

啟動生命的快樂能量 Mood Health Switch On

情緒健康管理 與 甲基化功能醫學研討會
The Mystery of Methylation & Functional Medicine Approach

一、引言

情緒健康是身心平衡的具體表現

情緒是身體接受刺激引發生理變化後的外在表現，換言之，擁有健康的身體才是快樂情緒的基本條件。情緒起伏變化本就是一種尋常的生理反應，所有人都應該經歷過不同的情緒感受，但卻不是每個人都會發生精神異常或情緒障礙。臨床上之所以會出現越來越多受到異常情緒困擾的案例，原因可能來自主流醫學的一貫式處方無法真正解決潛藏在傳統醫學認知以外的那些影響患者健康情緒的隱性因子。一般人多會把情緒問題歸咎於外在因素，因而忽略情緒與心智並非獨立在身體之外，而是與身體各個系統一樣是環環相扣，密不可分的關係，當身體健康狀態出現問題沒有被解決時，情緒與精神問題就不可能獲得真正徹底的改善。

甲基化功能(Methylation)是情緒平衡的健康樞紐

甲基化反應(Methyl-Reaction)是體內最重要的生化反應之一，對於許多生理代謝過程及活化物質(Activation)的作用中扮演著十分重要的角色。甲基化在生物體中會參與蛋白質功能的調節、基因修飾的調控、RNA 的加工、肝臟解毒以及胺基酸的轉化。在許多神經傳導物質(Neurotransmitters)代謝合成過程中，同樣需要甲基來參與催化，其中包括色胺酸(Trp.)轉化成血清素(Serotonin)、酪胺酸(Tyr.)轉化成多巴胺(Dopamine)及腎上腺素(Adrenaline)，這些影響情緒及精神表現的荷爾蒙。體內甲基(CH₃-)的合成需來自飲食中的必需胺基酸(甲硫胺酸)及維生素(B2、B12、葉酸)的充分攝取。此外，甲基的各個循環反應中還會受到不同的基因多型性(SNP)所影響，這將使得在不同體質的人身上會需要不同的個性化調理元素，來有效幫助個人甲基化反應的正常表現。臨床上可以發現各種不同型態體質的情緒失衡案例(主要可分為 5 型)，在透過功能醫學評估的分類調理之下，達到前所未有的改善成效。

功能醫學的情緒健康策略

功能醫學的健康管理策略主張應該要解決情緒失衡的根源，而不是僅處理表面上的精神症狀。很顯然的，情緒失衡也是身體系統發生功能性障礙，導致其生理混亂而衍生的疾病症狀，這些相關的功能包括消化系統、內分泌系統、毒素代謝系統等。傳統醫學對於情緒相關疾病的處理多採取以藥物來達到控制症狀的目的，然而治療結果對於醫病雙方往往都不如預期，以長期的健康管理目標來說，

恢復系統功能的正常表現來消除異常根源，遠比一味接受藥物抑制卻必需承受更多副作用的方式更加符合醫病雙方的期待，同時還能兼顧患者的生活品質與降低精神壓力。

情緒失衡及精神功能問題的患者，要立即消除病情發作其實並不容易。故接受完整的功能健康評估和觀察身體對外在環境的反應，同時配合飲食原則、營養調理及生活型態的改善方能看到具體成效。

二、課程說明

功能醫學解方

課程中將從功能醫學的角度循序探討情緒管理障礙的發生原因，解析在身心功能發生異常時的階段性策略。由中華功能醫學協會理事長 歐忠儒 博士精心規劃本次研討課程，當中以功能醫學的健康管理原則擬定出針對改善情緒健康問題的絕佳解方，告訴您如何利用完善的評估配合專業飲食計畫、生活型態、高品質的補充品來消除症狀，遠離藥物，同時享受充滿活力的健康生活。

功能醫學醫師臨床實例分享

本次課程為了讓所有與會者充分認識功能醫學對於情緒健康問題的臨床操作模式，邀請多位功能醫學醫師及營養師擔任本次講師，並加入實際案例分析，增加與學員交流互動，以提高本次課程的學習效率。

三、辦理單位

主辦：社團法人中華功能醫學協會 Chinese Functional Medicine Association
瀚仕生醫科技股份有限公司 REDOX Biomedicine Co., Ltd.

協辦：達特歐國際健康集團

策劃：中華功能醫學研究機構

四、會議日期：2018年4月22日（週日）08:30-17:00

五、會議地點：集思北科大會議中心 2F 感恩廳
（台北市忠孝東路三段1號億光大樓2樓）

六、講師陣容

歐忠儒 博士

中華功能醫學協會理事長
瀚仕功能醫學研究中心創辦人
瀚仕生醫科技股份有限公司董事長

啟動生命的快樂能量
Mood Health Switch On

情緒健康管理 與 甲基化功能醫學研討會
The Mystery of Methylation & Functional Medicine Approach

<專題講師> (依主講順序排列)

