

102年 癌友活力蔬食工作坊 活動簡章

誰說癌症是絕症，危機其實是轉機。

飲食生活與情緒，找回身體自癒力。

★ **對象：**癌友(治療前中後皆可)、癌友親屬

★ **目的：**

1. 結合身心靈鍛鍊與健康生活型態，落實全人照顧。
2. 協助癌友及其親屬了解健康蔬食的理念與方法，並能持續落實於生活。
3. 協助癌友及其親屬能在此工作坊中找到團體支持的力量，建立對癌症照顧的信心。

★ **課程日期：**7/27、8/3、8/10、8/17，每週六上午 9:00~17:00

★ **上課地點：**7/27、8/3、8/10 - 慈濟醫院台北分院(新北市新店區建國路 289 號)
8/17 - 慈濟三峽園區(於台北慈院集合出發)

★ **費用：**連續四週享優惠價 3000 元(舊生 2800 元)/人，單週 900 元/人
(每週費用均含午餐、8/17 三峽參訪另含保險及車資)

★ **主辦單位：**台灣素食營養學會、台北慈院營養組、台北慈院希望小站

★ **協辦單位：**台北慈院社區醫學部、台北慈院社服室

★ **課程簡介：**

誰說癌症是絕症？危機其實就是轉機，這個轉機其實是要提醒您問自己「您過的是怎樣的生活？」，進一步引導您重新建立對生命的態度，並做出對健康有益的選擇。

人為什麼會生病？不當的飲食和生活習慣，往往是致病的根本原因。唯有改變錯誤的飲食和生活習慣，才能提升免疫力，給身體自癒的機會。生命充滿了希望，改變永遠不嫌遲。

什麼是對身體有幫助的飲食方式？什麼是我們應該擁有的生活態度？本工作坊邀請對於癌症有經驗的講師，分享如何從飲食，生活方式，與心念調整，來促進健康。課程設計掌握四大核心—飲食、情緒、運動、愛與支持的力量，追求身心靈的和諧將有助於疾病的改善。

課程之設計依據最新癌症與營養學研究結果為飲食原則，以有機或自然農法所種植的當季食材，教導您如何簡單製做各種營養美味的料理，不只吃出健康來，也吃出好未來。課程含午餐，以及個人飲食日誌之評估與建議。期許學員能透過檢視自己的飲食習慣，做出好的改變，並進一步規劃出屬於自己的健康蔬食藍圖。

★ **報名方式：**

請先來電報名，將為您保留名額。報名後請於一週內完成繳費，並將匯款收據及報名表一同傳至本會。

1. E-mail 至 tobey@twvns.org (收到學會回覆才算完成報名)

2. 傳真至 (02)6628-2500 (傳真後，請致電與活動聯絡人再次確認。)

◎註：報名截止日 7/19(五)，額滿為止。(7/20 後欲報名者，請來電洽詢)

◎註：癌友與癌友親屬偕同報名者，報名表仍需分開填寫。

3. 網路線上報名者，請於一週內完成繳費，並將匯款收據傳真至本會。
(請上學會網站連結線上報名系統)

★ **繳費方式：**

1. 郵政劃撥 帳號：50120379 戶名：台灣素食營養學會林俊龍

2. 親洽本會繳款 (週一~週五 早上 8:00-12:00 下午 13:30-17:00)

★ 課程內容:

