



## 國立臺灣大學進修推廣部推廣教育非學分班招生簡章 養生保健系列—「中醫藥膳冬令養生班」 第 1 期

**名中醫師與營養師的【季節限定班】冬令中醫藥膳養生，為您與家人健康加分！**

中醫藥膳養生，是中華文化流傳數千年的智慧結晶。講究順應時節、天人合一，按照季節配合不同的體質、身心狀況或疾病，使用合宜的中醫藥膳食補及養生法，才能達到最佳的滋養保健效果。冷颼颼的冬令時分，最是滋補調養的佳機。本課程特邀臺大醫院營養部鄭金寶主任及知名中醫師曹永昌、莊雅惠兩位醫師親授正確的中醫藥膳養生觀念，與您冬季一定要學會的全方位身心養生要訣，加上對症調配的實用保養藥膳食補及養生茶飲配方，並現場實作與調配藥包，照顧您與全家人的營養補充與保健，讓您身體煥然一新，為自己和親人做最幸福的投資，越活越健康！

**授課老師：曹永昌醫師**（臺北市中醫師公會理事長、前臺北市中興醫院中醫科主任）

**鄭金寶營養師**（臺灣大學醫學院附設醫院營養部主任）

**莊雅惠醫師**（臺北市中醫師公會醫藥諮詢委員會副主委、中華民國中醫兒科暨抗衰老學會常務理事）

**課程目的：**由中醫師及營養師講授正確的藥膳調養保健知識，搭配藥材辨識與藥包調配實作，使關心健康的學員掌握食物性味及藥材性能，配合時令使用中醫藥膳滋養身心，兼顧營養及調理，促進養生保健之效果。

**課程內容：**含課程講授與實作演練。授以中醫藥膳為主題的冬季全方位身心養生法，涵蓋「中醫、中藥與體質調理」、「冬令養生飲食」、「四季的中醫藥膳養生寶典」、「輩子的中醫養生照護」、「冬令中醫藥膳養身術」、「冬令中醫藥膳養心法」等 6 大單元。實作課程共 3 次，由中醫師現場指導中藥材包實作，學習如何辨識藥材、教授學員調配藥膳包，並於課堂現場飲用。課後還可以帶回藥膳包 2 份另外複習實作。詳細課程安排請參閱課程大綱。

**招生對象：**凡對中醫藥膳調理養生有興趣者，皆可參加。

**課程時數：**每週上課二次，每次 3 小時，共計 6 次 18 小時。

**上課時間：**102 年 12 月 26 日起，每週一及週四下午 14：00-17：00（詳情請參閱課程大綱）。

**上課地點：**臺灣大學進修推廣部（臺北市羅斯福路 4 段 107 號）。

**招生人數：**以 60 人為原則，報名至額滿為止。將依照報名者繳費順序錄取至額滿為止。

未達 30 人得不開班。本部保留增額或不足額開班之權利。

**費用：**9,000 元。（含實作使用及攜回之中醫藥材包材料費）

**學費優惠：**

◎**早鳥專案：**12 月 16 日前完成報名繳費者，享早鳥優惠價 7,500 元，另免費加贈莊雅惠醫師暢銷書「好好照顧你的肝」1 本（價值 280 元）。

◎**團報優惠：**兩人以上同行，每人再折 500 元。

◎臺大身份優惠：本部舊生、本校校友及教職員工，每位再折 500 元。

◎愛心優惠：身心障礙、滿 65 歲以上人士及低收入戶(需附證明文件)，每位再折 1000 元。

(註：如同時符合臺大身份優惠及愛心優惠者，僅能擇一優惠使用)

**報名手續：**一律採**線上報名**，請至「臺灣大學推廣教育網」<http://training.dpd.ntu.edu.tw> 點選本期「養生保健系列—中醫藥膳冬令養生班」進行線上報名步驟後並下載列印繳費單，請於完成線上報名後三天內，完成繳費手續。將依照報名者繳費順序錄取至額滿為止。如為本校教職員、校友、本部舊生或其他享學費優惠身份者，請傳真證明文件至本部，傳真：02-23691236。

