

ntba.tw



寄件者: "苗栗律師公會" <miaoli.lawyer@msa.hinet.net>
日期: 2025年8月28日 下午 02:19
收件者: "苗栗律師公會" <miaoli.lawyer@msa.hinet.net>
附加檔案: 0913在職進修公文-臺東1140828.pdf; 0913在職進修公文-宜蘭-1140828.pdf; 0913在職進修公文-南投1140828.pdf; 0913在職進修公文-屏東1140828.pdf; 0913在職進修公文-桃園1140828.pdf; 0913在職進修公文-高雄1140828.pdf; 0913在職進修公文-新竹1140828.pdf; 0913在職進修公文-嘉義1140828.pdf; 0913在職進修公文-彰化1140828.pdf; 0913在職進修公文-臺南1140828.pdf
主旨: 本會定於114年9月13日(星期六)上午9時至12時假IZO吳霖預防醫學(竹北市文興路339號2樓)舉辦【心血管保健、醫療、飲食、運動全攻略】共3小時之在職進修課程，邀請徐聖斌院長及醫療團隊擔任講座，敬請轉知所屬會員踴躍報名參加。

♥ 律師人的健康守護：心血管保健全攻略

高壓、久坐、飲食不定時——是不是很像我們的日常？

在繁忙的法律工作背後，心血管健康往往是被忽略卻最重要的基石。

這一次，我們特別邀請醫師、營養師與專業教練，帶來一場結合醫療、飲食與運動的健康講座，專為長時間處於高壓環境的您而設計。

✦ 課程亮點

- 專業醫師解析：掌握職場常見心血管風險與警訊
- 營養師實戰分享：學會外食族也能安心的三高防堵技巧
- 專業教練指導：帶回辦公室就能做的黃金運動
- 預防醫學趨勢：用新思維守護長期健康

👤 講師陣容

- 徐聖斌 院長 | 臨床經驗豐富，心血管疾病專業解析
- 鐘捷潔 營養師 | 專注實用飲食策略，懂你的外食困擾
- Lewis 教練 | 強調簡單可行的運動方案，立即能上手
- 謝昌辰 執行長 | 分享最新預防醫學觀點，帶來長遠視野

📍 課程資訊

- 時間：9/13（六）09:00 - 12:00
- 地點：IZO吳霖預防醫學（竹北市文興路339號2樓）
- 對象：苗栗律師公會會員及簽署合作意向書之友會會員（實體限額20人線上限額500人報名）

🎯 適合參加的您

- 長時間久坐、工時高壓，擔心健康亮紅燈的律師
- 想改善飲食與作息，卻缺乏具體方法的人
- 希望用正確運動、飲食與新醫學觀念守護自己與家人

健康，是每一場艱難辯護背後最重要的底氣。

給自己三小時，換來長遠的守護——誠摯邀請您參與！

社團法人苗栗律師公會

電話:(037)322020

傳真:(037)325093

休息室地址:苗栗市中正路1149號2樓

登記地址:苗栗市中正路1190號

檔 號：
保存年限：

社團法人苗栗律師公會 函

登記地址：苗栗市中正路 1190 號
連絡地址：苗栗市中正路 1149 號 2 樓
電話：037-322020
傳真：037-325093
網址：<http://www.mlba.org.tw>
E-mail：miaoli.lawyer@msa.hinet.net

受文者：社團法人南投律師公會

發文日期：中華民國 114 年 8 月 27 日
發文字號：(114)苗律會字第 114303 號
速別：
密等及解密條件或保密期限：
附件：講師簡介、報名表

主旨：本會定於 114 年 9 月 13 日(星期六)上午 9 時至 12 時假 IZO 昊霖預防醫學(竹北市文興路 339 號 2 樓)舉辦【心血管保健、醫療、飲食、運動全攻略】共 3 小時之在職進修課程，邀請徐聖斌院長及醫療團隊擔任講座，敬請踴躍報名參加。

說明：

一、依據本會 114 年度活動計劃辦理。

二、本次在職進修活動相關事宜如下：

(一) 課程內容：共 3 小時之在職【心血管保健、醫療、飲食、運動全攻略】進修課程。

(二) 本次在職進修課程實體課程限額 20 人，線上限額 500 人並以報名手續完備者之順序定之，額滿即不再受理報名。

(三) 報名資格：(1) 本會未積欠會費達一年以上之一般、特別會員。

(2) 簽署合作意向書之友會會員。

(四) 參加費用：報名實體課程需繳交保證金新臺幣(下同)1,000 元，線上課程免費。請以現金或本會銀行帳戶繳費(戶名：社團法人苗栗律師公會，銀行別：華南商業銀行苗栗分行，帳號 322-20-0114688)(銀行代碼 008)。

(五) 報名實體課程後因故不參加恕不退還保證金，全程參加之會員(含友會會員)將於活動當日全數退還預繳之保證金。

(六) 報名方式：即日起至 9 月 5 日中午 12 時止受理紙本及網路報名(逾期或額滿即不再受理報名，額滿將提前關閉報名表單)，報名以本會收受報名表次序定之。網路報名請洽下列網址：

<https://forms.gle/VqDp8t6m5mDZDCRo8>，或掃描下方 QRcode 連結(下方為報名 QRcode 連結)



- (七)請於報名後三日內繳交保證金，並將繳費單據傳真或 e-mail 至本會，並以電話向本會確認，始完成報名手續。
- (八)課程結束後提供餐盒，其他未盡事宜將另行通知。

正本:本會會員、社團法人宜蘭律師公會、社團法人桃園律師公會、社團法人新竹律師公會、
臺東律師公會、社團法人高雄律師公會、社團法人屏東律師公會、社團法人彰化律師公會、
社團法人嘉義律師公會、社團法人南投律師公會、社團法人臺南律師公會

副本:

理事長

李秋峰

講師簡介

徐聖斌 醫師

家庭醫學科專科醫師

國防醫學院醫學士

資歷

新竹科學園區員工診所 專任主治醫師

財團法人工業研究院醫務所 兼任主治醫師

台大醫學院附設醫院 代訓住院醫師

衛福部基隆醫院家醫科 住院醫師

糖尿病共同照護網 醫師

國民健康署戒菸治療 醫師

國民健康署口腔癌篩醫師

長照 Level II 專業訓練 醫師

兒健篩檢服務訓練合格醫師

專長

- | | |
|---------|--------------|
| - 慢性病照護 | - 旅遊醫學 |
| - 癌症篩檢 | - 戒菸治療 |
| - 疫苗接種 | - 勞工臨場健康促進服務 |

【心血管保健、醫療、飲食、運動全攻略】在職進修課程

報名表

一、身分別：☐本會會員(一般會員及特別會員)

☐簽署合作意向書之友會會員

☐宜蘭律師公會☐桃園律師公會☐新竹律師公會

☐臺東律師公會☐高雄律師公會☐屏東律師公會

☐彰化律師公會☐嘉義律師公會☐南投律師公會

☐臺南律師公會

二、報名實體課程應繳保證金 NT1,000 元，線上課程免費。

(匯款帳戶:華南商業銀行苗栗分行(008)帳號:32220-0114688)

戶名:社團法人苗栗律師公會

三、飲食需求:☐葷食 ☐素食(參加線上課程免填)

四、E-mail 帳號:_____

五、請將報名表於 114 年 9 月 5 日以前傳復，以便統計人數(

逾期或額滿即不再受理報名)，傳真號碼 037-325093

律師姓名:_____(簽章)

身分證字號:_____

聯絡電話:_____

114 年 月 日