

衛生福利部國民健康署

新版「國民飲食指引」、「每日飲食指南」

推廣說明會活動簡章

一、活動宗旨

健康飲食不僅影響個人健康與生活品質，也與環境永續及未來世代的福祉息息相關。隨著國人生活型態改變、外食比例增加，以及全球對永續發展的重視，如何在滿足營養需求的同時兼顧環境永續，已成為各國飲食政策與健康促進工作的重要方向。

衛生福利部國民健康署於 115 年完成《健康永續國民飲食指引》及《每日飲食指南》之研修與公告工作。本次修訂重點除持續以均衡營養、全齡健康促進及慢性病預防為核心目標外，更加強調永續飲食之概念，期望透過符合國人營養需求及生活型態的飲食建議，引導民眾建立兼顧個人健康與環境永續之飲食模式。

本次推廣說明會將介紹新版「國民飲食指引」及「每日飲食指南」之核心理念、重要內容及應用方向，並透過經驗分享與交流，協助民眾及相關專業人員了解如何將健康與永續的飲食原則落實於日常生活、營養教育及健康促進工作之中。期望透過本活動增進各界對健康飲食、均衡營養、多元食物選擇與永續發展議題之認識，共同營造健康、環境友善且具韌性的飲食與營養文化。

二、主辦單位：衛生福利部國民健康署

三、承辦單位：輔仁大學學校財團法人輔仁大學營養科學系

四、協辦單位：高雄市立聯合醫院營養室、高雄市政府衛生局

五、活動場次介紹：本次推廣說明會依不同課程內容規劃**專業人員場**及**一般民眾場**，歡迎依自身需求選擇適合之場次。

	專業人員場	一般民眾場
課程重點	新版指引修訂背景、科學依據、推廣應用及實務交流 ● 指引與指南修訂重點解析 ● 健康促進與永續之概念應用 ● 營養教育推廣與交流 ● 跨領域專業意見分享	健康飲食新觀念、均衡飲食、永續飲食及日常生活應用 ● 認識健康與永續飲食觀念 ● 學習均衡與多元食物選擇 ● 掌握日常的飲食實踐技巧
適合對象	營養、醫療、公共衛生、教育、食品、長期照護等相關領域從業人員，以及希望深入了解新版指引修訂背景及實務應用者。	關心自身及家人健康，希望學習健康飲食、均衡營養及永續飲食實踐方式之一般民眾，及相關領域之學生
辦理方式	實體及線上併行	活動設計含實作，僅實體

※ 本活動**專業人員場**次提供**實體**參與者營養師、護理師、長期照護人員繼續教育積分

※ 本活動經費由國民健康署運用菸品健康福利捐支應

六、各場次日期與地點

地點	專業人員	一般民眾
新北場 輔仁大學國璽樓 2 樓 會議室	10/22(四) 上午 9：00 至中午 12：00	10/22(四) 下午 1：30 至 4：40
臺中場 中山醫學大學 誠愛樓 9 樓 第 2 會議室	10/31(六) 上午 9：00 至中午 12：00	10/31(六) 下午 1：30 至 4：40
高雄場 高雄市立聯合醫院 4 樓階梯教室	11/7(六) 上午 9：00 至中午 12：00	11/7(六) 下午 1：30 至 4：40

※上午場會後提供餐食；下午場提供點心。

七、報名資訊

- 報名期間：即日起至額滿為止。
- 報名方式：免費參加，採線上報名。
- 每場名額：
 - ✧ 新北場：專業人員 100 名，一般民眾 80 名。
 - ✧ 臺中場：專業人員 75 名，一般民眾 75 名。
 - ✧ 高雄場：專業人員 100 名，一般民眾 80 名。

※本活動專業人員場採實體及線上同步辦理，實體名額有限，將依報名情形通知錄取；未獲實體名額者仍可線上參與，線上以 300 人為上限。

● 報名網址：

✧ 新北場報名網址：<https://forms.gle/kyuTwB3Vs38ZRZBk7>

✧ 臺中場報名網址：<https://forms.gle/V58v9zxrwor7pJmy8>

✧ 高雄場報名網址：<https://forms.gle/BEmprGBGiKAALNP98>



新北場



臺中場



高雄場

八、交通資訊

- (一) 新北場：新北市新莊區中正路 510 號。捷運中和新蘆線至輔大站，由 1 號出口出站。
- (二) 臺中場：臺中市南區建國北路一段 110 號。捷運綠線至大慶站（中山醫大），由 1 號出口出站。
- (三) 高雄場：高雄市鼓山區中華一路 976 號。高雄輕軌至 C22 聯合醫院站。

九、繼續教育積分

本活動專業人員場次提供營養師、護理師、長期照護人員繼續教育積分（申請中），實體參與者始得申請認列。

※長期照顧服務人員繼續教育課程查詢路徑：衛福部長照專區（網址：<https://1966.gov.tw>），首頁>長照服務人員專區>繼續教育課程相關資源

十、聯絡資訊

天主教輔仁大學營養科學系，聯絡人：柯亞彤助理

聯絡電話：(02)2905-3708，E-mail：dris.taiwan@gmail.com

十一、專業人員場議程：

時間	主題	內容重點	講者
08:30-09:00	報到		
09:00-09:50	健康永續國民飲食指引： 核心理念與重要更新	認識修訂背景、三大主題與十二項原則，掌握健康、生活型態與環境永續的連結	輔仁大學營養科學系 駱菲莉副教授
09:50-10:00	休息		
10:00-10:50	每日飲食指南：修訂重點與應用原則	瞭解指南定位、六大類食物推廣重點、不同飲食型態的應用方式	
10:50-11:00	休息		
11:00-11:50	指引與指南於營養衛教及健康促進之實務應用交流	重點統整、提問回應及推廣經驗分享，並思考醫療、社區、學校及長照等場域的運用	
11:50-12:00	活動回饋問卷填寫		

十二、一般民眾場議程：

時間	主題	內容重點	講者
13:00-13:30	報到		
13:30-14:20	健康永續國民飲食指引： 健康與永續，從飲食開始	從日常採買、外食、飲料及剩食情境，認識原 態多樣、當季在地、減少浪費等重要觀念	輔大 DRIs 研修團隊
14:20-14:30	休息		
14:30-15:20	每日飲食指南：均衡飲食怎麼 吃？掌握每日飲食原則	認識六大類食物、瞭解健康飲食型態、 練習將飲食原則運用於規劃個人健康飲食	
15:20-15:40	休息及茶點		
15:40-16:30	日常生活中的營養與飲食實踐 (實作互動)	由專業帶領，將健康永續國民飲食指引及每日 飲食指南實際運用，讓你帶回一項可從今天開 始的健康、永續飲食行動	新北場：輔大 DRIs 研修 團隊 臺中場：楊靜萱營養師 高雄場：高雄市社區營 養推廣中心營養師群
16:30-16:40	活動回饋問卷填寫		