



FNWM · 功能營養與健康精通課程 · 創始學員班 · 2026 秋季

歡迎加入第三階段 — 高階

高階個性化營養 · 以家庭為中心的功能營養

開課

2026年10月1日

17 周 · 至 2027年1月30日

形式

線上 · 中英雙語

中文與英文授課

預售價

USD 1,100

至 2026年10月10日

您來對了地方

第三階段是功能營養從“知道”走向“做到”的階段——為您最在意的人真正做點什麼。在這一階段，您將學會為真實的個人、家庭與社群，在不同的人生階段與生活方式中進行個性化營養設計，並與一群志同道合的實踐者同行。您將由 ANWA 教學團隊親自授課，完成後獲得可線上核驗的證書，距離 FNWM 完整專業證書僅一步之遙。

“飲食選擇，是我們塑造自身健康與後代健康最有力的工具之一。”

邁克爾·波倫 (Michael Pollan)

創始學員

這是 ANWA 首次開設第三階段課程。2026年10月1日開課的學員即為創始學員——這個身份，之後的任何人都無法取代。

課程內容

第三階段聚焦於個性化、以家庭為中心的營養。您將把功能營養策略應用於不同的人生階段、生活方式與真實的家庭需求，並進一步延伸到社群。

單元

7

為每一個人、每一個階段、每一種生活方式定製營養

為兒童、成人與長者，為孕期、運動與久坐人群，以及真實家庭的實際條件，進行個性化功能營養設計。

單元

8

您的營養藍圖：從指南到家庭健康的個性化實踐

把指南變成一個家庭真正能執行的方案：評估、排序、制定藍圖，並持續回顧與調整。

單元

9

基層營養行動

把對一個家庭有效的方法帶給更多人：設計並執行有結構、有倫理、可衡量成效的社群營養專案。

您在精通迴圈中的位置

第一階段

學習

第二階段

應用

第三階段 · 您在這裡

個性化

第四階段

整合

第三階段是 FNWM 迴圈精通體系中的“個性化”階段：把第二階段的實踐應用轉化為對真實個人與家庭負責任的個性化方案，併為第四階段的科學整合做好準備，全程保持結構性、倫理性與現實相關性。

完整的逐周課程大綱將於 10 月 1 日前釋出。

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

導師完整簡介見 anwa.org/instructors

完成第三階段後

- 為個人與整個家庭、在不同人生階段進行個性化功能營養設計，方法清晰、有據可依。
- 制定並執行家庭營養藍圖，並進一步推動社群與基層營養行動。
- 在健康教練、企業健康、社群健康教育與家庭健康實踐等領域，在專業範圍內自信開展工作。
- 獲得進入第四階段（專業·整合階段）的資格。完成第一至第四階段，即可獲得 FNWM 完整專業證書（四級）。

值得信賴的證書

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

重要日期與報名方式

- **2026年9月11日 北京時間 21:00** — 第三階段開放報名。
- **2026年10月1日** — 第三階段開課。線上學習 17 周，至 2027年1月30日。
- **2026年10月10日** — 預售價格截止。

第三階段面向所有人開放。報名無需先完成第一或第二階段，也可隨時補讀。僅第四階段需先完成前三個階段。

第三階段 — 高階 · USD 1,100

預售價至 2026年10月10日

完整課程（第一至第四階段）USD 3,555，10月10日後恢復 USD 3,950，立省 USD 395。

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