**繳費方式：**詳細說明請參閱下載的「繳費單」。完成繳費後請妥善保存繳費憑據。

**結業：**修業期滿，缺課次數未超過全期上課次數五分之一者，由本部核發推廣教育證明書。

**其他事項：**(1) 本班為研習班(非學分班)，不授予學分、學位證書及不發成績單。

(2) 本課程可登錄公務員終身學習時數。

(3) 本部有權保留課程變動及時間調整之權利，課程若有變更將提前告知學員。

(4) **學費退費規定：**學員自報名繳費後至開班上課日前退學者，退還已繳學費之九成。自開班上課之日算起未逾全期三分之一者，退還已繳學費之半數。開班上課時間已逾全期三分之一者，不予退還。

(i) 申請退費必須附上收據正本(學員聯)及申請書，缺一不可，否則不予受理。

(ii) 本部退費係以支票開立，支票受款人依當時學費收據抬頭為主，若需更改支票受款人，須將相關切結書及同意書填妥並蓋公司大小章連同收據、申請書一併繳交始得辦理。

(5) 本班無補課機制，課程均須於當期修習完畢。

(6) 學員於修習期間應遵守本部規定，如有不當行為或影響授課或影響其他學員之學習，經通知仍未改善者，本部得取消其修讀資格，且不予退費。

(7) 患有或疑似患有 SARS 或其它法定傳染病者，本部得拒絕其入學及上課。

(8) 經確定可上課之學員如經發現資格不符規定，或所繳證件有偽造、假借、塗改等事情，即取銷錄取資格或開除就讀資格，且不發給任何有關之證明。如係在取得後始發覺者，公告並勒令撤銷核發之推廣教育證明書。

(9) 就讀本班不得辦理兵役緩徵。

(10) 本簡章若有未盡事宜，本部保留隨時修改之權利。



## 養生保健系列—「中醫藥膳冬令養生班」課程大綱

授課教師：曹永昌醫師(臺北中醫師公會理事長、前臺北市中興醫院中醫科主任)

鄭金寶營養師(臺大醫院營養室主任)

莊雅惠醫師(臺北市中醫師公會醫藥諮詢委員會副主委、

中華民國兒科暨抗衰老醫學會常務理事)

上課時間：102年12月26日起，每週一及周四下午14:00-17:00

日期時間	課程主題	課程重點	授課老師
102年12月26日(四)	中醫、中藥與體質調理	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 中醫概念</li> <li>2. 中藥的四氣五味</li> <li>3. 認識體質</li> <li>4. 如何利用藥膳四季養生</li> </ol>	曹永昌醫師
102年12月30日(一)	冬令養生飲食，提升生活品質	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 吃出健康活力，聰明冬令進補</li> <li>2. 從營養預防慢性病</li> <li>3. 對抗壓力之飲食調整</li> </ol>	鄭金寶主任
103年1月2日(四)	四季的中醫藥膳養生寶典	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 四季特性解說</li> <li>2. 四季養生茶與藥膳</li> <li>3. 減少時令疾病發作</li> <li>4. 增強抵抗力與體力</li> </ol>	莊雅惠醫師
103年1月6日(一)	一輩子的中醫養生照護	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 人生不同年齡層(兒童、青春期、成年、中年、銀髮族等)的藥膳與保養</li> <li>2. 男性、女性的藥膳與保養</li> </ol> <p>※現場提供實作與藥包演練</p>	莊雅惠醫師
103年1月9日(四)	冬令中醫藥膳養身術—身體健康人不老	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 如何在冬令時節透過中醫藥膳調養身體健康</li> <li>2. 冬令時節針對特殊疾病者如何調理中醫藥膳</li> </ol> <p>※現場提供實作與藥包演練</p>	莊雅惠醫師
103年1月13日(一)	冬令中醫藥膳養心法—心開運轉沒煩惱	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 中醫如何看待心靈疾病</li> <li>2. 如何在冬令時節透過中醫藥膳調養心情與情緒</li> </ol> <p>※現場提供實作與藥包演練</p>	莊雅惠醫師