賀茵懿 營養師

德國基森大學 (Justus-Liebig University Giessen) 營養學所碩士
瀚仕抗衰老中心功能醫學營養師

林曉凌 醫師

瀚仕抗衰老中心院長
台大醫院家庭醫學部兼任主治醫師

汪立典 副總經理

中華功能醫學協會秘書長
瀚仕生醫科技股份有限公司副總經理

歐瀚文 醫師

美國西方州大學功能醫學碩士
美國馬里蘭大學整合醫學博士班
美國抗衰老醫學會(A4M)認證醫師
美國功能醫學協會(IFM)認證醫師

七、會議費用 (含午餐/講義費用)

1. 凡 本協會會員 (含贊助會員) 於2018年3月31日前報名，享有報名課程免費。
2. 凡 瀚仕特約客戶報名則享有一人課程免費；第二人以上報名每人新台幣\$2,500元。
3. 非本協會會員及非瀚仕特約單位報名，每人新台幣\$5,000元。
4. 凡完成繳費報名者即贈送<甲基化代謝功能分析>一次。(市價約 \$ 8,000)

八、報名單位及聯絡處

報名時間：即日起至 2018 年 3 月 31 日止或額滿為止 (120 人) 。

報名方式：線上報名：<https://goo.gl/forms/tRYjzepyIGOnZkio2>；亦可填妥報名表 (附上
匯款證明) 傳真至 02-2501-5698 或電子信箱，或電洽 02-2501-5598

匯款事項：專題系列講座報名費

匯款帳號：台北富邦銀行農安分行 2211 0201 9705

匯款戶名：社團法人中華功能醫學協會 (附言欄請填寫報名者姓名，ATM 轉帳請來電告知)

<瀚仕生醫科技股份有限公司>

聯繫人：張伊婷 小姐(Tina)

電話：886-2-2501-5598#26

傳真：886-2-2501-5698

E-mail：tinachang@redoxfm.com

<中華功能醫學協會>

聯繫人：汪立典 秘書長

電話：886-2-2501-5071

E-mail：tienwang@redoxfm.com

4月22日（日） 議程表

時間	主題&大綱	主講人
08:00-08:30	報到 Registration	
08:00-08:30	開場 Opening Mood health: functional medicine approach	中華功能醫學 協會理事長 歐忠儒 博士
09:00-10:00	甲基化基因 – 營養體質的關鍵密碼 Methylation & Nutrigenomics: Essntial Support for Bio-Individuality	瀚仕診所 賀函懿 營養師
10:00-10:30	課間茶會	
10:30-12:00	甲基化代謝循環 – 開啟健康情緒的枷鎖 Neurotransmitters & Methylation Pathway Release Your Positive (Healthy) Emotion	瀚仕診所院長 林曉凌 醫師
12:00-13:00	午餐時間	
13:00-13:30	腸道健康評估 – 腹腦情緒管理策略 Evaluation of Gut Function Heal Your Mood by Improving Your Gut Health	瀚仕生醫 汪立典 副總
13:30-15:00	失控的荷爾蒙 – 情緒健康荷爾蒙觀 The Rouge Hormone: Mood Health and OAT imbalance	美國 功能醫學碩士 歐瀚文 醫師
15:00-15:30	課間茶會	
15:30-16:10	營養的力量 – 情緒健康保養處方 NUTRIENT POWER Heal your Biochemistry and heal your brain	中華功能醫學 協會理事長 歐忠儒 博士
16:10-16:50	案例分享 Case Discussion	瀚仕診所院長 林曉凌 醫師
16:50-17:10	課後討論 Q&A	

啓動生命的快樂能量 Mood Health Switch On

情緒健康管理 與 甲基化功能醫學研討會
The Mystery of Methylation & Functional Medicine Approach



2018 功能醫學臨床應用研討會報名表

編號：

報名日期：

個人資料 (敬請務必詳填)

姓名 (中 / 英文)		姓 別	<input type="checkbox"/> 男 <input type="checkbox"/> 女 (請勾選)
報名單位	<input type="checkbox"/> 非會員 <input type="checkbox"/> 瀚仕生醫特約單位 <input type="checkbox"/> 中華功能醫學協會會員 (請勾選)		
單位名稱		職 稱	
通訊住址			
聯絡電話	(○): (手機):	傳 真	
E-mail			
餐 點	<input type="checkbox"/> 葷食 <input type="checkbox"/> 素食 (請勾選)		
收據開立 (協會會員免填)	抬 頭：	統 編：	

※報名方式：

1. 採取線上報名：<https://goo.gl/forms/tRYjzepylGOnZkio2>
2. 若以紙本報名，詳填資料後連同繳費證明，傳真至 02-2501-5698 瀚仕生醫科技(股)公司 收或 E-mail 至以下信箱 (1)瀚仕生醫特約單位：tinachang@redoxfm.com
(2)中華功能醫學協會會員：tienwang@redoxfm.com

※報名費退費標準：

1. 講座舉辦日 8 天前取消報名者，全額退費。
2. 講座舉辦日 1~7 天 (含) 前取消報名者，扣取報名費 50% 為手續費。
3. 講座舉辦日當天取消報名者，扣取報名費 100% 為手續費。

※完成報名手續後將由專人主動與您聯絡後續上課事宜