照」、「公務人員學習時數」認證。

# 活動市集



## 協辦單位 10-12 月終身學習活動

### • 職業進修類

單位名稱:台灣推廣教育學會

洽詢電話: (02)23118247

單位地址:臺北市萬華區開封街 2 段 24 號 2 樓

單位網址: <http://www.tace.com.tw/>

活動名稱	活動日期	參加對象	認證時數	講師	活動費用	備註
實用易經- 發現自己	9月12日 至10月3日 每週六 14:00-16:30	一般民衆	10	何榘鑰 老師、 蔡宏駿 老師	3000元	
易經管理學	9月26日 14:00-16:30	一般民衆	3	何榘鑰 老師、 蔡宏駿 老師	洽開課單位	
觀相識人- 知所應對	9月15日 至 10月6日 每週二 19:00-21:00	一般民衆	8	陳稚凌 老師	2000元	
實用易經- 發現自己	12月5日至 12月26日 每週六 14:00-16:30	一般民衆	10	何榘鑰 老師、 蔡宏駿 老師	3000元	
觀相識人- 知所應對	12月8日至 12月29日 每週二 19:00-21:00	一般民衆	8	陳稚凌 老師	2000元	
易經管理學 學術免費講座	12月26日 14:00-16:30	一般民衆	3	何榘鑰 老師、 蔡宏駿 老師	洽開課單位	

## • 家庭生活類

單位名稱:臺北市家庭教育中心

洽詢電話:2541-9690 轉 20

單位地址:10457 臺北市中山區吉林路 110 號 5 樓

單位網址:<http://www.family.taipei.gov.tw/>

活動名稱	活動日期	參加對象	認證時數	講師	活動費用	備註
【婚姻教育】人際溝通工作坊	10月24、31日 9:00-12:00	一般民衆	洽開課單位	洽開課單位	500元	地點:臺北市家庭教育中心 503教室
數位時代下的親職學習	11月7、14日 9:00-12:00	一般民衆	洽開課單位	洽開課單位	免費	地點:臺北市家庭教育中心 403教室
公視假日電影院-湊陣	11月14日 10:00-12:00	一般民衆	洽開課單位	臺北市家庭教育中心 桑冀威主任	免費	
桌遊同樂會 假日不插電 桌遊體驗	12月12日 10:00-12:00	一般民衆	洽開課單位	圖版遊戲推廣協會	免費	本場次已額滿,後續報名者依序候補,以電話通知

單位名稱:財團法人臺北市華嚴蓮社

洽詢電話:推廣部(02)2321-3319 教務處(02)2341-4760

單位地址:臺北市中正區濟南路2段44號

單位網址:<http://www.huayencollege.org/>

E-MAIL: [huayencollege@huayen.org.tw](mailto:huayencollege@huayen.org.tw)

活動名稱	活動日期	參加對象	認證時數	講師	活動費用	備註
梵文閱讀	9月1日起 每週二 10:00-12:00	一般民衆	洽開課單位	鐘文秀老師	洽開課單位	
敦煌舞	9月1日起 每週二 15:00-16:30	一般民衆	洽開課單位	李碧霞老師	洽開課單位	
華嚴經導讀	9月1日起 每週二 19:00-21:00	一般民衆	洽開課單位	會極法師	洽開課單位	
梵唄	9月1日起 每週二 19:00-21:00	一般民衆	洽開課單位	天演法師	洽開課單位	

華陀五禽之戲	9月1日起 每週二 19:00-20:30	一般民衆	洽開課單位	范嘉昇老師	洽開課單位	
瑜珈（快樂班）、（樂活班）、（新動-輪棒瑜珈）	9月1日、2日、3日 19:00-20:30	一般民衆	洽開課單位	楊容老師	洽開課單位	
水墨書法	9月2日起 每週三 14:00-16:00	一般民衆	洽開課單位	鄭江銘老師	洽開課單位	
剪紙藝術	9月2日起 每週四 19:00-21:00	一般民衆	洽開課單位	張明麗老師	洽開課單位	
太極拳（初級班上期）	9月3日起 每週四 19:00-20:30	一般民衆	洽開課單位	全度法師指導之教練聯合教授	洽開課單位	
太極拳（初級班下期）	9月7日起 每週一 19:00-20:30	一般民衆	洽開課單位	全度法師指導之教練聯合教授	洽開課單位	
攝影	9月7日起 每週一 19:00-21:00	一般民衆	洽開課單位	張恆瑞老師	洽開課單位	

單位名稱:臺北市中山運動中心

洽詢電話:25811060

單位地址: 10448 臺北市中山區中山北路 2 段 44 巷 2 號

單位網址: <https://cssc.cyc.org.tw/IISystem/Portal/ChungShan/>

活動名稱	活動日期	參加對象	認證時數	講師	活動費用	備註
認識退化性關節炎	10月3日 10:00-11:00	一般民衆	洽開課單位	中山運動中心講師群	免費	
認識足底筋膜炎	11月7日 10:00-11:00	一般民衆	洽開課單位	中山運動中心講師群	免費	
認識骨質疏鬆	12月5日 10:00-11:00	一般民衆	洽開課單位	中山運動中心講師群	免費	