

吃出健康來 - 癌症病友活力素食工作坊

對象：追蹤/治療後癌症病友或家屬共 30 名

目的：幫助治療後的癌症病友以健康素食與生活方式，活得更好!

課程日期：7/28、8/4、8/11、8/18，每週六上午 9:00-12:00

上課地點：7/28、8/4、8/11 - 慈濟醫院台北分院(新北市新店區建國路 289 號)

8/18 - 慈濟三峽園區(台北慈院統一集合後出發)

費用：每人 2500 元整；2 人同行優惠 4600 元整

(費用包含四次午餐、三峽參訪保險及車資和所有雜支費用；恕不接受單一課程報名)

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

課程簡介：

治療結束了，最大的問題在於很多人會再回歸以前導致生病的生活模式！然而，這是療癒的開始，邁向健康的關鍵時刻，也是學習傾聽自己的最佳機會。您想嘗試怎樣的飲食，及生活方式能夠幫助您補足營養，加強體力，提升免疫力，降低抗發炎反應，治療後的生理修補嗎？您知道嗎，細心規劃過的蔬食不但營養充足，且富含許多能夠抑制癌細胞復發的成份，也成功幫助過不少癌症病人降低癌症指數嗎？本課程邀請對於癌症有經驗的講師分享如何從飲食，運動，生活方式，與心念調整，來促進健康。工作坊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，教您以最道地的食材，簡單準備各種營養美味的料理。課程包含午餐以及 2 週飲食記錄之營養分析。

每週課程：

日期	課程	地點
7 月 28 日	主題:善用植物性食材,吃出健康素!(邱雪婷 營養師)	慈濟醫院台北分院
	實做:健康活力蔬食餐製作(廚師/營養師)	1 樓社區館
8 月 4 日	主題:善待細胞,可以活得更好!(李豐 醫師)	慈濟醫院台北分院
	實做:抗癌餐點製作與運用(廚師/營養師)	B1 人文館
8 月 11 日	主題:無時不運動!行住坐臥的太極生活~(邱敏祥 教練)	慈濟醫院台北分院
	實做:高能量高蛋白點心輕鬆做(廚師/營養師)	2 樓知足會議室
8 月 18 日	主題:農場到餐桌(園藝治療老師與慈濟志工)	三峽慈濟園區
	實做:打造我的小菜園	(統一集合出發)

*貼心提醒：1. 為了響應環保，每堂課請自備餐具及保溫杯。

2. 8/18 三峽園區行程皆於台北慈院集合統一出發，預計於下午兩點左右結束。

報名：

報名聯絡人：台灣素食營養學會 林家后 營養師 (02)6628-9779 ext 3224

報名前請先電話確認還有名額，匯款完成後將匯款收據及報名表

(1) email 至 chia@twvns.org 或

(2) 傳真至 (02)6628-2500

郵政劃撥帳號：50120379 戶名：台灣素食營養學會

吃出健康來 - 癌症病友活力素食工作坊 報名表

姓名	
電話	
手機	
Email	
地址	
報名方式	<input type="checkbox"/> 單人報名 <input type="checkbox"/> 兩人報名(另一報名者姓名:_____)
癌症	<input type="checkbox"/> 病友: 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"/> 病友家屬

〔1〕性別：1男 2女

〔2〕出生日期：民國_____年_____月_____日

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

〔4〕若有吃素，開始吃素時間：民國_____年

〔5〕其他營養食品或保健食品或中藥：_____、_____、_____、_____、_____

〔6〕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_____

〔7〕運動頻率：1無 2一月1-2次 3一週1-2次 4一週3-4次 5每天 6其他_____

〔8〕您如何得知本課程訊息? 醫院 病友團體訊息 親戚或朋友 網路 其他:_____

〔9〕病友狀況簡述/目前遇到的最大難題: _____

(劃撥收據黏貼處)

傳真報名:(02) 6628-2500;email 報名:chia@twvns.org

(兩人以上團報者,請複印本表,匯款後一併填寫再傳真或Email)

親愛的學員您好，為了掌握您的飲食內容，便於日後分析與調整，請您協助記錄開課前三天的飲食！並於開課當日將此三天紀錄內容帶到上課地點，我們會有負責的營養師跟您收取！無限感恩～



簡易計量方式：（必要時也可使用秤量，會更準確哦！）

1. 用免洗湯匙來記錄顆粒狀、液狀、泥狀、粉狀的食物。如：麥片、紅豆、肉鬆、油脂…等。
2. 用手掌來記錄塊狀的肉。如：一個手掌大的無骨炸雞排、半個手掌大的炸滷豬排。
3. 用普通家用碗來估算米飯類、燙熟的蔬菜和切塊的水果。如：1/3 碗的白飯、半碗的冬瓜、半碗的龍鬚菜、一碗的燙花椰菜、八分滿切塊的西瓜。
4. 用有刻度或一般長型玻璃杯來記錄茶水、果汁、咖啡…等（一杯為 240cc）。如：低脂牛奶一杯、木瓜牛奶一杯（另加糖_湯匙）、豆漿一杯（260cc）、無糖加兩湯匙的奶精的咖啡一杯。
5. 其他的則以你看到的形狀和大小來描述。如：兩塊五香豆干、三片梅花肉、一片（一條）培根、半條肉魚、一個波蘿麵包、兩片蘇打餅、十顆水餃、八顆聖女番茄、兩粒核桃仁。
6. 額外吃的保健食品（維他命、鈣片…）、烹調中的調味料等最好都記錄下來，這樣可以得到更準確的資料分析。如：一茶匙芝麻、兩湯匙沙拉油、三湯匙番茄醬、半湯匙的花生醬。

飲食紀錄範例(截錄)

日期：101 年 6 月 30 日(六) 起床時間：6:45 就寢時間：10:00 今日心情：很好

餐別 (時間)	地點	菜餚名稱	食物內容與分量	製備 方式	
7:00 早餐	家裡	抓餅	抓餅一片	蒸	
			荷包蛋 1 顆	煎	
			油 2 湯匙		
			肉鬆 1 湯匙		
			豆漿(外購)	溫豆漿 1 杯(含糖)(260cc)	
			保健食品	善存 1 顆	
12:00 午餐	自助餐便當	白飯	白飯 1 碗	蒸	
		炒木耳四季豆	四季豆+木耳半碗	炒	
			油 1 湯匙		
		皮蛋豆腐	皮蛋半顆	涼拌	
			傳統豆腐半盒		
		醬油膏 1 湯匙			
3:00 午點	家裡	蘇打餅乾	蘇打餅乾 3 片(20g)		
		磨豆咖啡	咖啡 1 杯(加兩茶匙糖、一茶匙奶精)		
6:30 晚餐	聚餐	紫米飯	紫米飯半碗 (紫米:白米= 1:2)	蒸	
		鴛鴦鍋	鴨血兩塊	煮	
			梅花肉 3 片		
			青江菜半碗		

運動量：早上公園跳早操 30 分鐘、晚餐後公園散步 20 分鐘

我的飲食紀錄 第二天

日期：____年__月__日() 起床時間：____ 就寢時間：____ 今日心情：____

餐別 (時間)	地點	菜餚名稱	食物內容與分量	製備 方式

運動量：_____

今日心得或遇到的問題：_____
