

# 蘭境生活型態國際研討會暨臺灣生活型態醫學會 113 年度學術研討會暨會員大會

- 一、主辦單位：醫療財團法人羅許基金會羅東博愛醫院 蘭境健康生活型態領航中心、臺灣生活型態醫學會、奇美醫療財團法人奇美醫院
- 二、指導單位：衛生福利部中央健康保險署
- 三、協辦單位：康健雜誌、賦昱健康事業股份有限公司
- 四、活動時間：113 年 11 月 16 日(星期六)113 年 11 月 17 日(星期日)
- 五、活動地點：礁溪老爺酒店 明月廳（宜蘭縣礁溪鄉五峰路 69 號）

## 2024/11/16 (週六) 第一天

| 時間          | 主題   | 講者  | 地點     |
|-------------|--|---|--------|
| 6:30-7:00   | 正念活動   |   | B1 瑜珈區 |
| 8:00-8:30   | 報到(大廳)   |   | 會場前長廊  |
| <b>上午場</b>  |  |   |        |
| 8:30-9:00   | 開幕式：長官致詞   | 貴賓、林宏榮理事長、許豪執行長   |        |
| 9:00-9:20   | 我的健康 我的生活 我的權利 My Health, My Life and My Right   | 臺灣生活型態醫學會 林宏榮理事長/奇美醫院院長   | 明月廳    |
| 9:20-10:00  | <b>Keynote Speech</b>  | <b>座長(奇美醫院 林宏榮院長)</b>   |        |
| 9:20-9:40   | The Development of Lifestyle Medicine in the United States and Its Implications for Taiwan | Beth Frates,<br>Harvard -American College of Lifestyle Medicine (Pre-recording )<br>美國生活型態醫學會理事長                                | 明月廳    |
| 9:40-10:00  | Mediterranean Tradition & Modern Applications  | Stefanos Kales,<br>Harvard Medical School & Harvard TH Chan School of Public Health (Pre-recording )<br>哈佛大學公共衛生環境健康教授          | 明月廳    |
| 10:00-10:20 | <b>休息 Coffee Break</b>   |   | 會議室外走廊 |
| 10:20-11:00 | <b>政策演講</b>  | <b>座長(奇美醫院 林宏榮院長)</b>   |        |
| 10:20-10:50 | 健康臺灣行動方案與慢性病防治政策   | 衛生福利部中央健康保險署 石崇良署長  | 明月廳    |
| 10:50-11:00 | Q&A  |   | 明月廳    |
| 11:00-12:15 | <b>特色主題(一)：健康動起來</b>   | <b>座長(羅東博愛醫院 何春生主任)</b>   |        |
| 11:00-11:20 | 運用數據、科技與人工智慧提升健康促進的精準度   | NG Thiam Tuan Terence,<br>Director of Innovation Office and the Policy and Strategy Division , Health Promotion Board Singapore | 明月廳    |
| 11:20-11:40 | 從一個人的運動到一群人的運動   | 羅東博愛醫院 林旻學 護理師  | 明月廳    |
| 11:40-12:00 | 全齡運動 匹克球推廣的丁克策略  | 中華民國匹克球總會 周曉琴理事長  | 明月廳    |
| 12:00-12:15 | 綜合討論   |   | 明月廳    |
| 12:15-13:30 | 午餐   |   | 明月廳    |
|             | 貴賓   |   | 岩波庭    |
|             | Symposium  |   | 明月廳    |

|                    |                                  |                              |        |
|--------------------|----------------------------------|------------------------------|--------|
|                    | 臺灣生活型態醫學會會員大會 12:30-13:00        |                              | 清廳     |
| <b>下午場</b>         |                                  |                              |        |
| 13:30-13:40        | 動一動                              |                              | 明月廳    |
| <b>13:40-14:35</b> | <b>特色主題(二): 正念與壓力管理的健康醫療</b>     | <b>座長(醫療財團法人羅許基金會 許豪執行長)</b> |        |
| 13:40-14:00        | 正念的醫學實證與科研                       | 天晴身心診所 姚怡君醫師                 | 明月廳    |
| 14:00-14:20        | 正念運用於醫療的身心調節                     | 華人正念減壓中心 胡君梅創辦人              | 明月廳    |
| 14:20-14:35        | 綜合討論                             |                              | 明月廳    |
| <b>14:35-14:55</b> | <b>休息 Coffee Break</b>           |                              | 會議室外走廊 |
| <b>14:55-15:55</b> | <b>特色主題(三): 聰明吃健康</b>            | <b>座長(羅東博愛醫院 楊增慧決策委員)</b>    |        |
| 14:55-15:15        | 不老的秘密 健康的腸道                      | 臺灣大學醫學院附設醫院 吳明賢院長            | 明月廳    |
| 15:15-15:35        | 全齡營養新食代                          | 中華民國營養公會全國聯合會<br>郭素娥理事長      | 明月廳    |
| 15:35-15:55        | 綜合討論                             |                              |        |
| <b>15:55-17:35</b> | <b>特色主題(四): 生活型態醫學在醫療機構的多元方案</b> | <b>座長(國民健康署 賈淑麗副署長)</b>      |        |
| 15:55-16:15        | 健康新起點：健康醫院的推動經驗                  | 基督復臨安息日會醫療財團法人臺安醫院<br>黃暉庭院長  | 明月廳    |
| 16:15-16:35        | 生活型態醫學與個人化健康管理的結合                | 奇美醫院預防醫學科 蔡孟修主任              | 明月廳    |
| 16:35-16:55        | 佳齡健康：延展健康壽命的跨度                   | 佳齡生活健康中心 吳啟誠董事長              | 明月廳    |
| 16:55-17:15        | 從設想到實踐：蘭境健康生活型態領航中心的起源故事         | 醫療財團法人羅許基金會 許豪執行長            | 明月廳    |
| 17:15-17:35        | 綜合討論                             |                              | 會議室外走廊 |
| <b>晚宴</b>          |                                  |                              |        |
| 18:00-19:00        | 餐前酒會                             |                              | B1 茶寮  |
| 19:00-21:00        | 晚宴                               |                              | 明月廳    |

