



養生保健系列—「中醫藥膳冬令養生班」第 2 期

「食」在安心・名中醫師【季節專班】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。順應時節、天人合一，按照季節配合體質、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，以及冬季全方位身心養生要訣，對症調配實用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。

針對目前大眾極為重視的食安問題，本期課程特別加入「這個冬天，如何注意『食』的安全」單元，探討食安問題、常見環境荷爾蒙的危害、正確排出食物殘留的有害物質、如何選擇優質養生中藥等問題，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）

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，兼顧食安知識與調理，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」、「這個冬天，如何注意食的安全」、「四季的中醫藥膳養生寶典」、「一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。
※含 3 次實作課程，並安排享用暖呼呼的藥膳雞湯乙次。中醫師現場指導中藥材包實作，學習辨識藥材、調配藥膳包。課後還可以帶回藥膳包 2 份另外複習實作。

◎課堂上提供養生茶(請自備杯子)。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 1 次，每次 3 小時，共計 6 次 18 小時。

上課時間：103 年 12 月 4 日起，每週四下午 13：30-16：30（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。

※開課日前一週本部會寄發開課通知(或因報名人數不足的不開課通知)。

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**：**11月20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)。

◎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1：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)

(註2：使用優惠者請於課前出示證明。)

★**健康之友**：即日起，凡上過「中醫藥膳系列班程」達3班以上者，自第4期起可再折500元。
(即先依臺大身份優惠或愛心優惠擇一折抵後，健康之友得再折500元)

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「養生保健系列—中醫藥膳冬令養生班第2期」進行線上報名步驟後下載預覽列印繳費單，立即依繳費單上說明之方式完成繳費。將依照報名者繳費順序錄取至額滿為止。

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)如遇天然災害(颱風、地震、洪水、豪雨)，台北市政府宣佈停課，當日課程原則上將另擇日補課乙次，惟時間須與任課老師協商後再行通知。

(7)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。

(8)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。

(9)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。

(10)就讀本班不得辦理兵役緩徵。

(11)本簡章若有未盡事宜，本部保留隨時修改之權利。

(12)有關本課程詳情請洽(02)23620502#212 吳小姐。



養生保健系列—「中醫藥膳冬令養生班」第2期課程大綱

◆ 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)

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：103 年 12 月 4 日起，每周四下午 13:30-16:30

日期時間	課程主題	課程重點	授課老師
103 年 12 月 4 日(四)	中醫、中藥與體質調理	1. 中醫概念 2. 中藥的四氣五味 3. 認識體質 4. 如何利用藥膳四季養生	曹永昌醫師
103 年 12 月 11 日(四)	這個冬天， 如何注意「食」的安全	1. 食安問題面面觀 2. 常見環境荷爾蒙的危害 3. 正確排出食物殘留的有害物質 4. 如何選擇優質養生中藥	莊雅惠醫師
103 年 12 月 18 日停課乙次			
103 年 12 月 25 日(四)	四季的 中醫藥膳養生寶典	1. 四季特性解說 2. 四季養生茶與藥膳 3. 減少時令疾病發作 4. 增強抵抗力與體力 5. 【現場實作】：藥包演練	莊雅惠醫師
104 年 1 月 1 日元旦停課乙次			
104 年 1 月 8 日(四)	一輩子的 中醫養生照護	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 2. 男性、女性的藥膳與保養 3. 【現場品嚐】：養生藥膳雞湯	莊雅惠醫師
104 年 1 月 15 日(四)	冬令中醫藥膳養身術— 身體健康人不老	1. 如何在冬令時節透過中醫藥膳 調養身體健康 2. 冬令時節針對特殊疾病者如何 調理中醫藥膳 3. 【現場實作】：藥包演練	莊雅惠醫師
104 年 1 月 22 日(四)	冬令中醫藥膳養心法— 心開運轉沒煩惱	1. 中醫如何看待心靈疾病 2. 如何在冬令時節透過中醫藥膳 調養心情與情緒 3. 【現場實作】：藥包演練	莊雅惠醫師

※本部保留課程安排及師資調整異動之權利，授課日期、時間、地點或單元主題。

如有調整將會另行提前通知(或公告於本部 1 樓大廳課程電子看板)。