2023/12/27 WED
19:30 —— 21:00
地點：DC121F

營養大挑戰

專為大學生設計的健康大補帖！

講座講師：

林欣儀 資深護理師

經歷：
阮綜合醫院門診護理師
台南奇美醫院重症病房護理師

CONTENTS

你的三餐吃對了嗎？

打卡送紅茶、龍潭路新開的店，到底晚餐要吃什麼？欸還是.....今天問一下身體想吃什麼？

我有好多地方痛痛，要掛哪科才好？

窩肩膀痛窩腰痛窩睡不著窩起不來窩心悸寶貝窩頭痛窩好想哭我需要去看醫生嗎

現代人的健康危機

嚴重空汙、食品加工、手搖飲，默默地滲透我們的健康，需要正確的避免及應對

年輕人需要額外補充營養素嗎？

在這個世界裡，尋找著你的未來，你問我未來在哪裡，我還年輕，我還年輕