日期	時間	主題	講師	地點
7/27 (六)	8:30~9:00	報到		台北慈院 B1 人文館
	9:45~11:15	植物性食材運用於癌症	邱雪婷 營養師	
	11:15~12:30	認識六大類食物&食物份量	吳毓玲 營養師	
	12:30~14:00	午餐&休息		
	14:00~15:00	我的一日飲食規劃	吳毓玲 營養師	
	15:00~16:00	健康動起來—平甩功教學	藍景瀟 老師	
	16:10~17:00	小組時間		
8/3 (六)	8:30~9:00	報到		台北慈院 B1 人文館
	9:00~9:30	健康動起來—平甩功練習	藍景瀟 老師	
	9:30~11:30	善待細胞，可以活得更好!	李 豐 醫師	
	11:30~12:30	增強免疫餐點 DIY	營 養 師	
	12:30~14:00	午餐&休息		
	14:00~16:00	生機換生機，我笑走了癌症!	李秋涼 老師	
	16:10~17:00	小組時間		
8/10 (六)	8:30~9:00	報到		台北慈院 B1 人文館
	9:00~9:30	健康動起來—平甩功練習	藍景瀟 老師	
	9:30~11:30	正念減壓在癌症心理調適之運用	石世明 心理師	
	11:30~12:30	開胃醬汁&活力主食 DIY	營 養 師	
	12:30~14:00	午餐&休息		
	14:00~16:00	活化細胞，喚醒愛的能量	一 止 老師	
	16:10~17:00	小組時間		
8/17 (六)	7:00~7:30	報到(7:35 出發)		三峽慈濟園區 (統一集合出發)
	8:50~10:00	大愛農場導覽	農耕隊 志工	
	8:50~10:30	快樂做環保	環 保 志 工	
	10:40~12:40	打造我的香草花園	亞 曼 老師	
	12:40~14:00	午餐&休息		
	14:00~16:00	法喜分享	常佑康 醫師	
	16:00~17:00	賦歸		

*貼心提醒: 1. 為了響應環保，每堂課請自備餐具及保溫杯。

2. 8/17 三峽園區行程於台北慈院統一集合出發，預計於下午五點左右結束。

★ 活動聯絡人:

台灣素食營養學會 吳毓玲 營養師 (02)6628-9779 分機 3224

★ 交通方式:

捷運

搭乘新店線—至大坪林捷運站下

4號出口—可轉搭慈濟醫院接駁車

- 乘車處【大坪林捷運站】3、4 號出口中間。
- 限乘 20 人，不設站位。
- 行動不便者請從 3 號出口搭乘手扶梯或電梯上樓後，右轉北新路 4 號出口搭乘接駁車。

1號出口—步行約 10 分鐘

公車

慈濟醫院站(建國路):

台北客運 1073(原綠 10、樹林—木柵)、1080(原紅 10、土城—木柵)

新店客運 綠 3、綠 7、綠 9、綠 10、綠 15

欣欣客運 673、290 副線 指南客運 918



★退費說明:

因故無法參加需取消報名者:

1. 開課前(7/19 以前)酌收報名費 30%之手續費
2. 開課當週(7/20 以後)恕不接受退費

吃出健康來 - 癌友活力蔬食工作坊 報名表

姓名		電話
性別	<input type="checkbox"/> 男 <input type="checkbox"/> 女	手機
E-mail		
出生日期	民國_____年_____月_____日	
地址		
報名日期 &收費	<input type="checkbox"/> 連續四週，享優惠價 3000 元(舊生只要 2800 元) <input type="checkbox"/> 單週—— <input type="checkbox"/> 7/27 <input type="checkbox"/> 8/3 <input type="checkbox"/> 8/10 <input type="checkbox"/> 8/17，共__週，900*__= _____元	
癌症	<input type="checkbox"/> 癌友 疾病名稱 _____ 癌症部位 _____ 診斷日期: __年__月 治療方式: <input type="checkbox"/> 化療 <input type="checkbox"/> 放療 <input type="checkbox"/> 標靶治療(可複選) <input type="checkbox"/> 其它 _____ <input type="checkbox"/> 癌友家屬	

〔1〕飲食習慣：1葷食(有吃魚、肉) 2奶蛋素 3奶素 4蛋素
 5全素(不吃所有動物性來源製品，包括奶、蛋) 6初一、十五素
 7早齋 8植物五辛素

〔2〕若有吃素，開始吃素時間：民國_____年

〔3〕保健營養食品或中藥的補充：_____、_____、_____、_____、_____

〔4〕運動習慣：1伸展/甩手 2走路 3騎腳踏車 4慢跑 5游泳 6爬山 7其他_____

〔5〕運動頻率：1無 21-2次/月 31-2次/週 43-4次/週 5每天 6其他_____

〔6〕您如何得知本課程訊息? 醫院 病友團體 親戚朋友 網路 其他:_____

〔7〕病友狀況簡述/目前遇到的難題: _____

(劃撥收據黏貼處)

傳真報名：(02) 6628-2500 或 email 報名:tobey@twvns.org