



FNWM · 功能营养与健康精通课程 · 2026 秋季

欢迎来到第一阶段 — 初级

优质营养健康入门：健康的基础

开课

2026年9月27日

17 周 · 下一期 2027年1月24日

授课形式

线上 · 双语

中文与英文

价格

¥4,299

早鸟礼遇：可用于未来课程的抵用券

你来对地方了

第一阶段是后面三个阶段的基础。本课程为学员提供全面的营养学基本原理，帮助实现最佳健康状态：整体健康的重要性、营养素协同效应与影响营养吸收的因素、食品安全与标签解读、营养科学的发展历程与传统中医学的结合，以及药物与营养之间的相互作用。这门基础课程将帮助学员获得健康增益的营养知识，支持他们做出明智的营养选择。

“让食物成为你的药物，让药物成为你的食物。”

希波克拉底

课程内容

三个单元加一次结业测验，依序学习：优质营养的基础、功能性营养精要，以及人体消化系统。全程 142 节课，是四个阶段中课时最多的一阶段。

单元
一

优质营养的基础
优质营养的核心原理：整体健康为何重要、营养素之间如何协同，以及哪些因素影响营养吸收。52 节课。

单元
二

功能性营养精要
食品安全与标签解读、营养科学的发展历程与传统中医学的结合，以及药物与营养之间的相互作用。68 节课。

单元
三

人体消化系统与营养吸收
消化系统如何决定营养吸收与整体健康，以及这对一个家庭每天的饮食选择意味着什么。22 节课。

你在精通循环中的位置



第一阶段是 FNWM 精通循环中的「学习」阶段。它为你建立语言与科学基础：第二阶段要你应用，第三阶段要你个性化，第四阶段要你整合。

完整的逐周课程大纲将于开课前发布。

你的教学团队

Dr Anthony Ng

第三阶段主讲导师 · 香港

Ms Stephanie Chin

导师 · 墨尔本

Ms Lina Lee

导师 · 墨尔本

Mr Stanley Ho

导师 · 墨尔本

Mr Andy Cheung

导师 · 香港

完整介绍见 anwa.org/instructors

第一阶段能带你走到哪里

- 用能讲清楚的基础谈营养：一种营养素做什么、如何被吸收，以及为什么它会因人而异。
- 看懂标签、判断补充剂、识别站不住脚的宣称——先从自己家里开始。
- 以科学而非流行趋势为依据，支持家人的健康选择。
- 取得进入第二阶段（中级）的资格，继续迈向 FNWM 完整专业证书（第四级）。

一张你可以放心示人的证书

可在线核验

每一份 ANWA 证书都有唯一编号，任何人都可在 anwa.org/verify 核验。

5,000 多名学员

自 2012 年起，ANWA 已在澳大利亚、中国、香港、台湾、马来西亚与新加坡培养学员。

学术合作院校

Genovasi University College ·
Raffles University · Mantissa College

开课日期与报名方式

- **2026年9月27日** — 第一阶段开课。线上学习 17 周。
- **2026年10月10日** — 本期报名截止。
- **2027年1月24日** — 下一期第一阶段开课。

第一阶段对所有人开放，无需任何先修课程——基础阶段正是为此而设。你可以随时加选后续阶段；只有第四阶段要求先完成前三个阶段。

第一阶段 — 初级 · **¥4,299**

早鸟礼遇：可用于未来课程的抵用券

完整课程（第一至第四阶段）¥24,210，10月10日后恢复 ¥25,999，立省 ¥1,789。

立即报名：www.anwa.org/enrol · www.anwa-cn.com/enrol

咨询：support@anwa.org

澳大利亚营养与健康协会 · anwa.org