

**HCM**

HKMA INSTITUTE OF  
HEALTHCARE MANAGEMENT

**HK  
MA**

Advancing Management Excellence

## Certificate Course on Nutrition and Emotional Management

### 營養飲食與情緒管理證書課程

2019年10月23日至11月20日



# 營養飲食與情緒管理 證書課程

## 適合參加人士

本課程適合任何對健康及情緒管理有興趣人士報讀。

### 課程簡介

影響情緒的因素很多，外在的事件會觸發我們反應，然而決定我們反應是正向還是負向的關鍵是什麼？越來越多文獻指出，營養素攝取不足或是代謝異常會影響大腦功能，所以飲食與情緒反應是息息相關的，營養素也與身體荷爾蒙代謝相關，進而會直接影響情緒，像是甲狀腺亢進的人容易有焦慮，易怒，情緒起伏的症狀。當身體受到特殊的刺激時，腎上腺就分泌出皮質醇對抗壓力荷爾蒙。不過，皮質醇長期處於偏高的狀態，對身體就會造成負面影響。

本課程讓學員了解壓力的來源及對身體的不同影響性，認識不同的情緒問題，如何從飲食中管理情緒，了解攝取不同的營養素對情緒的關係，認識令人開心的食物及其操作原理，食譜及餐單設計技巧等。

### 課程特色

- 課程由經驗豐富的營養學專家策劃及教授。
- 課程內容設計具針對性及應用性，透過個人講解、小組討論、個案分析、影片分享、多媒體等互動教學，令學習更有趣味。
- 理論與實踐俱備，幫助學員提升專門知識水平，達到學以致用的目的。

### 授課語言

本課程以中文（廣東話）為授課語言，講義以中文為主。

### 上課日期及時間

2019年10月23, 30日；11月6, 13, 20日  
(星期三) 7:00 pm - 10:00 pm

### 上課地點

李嘉誠專業進修書院  
九龍旺角(西)海泓道8號  
(富榮花園側 油麻地 MTR B2 出口轉 43M 專線小巴或奧運 MTR D 出口)

### 課程費用

本會會員：HK\$3,000

非會員：HK\$3,300

團體報讀優惠二人或以上同時報讀可享團體優惠，每人可減 \$100，即會員費用：HK\$2,900；非會員費用 HK\$3,200。申請人需集齊所有人的報名表，一同繳交。單獨交表或不同時間交表，恕不當團體報讀處理。

[Register Now](#)

## 課程內容

- 壓力對身體的不同影響性
- 壓力與飲食失調症
- 情緒及肥胖症
- 飲食及睡眠的關係
- 令人開心的營養素
- 介紹令人快樂的食物
- 對抗抑鬱的天然食物
- 營養食譜及餐單設計
- 認識不同的情緒健康問題，如失眠，疲倦，偏頭痛，過度活躍症及厭食症等

## 頒發證書

學員出席總課時最少達七成及期末習作合格，可獲香港管理專業協會高等醫療管理院頒發「營養飲食與情緒管理證書」。

## 講師

黃榮俊先生

- ◇ 香港中文大學食物及營養學榮譽學士及哲學碩士、個人體適能教練、體適能瑜珈教練、運動營養及體重控制員，以及健身球專業教練
- ◇ 黃先生乃浚健營養及健康顧問中心資深營養師，具超過 18 年豐富教學及營養保健諮詢經驗及健康體重管理顧問
- ◇ 已經為過萬名人士提供營養飲食方案
- ◇ 各大電子媒體訪客及營養專欄作家
- ◇ 已出版 5 本有關營養及健康的暢銷著作
- ◇ 主理不同主題的營養及健康講座及已經超過 1000 場

## 高等醫療管理院

高等醫療管理院於 2017 年 3 月成立。本院提供世界級的醫護管理課程，並為醫護專業發展提供學習平台，旨在為推動香港及地區醫護界的卓越管理作出重大貢獻。

高等醫療管理院通過教育及培訓，培育醫療行業的人才。本院亦致力為知名學者和專家、與醫療保健專業人士和從業者，以及協會之會士和會員提供互動交流的平台。使醫療管理行業內的最佳實踐，最新的知識和創新思維得以推廣。

## 查詢

有關本課程詳情，請電 2774-8569 與陳小姐聯絡。  
電郵：details.cdp@hkma.org.hk  
一般查詢 / 會員 / 報名，請電 2774-8501 / 2774-8500  
電郵：hkma@hkma.org.hk  
瀏覽本會網頁：certificate.hkma.org.hk/pdf/ECL001320192L.pdf。

Register Now

## 營養飲食與情緒管理證書課程 EC-L0013-2019-2-L

### Certificate Course on Nutrition and Emotional Management

2019年10月23日至11月20日

課程費用：本會會員：HK\$3,000 非會員：HK\$3,300

團體報讀優惠二人或以上同時報讀可享團體優惠，每人可減\$100，即會員費用：HK\$2,900；非會員費用HK\$3,200。  
申請人需集齊所有人的報名表，一同繳交。單獨交表或不同時間交表，恕不當團體報讀處理。

