

活動名稱	血管健康列車講座(一)																				
活動宗旨	~您知道『代謝症候群是什麼』嗎？ ~您想要探究『身體的阿拉伯數字』嗎？ ~您想要『修正生活型態』嗎？ 第一場『血管健康列車講座』，您準備參加了嗎？彰化基督教醫院血管醫學防治中心將持續為民眾舉辦一系列的血管健康列車講座，經由參與講座的方式，使民眾更加認識代謝症候群與學習如何藉改善飲食習慣來修正生活型態和運動健身。 歡迎關心血管健康的您一同參加。																				
活動目的	◎ 增進民眾對血管相關疾病的認識-代謝症候群。 ◎ 幫助民眾了解健康檢查報告數值意義。 ◎ 協助民眾認識改善生活型態的技巧。 ◎ 教導民眾簡單易學習又不需要運動器材或設備的運動。																				
活動時間	中華民國 99 年 1 月 9 日週六 14：30－16：30																				
活動地點	彰化縣文化局一樓演講廳(彰化縣彰化市中山路 2 段 500 號)																				
活動對象	一般民眾(可自由參加)																				
活動師資	黃靜惠/心臟內科主治醫師(血管醫學防治中心主任) 蔡玲貞/營養師(血管醫學防治中心副主任)																				
主辦單位	財團法人彰化基督教醫院－血管醫學防治中心、台灣諾華公司	協辦單位	彰化縣文化局 彰化縣衛生局																		
活動流程	<table><tr><th>時間</th><th>主題內容</th><th>主講人</th></tr><tr><td>14：00 ~ 14：30</td><td>入場</td><td></td></tr><tr><td>14：30 ~ 15：20</td><td>主題演講：認識疾病－代謝症候群與探究『身體的阿拉伯數字』</td><td>黃靜惠醫師</td></tr><tr><td>15：20 ~ 15：40</td><td>運動－五型健康操</td><td></td></tr><tr><td>15：40 ~ 16：30</td><td>副題演講：營養與飲食－代謝症候群的飲食</td><td>蔡玲貞營養師</td></tr><tr><td>16：30 ~</td><td>下次再見</td><td></td></tr></table>			時間	主題內容	主講人	14：00 ~ 14：30	入場		14：30 ~ 15：20	主題演講：認識疾病－代謝症候群與探究『身體的阿拉伯數字』	黃靜惠醫師	15：20 ~ 15：40	運動－五型健康操		15：40 ~ 16：30	副題演講：營養與飲食－代謝症候群的飲食	蔡玲貞營養師	16：30 ~	下次再見	
時間	主題內容	主講人																			
14：00 ~ 14：30	入場																				
14：30 ~ 15：20	主題演講：認識疾病－代謝症候群與探究『身體的阿拉伯數字』	黃靜惠醫師																			
15：20 ~ 15：40	運動－五型健康操																				
15：40 ~ 16：30	副題演講：營養與飲食－代謝症候群的飲食	蔡玲貞營養師																			
16：30 ~	下次再見																				