



FNWM · 功能營養與健康精通課程 · 2026 秋季

歡迎來到第一階段 — 初級

優質營養健康入門：健康的基礎

開課

2026年9月27日

17 周 · 下一期 2027年1月24日

授課形式

線上 · 雙語

中文與英文

價格

¥4,299

早鳥禮遇：可用於未來課程的抵用券

你來對地方了

第一階段是後面三個階段的基礎。本課程為學員提供全面的營養學基本原理，幫助實現最佳健康狀態：整體健康的重要性、營養素協同效應與影響營養吸收的因素、食品安全與標籤解讀、營養科學的發展歷程與傳統中醫學的結合，以及藥物與營養之間的相互作用。這門基礎課程將幫助學員獲得健康增益的營養知識，支援他們做出明智的營養選擇。

“讓食物成為你的藥物，讓藥物成為你的食物。”

希波克拉底

課程內容

三個單元加一次結業測驗，依序學習：優質營養的基礎、功能性營養精要，以及人體消化系統。全程 142 節課，是四個階段中課時最多的一階段。

單元

一

優質營養的基礎

優質營養的核心原理：整體健康為何重要、營養素之間如何協同，以及哪些因素影響營養吸收。52 節課。

單元

二

功能性營養精要

食品安全與標籤解讀、營養科學的發展歷程與傳統中醫學的結合，以及藥物與營養之間的相互作用。68 節課。

單元

三

人體消化系統與營養吸收

消化系統如何決定營養吸收與整體健康，以及這對一個家庭每天的飲食選擇意味著什麼。22 節課。

你在精通迴圈中的位置

第一階段（你在這裡）

學習

第二階段

應用

第三階段

個性化

第四階段

整合

第一階段是 FNWM 精通迴圈中的「學習」階段。它為你建立語言與科學基礎：第二階段要你應用，第三階段要你個性化，第四階段要你整合。

完整的逐周課程大綱將於開課前釋出。

你的教學團隊

Dr Anthony Ng

第三階段主講導師 · 香港

Ms Stephanie Chin

導師 · 墨爾本

Ms Lina Lee

導師 · 墨爾本

Mr Stanley Ho

導師 · 墨爾本

Mr Andy Cheung

導師 · 香港

完整介紹見 anwa.org/instructors

第一階段能帶你走到哪裡

- 用能講清楚的基礎談營養：一種營養素做什麼、如何被吸收，以及為什麼它會因人而異。
- 看懂標籤、判斷補充劑、識別站不住腳的宣稱——先從自己家裡開始。
- 以科學而非流行趨勢為依據，支援家人的健康選擇。
- 取得進入第二階段（中級）的資格，繼續邁向 FNWM 完整專業證書（第四級）。

一張你可以放心示人的證書

可線上核驗

每一份 ANWA 證書都有唯一編號，任何人都可在 anwa.org/verify 核驗。

5,000 多名學員

自 2012 年起，ANWA 已在澳大利亞、中國、香港、臺灣、馬來西亞與新加坡培養學員。

學術合作院校

Genovasi University College ·
Raffles University · Mantissa College

開課日期與報名方式

- **2026年9月27日** — 第一階段開課。線上學習 17 周。
- **2026年10月10日** — 本期報名截止。
- **2027年1月24日** — 下一期第一階段開課。

第一階段對所有人開放，無需任何先修課程——基礎階段正是為此而設。你可以隨時加選後續階段；只有第四階段要求先完成前三個階段。

第一階段 — 初級 · ¥4,299

早鳥禮遇：可用於未來課程的抵用券

完整課程（第一至第四階段）¥24,210，10月10日後恢復 ¥25,999，立省 ¥1,789。

立即報名: www.anwa.org/enrol · www.anwa-cn.com/enrol

諮詢: support@anwa.org

澳大利亞营养与健康協會 · anwa.org