

臺北市青少年發展暨家庭教育中心113年度 「營養師」職涯發展體驗活動實施計畫

壹、活動目的

飲食對健康至關重要，特別是青少年正處於生長發育的階段，他們對營養的需求更為關鍵！營養師能引導青少年選擇健康食物，改善青春期困擾，並探討飲食心理等重要議題。透過本活動，我們旨在加深青少年對營養師工作的了解，建立正確飲食觀念，並啟發他們生涯探索的動力。

貳、辦理單位

- 一、指導單位：臺北市政府教育局
- 二、主辦單位：臺北市青少年發展暨家庭教育中心

參、活動資訊：

- 一、活動日期：113年05月18日（六）上午9時至下午4時，共1日。
- 二、參加對象、人數：國、高中職生（含自學生），30人。
- 三、活動時程表：

| 113年05月18日（星期六） | | |
|------------------------|----------------------------|------------|
| 【認識營養師】用食物的魔法為身體帶來健康奇蹟 | | |
| 時間 | 活動項目 | 講師 |
| 8:45-9:00 | 分組報到—青發家教中心6樓大型研討室 | |
| 9:00-10:00 | 營養師都在做什麼？ | 營養師 李芷薇 |
| 10:00-10:30 | 換你來試試：你平常吃些什麼？ | |
| 10:30-11:30 | 【食在基本】怎麼吃最營養？ | |
| 11:30-12:00 | 換你來試試：飲食分析、外食聰明搭配 | |
| 12:00-13:00 | 午餐時間 | |
| 13:00-14:00 | 【食事趨勢】認識食物、心理與疾病關係 | 營養師 李芷薇 |
| 14:00-15:00 | 用飲食解決青春煩惱：助長高、抗痘、提升學習力、增體力 | |
| 15:00-15:30 | 點心該怎麼挑選？ | |
| 15:30-15:50 | 換你來試試：製作便利鹹食點心 | |
| 15:50-16:00 | QA 交流時間、學習總結 | |

四、活動方式：

- (一) 介紹營養師的工作與價值、均衡飲食原則、飲食與常見疾病關係及改善青春期常見困擾的飲食要點。
- (二) 活動分組帶領學員進行實作：
 1. 試著記錄自己或學員的飲食內容。
 2. 分析飲食紀錄，並動手改善之，以提升飲食健康力。
 3. 與同組學員共同討論並設計符合均衡飲食原則的外食搭配。
 4. 製作便利鹹食點心。
- (三) 活動期間鼓勵學員發問以及增加互動。
- (四) 全程參與者將由青發家教中心頒發參加證書。

五、報名方式：

- (一) 網路報名：自113年04月10日（三）上午10點開放至113年05月03日（五）下午3點或額滿為止。
- (二) 報名費用：每人新臺幣100元整。
- (三) 報名連結：<https://reurl.cc/dLMVEz>
- (四) 注意事項：
 - 1、報名後會收到正取通知 Email，請於7日內選擇繳費方式（信用卡、超商繳費）完成繳費才算報名成功，如逾期未完成繳費，則取消報名資格，由備取依序遞補，不另行通知，亦不受理現場報名。
 - 2、活動日前10日以前取消報名，扣除必要手續費後全額退費；若活動日前10日以內取消報名，不予退還任何費用，請同意退費辦法後再行報名。

肆、預期效益

協助參與課程體驗活動之青少年深化對多元產業的瞭解，激發學子積極參與各面向職涯探索之動能。

伍、注意事項

- 一、活動期間如遇不可抗力之天氣變化或緊急狀況，將依政府停止上班上課公告或現場情形，取消當日活動，另擇日辦理後補行公告。
- 二、本活動將進行影音及文字紀錄等，作為本中心日後活動行銷、推廣之用，報名參加之學員即表示同意本活動之影音、文字相關紀錄。
- 三、課程環境皆使用酒精定時消毒，請安心使用；如有衛生福利部疾病管制署規定之特殊情境，仍建議配戴口罩。

四、本活動洽詢電話：(02) 2351-4078分機1763 陳小姐

五、本計畫未盡事宜，得隨時修訂公告之。

陸、本計畫簽奉核定後實施，修正時亦同。