

體重管理全人照護論壇-『重』點來了！讓沉重負擔變成健康平衡

‘Weight’ a Minute! Turn Heavy Burden to Healthy Balance

Date: 2025/5/3 (Sat)

Time: 14:00-17:10

Venue: 台北寒舍艾美 + 線上直播

線上報名連結：<https://attendee.gotowebinar.com/register/8965085106242155351>

實體報名連結：<https://register.gotowebinar.com/register/2130869373680937819>

Time	Duration	Topic	Speaker	Moderator
13:30-14:00	30	Registration		
14:00-14:10	10	Opening Remark	游能俊 醫師 游能俊診所	
14:10-14:50	40	Obesity and Body Composition 肥胖與身體組成	Prof. Stephan Jacob University of Tübingen, Tübingen, Germany Prof. Stephan Jacob	宋晏仁 醫師 初日診所
14:50-15:10	20	Q&A		
15:10-15:50	40	Maintenance of Lean Body Mass during Weight Reduction: A Dietician’s Perspective 營養師觀點: 如何減重不減肌肉	李瑄妮 營養師 初日診所	游能俊 醫師 游能俊診所
15:50-16:30	40	Maintenance of Lean Body Mass during Weight Reduction: Role of Exercise and sleep 增肌減脂實用運動建議	陳君琳 醫師 越診所/原美學診所	游能俊 醫師 游能俊診所
16:30-17:00	30	Panel discussion 綜合討論	初日 李瑄妮 營養師 陳君琳 醫師	宋晏仁 醫師 初日診所
17:00-17:10	10	Closing Remark	宋晏仁 醫師 初日診所	