2024/11/17 (週日) 第二天

| 時間                  | 主題                           | 演講者                            | 地點            |
|---------------------|------------------------------|--------------------------------|---------------|
| 上午場                 |                              |                                |               |
| 6:30-7:00           | 正念活動                         |                                | B1 瑜珈區        |
| 8:00-8:30           | 報到(大廳)                       |                                | 會場前長廊         |
| <b>8:30-9:25</b>    | <b>特色主題(五): 生活型態的在地實踐</b>    | <b>座長(醫療財團法人羅許基金會 許豪執行長)</b>   |               |
| 8:30-8:50           | 當部落精神回到生活, 傳承再創新             | 不老部落 潘崴執行長                     | 明月廳           |
| 8:50-9:10           | GoFit 幸福生活小鎮的未來想像            | 金魚。厝邊 彭仁鴻執行長                   | 明月廳           |
| 9:10-09:25          | 綜合討論                         |                                | 明月廳           |
| <b>9:25-10:20</b>   | <b>特色主題(六): 睡眠、壓力與遠離危害物質</b> | <b>座長(臺灣生活型態醫學會 郭浩然副理事長)</b>   |               |
| 9:25-9:45           | 睡眠新觀念: 擺脫現代人睡眠障礙             | 國立中山大學醫學院 陳熾今副教授               | 明月廳           |
| 9:45-10:05          | 大麻知多少                        | 奇美醫院成癮防治科 張志誠主任                | 明月廳           |
| 10:05-10:20         | 綜合討論                         |                                | 明月廳           |
| <b>10:20-10:40</b>  | <b>休息 Coffee Break</b>       |                                | <b>會議室外走廊</b> |
| <b>10: 40-11:35</b> | <b>特色主題(七): 臨床正念的實踐應用</b>    | <b>座長(醫療財團法人羅許基金會 盧進德副執行長)</b> |               |
| 10: 40-11:00        | 臨床正念發展與展望                    | 台灣臨床正念學會 胡慧芳理事長                | 明月廳           |
| 11:00-11:20         | 正念在蘭陽茁壯: 醫療機構運用正念療癒力的實踐      | 羅東博愛醫院身心科 陳彥蓉主任                | 明月廳           |
| 11:20-11:35         | 綜合討論                         |                                | 明月廳           |
| <b>11: 35-12:00</b> | <b>特色主題(八): 正向社會連結</b>       | <b>座長(奇美醫院預防醫學科 蔡孟修主任)</b>     |               |
| 11: 35-11:55        | 從組織健康文化看正向社會連結               | 國立陽明交通大學 藍凡耘助理教授               | 明月廳           |
| 11: 55-12:00        | Q&A                          |                                | 明月廳           |
| <b>12:00-12:30</b>  | <b>閉幕式</b>                   |                                | <b>明月廳</b>    |

## 報名事宜

### 一、報名期限及收費標準：

#### (一) 實體參與費用：

1. 早鳥票(即日起至9月30日)：1,600元/人
2. 團體/公會報名(三人以上(含))：1,500元/人
3. 一般民眾(9月30日至10月18日)：2,000元/人

#### (二) 線上報名費用：800元/人

### 二、退費標準：

(一) 實體參與退費：10月15日前取消，須扣除10%行政處理費用。活動前30日取消，不予退費。

#### (二) 線上參與退費：

1. 若因天候及其他不可抗力因素，致使活動無法舉辦，主辦單位將於第一時間於活動網頁公告。

2. 若因個人因素無法參加，依退款時間規定：

活動前七天內(含)：恕無法退費，可轉讓名額給親朋好友代替出席。

活動前兩週內(含)退票：需扣除原購買價之30%作為行政處理費。

活動前一個月退票：需扣除原購買價之20%作為行政處理費。

#### (三) 報名方式：網路線上報名並完成繳費

報名連結

1. 實體：

<https://www.beclass.com/rid=294da0e66dfbba48f6a4>

2. 線上：<https://reurl.cc/Mj4Xr3>

### 三、其他注意事項：

(一) 於11月8日寄發行前通知信件，如未收到信件請來電詢問。

(二) 各主題講師簡報將以各講者最終確認，若同意授權提供將於活動後七至十日，更新於雲端資料夾(連結資訊詳大會手冊)。

(三) 當日如未完成簽到退，不認列出席。