\* 申請人須以正楷填寫中英文資料及香港身份證號碼，否則所得的「管理進修學分」將不會被紀錄。  
本會將根據表格上之資料頒發證書。

姓名(中文) \_\_\_\_\_ 先生 / 女士(英文) Mr / Ms \_\_\_\_\_  
香港身份證號碼(用作核實申請人之身份) \_\_\_\_\_ 出生日期 \_\_\_\_\_年 \_\_\_\_\_月 \_\_\_\_\_日 本會會員號碼 \_\_\_\_\_  
職位(中文) \_\_\_\_\_ (英文) \_\_\_\_\_  
公司名稱(中文) \_\_\_\_\_  
(英文) \_\_\_\_\_  
公司地址(中文) \_\_\_\_\_  
(英文) \_\_\_\_\_  
工作範圍(請指明,例如:會計) \_\_\_\_\_  
業務性質(請指明,例如:零售業) \_\_\_\_\_  
電話(公司) \_\_\_\_\_ (住宅) \_\_\_\_\_ (手提電話) \_\_\_\_\_  
電子郵箱 \_\_\_\_\_  
通訊地址(英文) \_\_\_\_\_  
支票號碼: \_\_\_\_\_ 支票金額: 港幣 \_\_\_\_\_  
學歷: 博士 碩士 學士 管協文憑 其他院校文憑  
預科 中五/香港中學文憑 其他(請列明) \_\_\_\_\_  
工作經驗 \_\_\_\_\_年 與本課程有關之工作經驗 \_\_\_\_\_年  
推薦人姓名及職位(英文) \_\_\_\_\_  
推薦人電子郵箱/地址 \_\_\_\_\_  
費用支付: 個人 公司(如未有附上支票/付款收據,請填寫下列資料)

本人所屬公司承諾支付學員所報讀課程的費用 聯絡人姓名(英文) _____ 職位(英文) _____ 電話 _____ 電郵 _____ 簽名 _____ 公司印章及日期 _____
--

#### 從哪裡最先知道此課程：

- HKMA 電子郵件  郵寄章程  報章 / 雜誌廣告 (請註明): \_\_\_\_\_  
 其他網址郵件 (請註明): \_\_\_\_\_  網頁廣告 (請註明): \_\_\_\_\_  
 搜尋引擎 (請註明): \_\_\_\_\_  社交媒體 (請註明): \_\_\_\_\_  
 HKMA 網頁 (從哪裡最先知道此課程): \_\_\_\_\_  
 地鐵站陳列 (請註明): \_\_\_\_\_ 展覽陳列:  求職廣場職業及教育博覽 (EJEX)  其他 (請註明): \_\_\_\_\_

· 請填妥報名表格,連同劃線支票(以「香港管理專業協會」名義抬頭)於開課前(不少於五天)寄回:  
香港管理專業協會 香港黃竹坑業興街11號南匯廣場B座16樓 總裁 啟

#### 個人資料收集聲明

1. 本會收集及保存個人資料的目的及用途為處理課程報名的申請、安排入讀事宜、學生及本會會員事務、課程研究及統計事宜。
2. 此報名表內所提供的個人資料將供本會職員向申請人進行直接促銷活動,包括優惠、培訓及教育課程、獎項及比賽、會員、養生會、推廣及其他服務及活動。
3. 申請人如欲查閱及/或更改個人資料,請向本會提交書面申請。

如不欲接收此聲明第二項所述之本會資訊,請於空格內填上✓號,或隨時向本會提交書面申請。

#### 申請人聲明

1. 本人謹此聲明在此報名表格及附件中填報的資料,根據本人所知,均屬真實無訛,並授權香港管理專業協會向有關機構索取有關本人之考試及就讀資料(如需要)。
2. 本人明白在此報名表格及附件中填報的資料將用於入學評估的過程,亦明白任何虛假陳述、遺漏或誤導性的資料可能令本人申請及就讀有關課程及被錄取的資格被取消。
3. 本人已細閱、明白並同意「個人資料收集聲明」的內容。

#### 注意事項

1. 本人確知課堂上派發之講義僅供本人修習之用。
2. 本人已明白列於報名表格中的所有「報名須知」。

申請人簽署: \_\_\_\_\_ 日期: \_\_\_\_\_

## 報名須知

- 報名取錄與否，概由本會審查決定。
- 本會收到閣下的報名表格及課程全部費用後，將致電通知。學費收據將於兩星期內寄發。
- 除另行通知外，學員請按課程簡章上指定的時間及地點上課。
- 在學員人數超過限額的情況下，本會可另設新班，屆時將另行通知學員有關新的上課日期、時間及地點。
- **報名及查詢**，請於正常辦公時間內致電 **2774-8500 / 2774-8501**(客戶服務部) 或電郵：enrol@hkma.org.hk 或以傳真 **2365-1000** 聯絡本會。
- 已繳之學費，概不退還。報名者如因事未能出席，可由他人替代，惟必須於課程開課兩天前通知本會。
- 本會歡迎傳真留位，但必須於留位後十天內繳交全部費用。如留位日期距開課時間少於十天者，則需於開課前五天繳費，否則作自動取消論。
- 申請將於繳款後以先到先得方式處理。
- 當天文台在上課／考試前宣佈八號風球或以上／黑色暴雨警告訊號現正懸掛；或將於未來兩小時內懸掛八號風球或以上，所有課堂／考試均會取消。補課／補考時間將另行通知。  
(如八號風球或以上／黑色暴雨警告訊號在上午七時或以前除下，所有課堂／考試均會照常進行；正午十二時或以前除下，下午二時或以後舉行之課堂／考試均會照常進行；下午四時或以前除下，下午六時或以後舉行之課堂／考試均會照常進行。)
- 當八號風球或以上在上課／考試進行期間懸掛，所有課堂／考試均會即時終止。補課／補考時間將另行通知。當黑色暴雨警告訊號在上課／考試內懸掛，所有課堂／考試均會照常進行。
- 香港管理專業協會保留取消課程及／或更改課程導師、內容、日期、時間、地點及其他細節的一切權利而不作另行通知。
- 本會網址：WWW.HKMA.ORG.HK