

24小時回憶法營養評估增能講座 簡章

一、計畫目的：

24 小時回憶法長期以來是營養專業人員在臨床與社區領域中最常使用、也最具代表性的飲食評估方法。從個案營養評估到全國性的國民營養調查，此方法皆扮演關鍵角色。我國國民營養調查即以「24 小時回憶法」搭配「飲食頻率問卷」作為核心工具，協助產出具全國代表性的飲食與營養素攝取資料，進而影響國家營養政策、飲食指南修訂方向及健康促進策略。然而，要執行一場高效且高品質的 24 小時回憶法訪談，訪調者不僅需要熟悉完整流程，更要能善用合宜的工具與提問技巧，確保資料的精準度。本次講座特別邀請 **長期帶領國民營養調查的專業團隊與學界權威師資**，以深度、實務且具示範性的方式，帶領對 24 小時回憶法有興趣、或未來希望投入國民營養調查工作的營養師與教師，掌握最新、最標準化的訪談方法。

二、指導單位：行政院衛生福利部國民健康署

三、主辦單位：國民營養調查團隊、台北醫學大學、台南市營養師會

四、時間：民國115年1月24日(六) 12:50~17:20

五、地點：(本次活動採實體與線上同步)

實體：奇美醫院第五醫療大樓國際會議廳(台南市永康區中華路901號)

線上：報名成功後通知連結

六、議程：

時間	主題及內容	主講
12:30~12:50	報到	
12:50~13:00	前測及說明	
13:00~14:40 (100 分鐘)	論24小時回憶法 <ul style="list-style-type: none">- 飲食評估方法概論- 24小時回憶法方法介紹- 搭配工具- 資料轉換飲食攝取- 由營養評估目的來談適用方法	台北醫學大學 潘文涵 精準營養講座教授
14:40~14:50	中場休息	
14:50~16:30 (100 分鐘)	國民營養調查工作使用24小時回憶法模式分享 <ul style="list-style-type: none">- 訪談者引領技巧- 食物模型使用- 烹調製作詢問- 外食如何評估	國民營養調查團隊 葉乃華組長
16:30~16:50	後測	
16:50~17:10	Q&A	

七、報名：

(一).本講座活動限營養師及大專校院營養課程講師，活動免費

(二).線上報名自即日起至115年1月16日(五)或報名額滿

(三).報名連結：<https://reurl.cc/8b0pvg>

(四).報名資格：

(1) 已納入「參加115年國民營養調查工作」之營養師，可選擇線上或實體報名。

(2) 非(1)之營養師或教師，請報名參加實體課程，名額200人。

(五).參加線上或實體課程，完成簽到退及問卷者，可獲得營養師繼續教育積分（申請中），參加「實體課程」，並通過後續技術評量者，另發給『研習證明』。



八、活動聯絡人：台南市營養公會「銀齡營養力：高齡膳食照護種子師資認證培訓計畫辦公室」彭巧珍 Email：tndav504@gmail.com 電話(06)2530002.

九、交通資訊



(一) 汽、機車交通停車



(二) 火車／高鐵

1. 高鐵台南站轉乘公車

- 可搭乘 62 路 公車從 高鐵台南站 → 奇美醫院（車程約 1 小時左右，班次請確認當日時刻表）[台南市公車地圖](#)

2. 高鐵 → 台鐵轉乘

- 若想搭乘火車，可於 高鐵台南站 → 台鐵沙崙站 轉乘火車至 永康站 / 大橋站，再轉乘公車 / 計程車前往。

3. 火車--

- 南向北向之區間車，搭至大橋車站(台南車站往北一站)，走路約5分鐘。

(三) 公車

市區公車／大台南公車

- 62 路：從高鐵台南站 → 奇美醫院（途經永康方向）
- 紅10 路（R10）：從 關廟轉運站 → 奇美醫院，途中停靠 永康火車站 → 奇美醫院
- 15 路：經由 臺南市區 → 奇美醫院
- 5 路 / 21 路 / 橘12 等：部分路線有經過永康車站、鹽行、永康工業區，亦可轉乘至奇美醫院站。
- 需視路線而定；部分施工期間站位調整請留意最新停靠資訊。