

2026 幸福講座-「BMI 偏高-飲食及生活改善之道」講座

2026/04/10

2026 年第一場幸福講座以「BMI 偏高-飲食及生活改善之道」為主題，邀請萬鵬飛健康管理師擔任講師。萬老師畢業於臺北醫學大學生物醫學技術研究所，現任臺北市某綜合醫院健檢中心健康管理師，具備健康檢查諮詢、病理檢驗及健康管理等專業背景。講座內容涵蓋 BMI 與身體年齡、基礎代謝率及代謝變化、飲食與生活習慣調整，以及病理性代謝異常等四大主題，協助同仁建立正確的健康管理觀念。

講座中，萬老師說明 BMI 為評估身體健康的重要指標，BMI 偏高通常代表體脂肪增加及代謝效率下降，若長期忽視，容易提高心血管疾病及代謝症候群等健康風險。老師並分享低碳飲食、間歇性斷食、2+1+1 健康餐盤及傻瓜式減重法等健康管理方式，其中「晨起喝水、每日足量飲水、細嚼慢嚥、七分飽、晚餐後不進食、飯後站立及控制熱量攝取」等七項生活原則，讓人印象深刻。

此外，老師也說明可透過健康檢查數據，如腰圍、脂肪肝、膽固醇、三酸甘油酯、血糖及尿酸等指標，了解身體代謝狀況，並提醒維生素不足、壓力及睡眠品質皆會影響代謝功能。最後建議同仁養成規律運動、均衡飲食、保持良好睡眠及放鬆心情等健康習慣，以提升新陳代謝與心肺功能。透過本次講座，同仁不僅獲得實用的健康知識，也提升了自我健康管理意識，為打造健康幸福職場奠定良好基礎。



