

義大醫院 減重 X 行為科學 研討會

2023/09/23 地點：義大醫院6樓大講堂

時間	議程事項	講者	主持人
09:00	開幕詞	紀淑靜 副院長	
09:05	研討會概念介紹	陳建翰 主任	
09:10-09:50	減重與行為科學簡介	王英偉 教授	林季緯
09:50-10:30	減重過程中的行為改變技巧應用	蘇琮祺 心理師	部長
10:30-10:40	問答環節	主持人及講師	
10:40-10:50	茶敘	-	
10:50-11:30	習慣建立與打破：行為科學策略	王澤強 老師	蔡明劫
11:30-12:10	減重社區營造分享：從行為科學的角度	安欣瑜 醫師	醫師
12:10-12:20	問答環節	主持人及講師	
12:20-13:30	午餐	-	
13:30-14:10	減重挑戰：壓力管理與因應策略	顏永杰 醫師	陳建翰
14:10-14:50	健康飲食與生活習慣：從行為科學角度看減	林雅恩 營養師	醫師
14:50-15:00	問答環節	主持人及講師	
15:00-15:10	茶敘	-	
15:10-15:50	減重運動與心理調適：科學訓練指導	林安民 醫師	
15:50-16:30	使用行為科學推動社區運動風氣	曾文宏 醫師	鄭暉霖
16:30-17:10	減重過程中的動機與自我效能	陳昱彰 醫師	醫師
17:10-17:20	問答環節	主持人及講師	
17:20	閉幕詞	陳建翰 主任	