



## 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3期

**中醫師【季節限定班】冬令養生，健康加分。正確排毒食在安心，藥膳入菜過好年**

冷颼颼的冬令時分是滋補調養佳機。順應時節，配合體質與身心狀況，使用合宜中醫藥膳食補及養生法，達成滋養保健效果。本課程由知名中醫師莊雅惠醫師親授全方位冬季身心養生要訣，從正確飲食排毒著手，對症調配藥膳食補及養生茶飲，照顧您與家人健康，為寒冬捎入暖意。

年節將至，本期課程特別加入「年菜特別單元」，教您選用優質中藥入菜，依照家人體質及飲食喜好，設計一桌美味健康的養生年菜，以及新年期間大餐佳餚後的甩油消脂秘訣大公開！

**授課老師：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：**由中醫師教授正確中醫藥膳調養保健知識，搭配藥材辨識及藥包調配練習，使學員掌握食物性味及中藥材性能，配合時令以藥膳滋養身心，吃得健康、正確排毒與保養。

**課程內容：**含課程講授與實作練習。中醫藥膳為主題的冬季全方位身心養生法，涵蓋「這個冬天，如何注意食的安全」、「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」、「年菜特別單元」等6大主題。

※含3次藥膳茶包實作練習，及品嚐暖呼呼的養生藥膳雞湯。中醫師現場指導中藥材包實作練習並可帶回藥膳茶包2份，學習辨識藥材及調配藥膳包。

◎課堂上提供養生茶(請自備茶杯)。詳細課程安排請參閱【課程大綱】。

**招生對象：**凡對以中醫藥膳調理養生保健有興趣者，皆可參加。

**課程時數：**每週上課1次，每次3小時，6周共計18小時。

**上課時間：**104年12月21日起，每週一下午13:30-16:30

**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。(含實作練習及攜回之中醫藥材包材料費)

**學費優惠：**

◎**早鳥專案：**12月11日前完成報名繳費者，享早鳥優惠價7,500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，凡上完「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3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，支票收款人依當時學費收據抬頭為主，若需更改支票收款人，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3期課程大綱

◆ 授課教師：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：104年12月21日起，每周一下午13:30-16:30

| 日期時間          | 課程主題                                   | 課程重點   |
|---------------|--|--|
| 104年12月21日(一) | 這個冬天，<br>如何注意「食」的安全                    | 1. 食安問題面面觀<br>2. 常見環境荷爾蒙的危害<br>3. 如何選擇優質養生中藥<br>4. 正確排出食物殘留的有害物質                           |
| 104年12月28日(一) | 四季的<br>中醫藥膳養生寶典                        | 1. 四季特性解說<br>2. 四季養生茶與藥膳<br>3. 減少時令疾病發作<br>4. 增強抵抗力與體力<br>5. <b>【現場實作】</b> ：個人體質檢測表        |
| 105年1月4日(一)   | 一輩子的<br>中醫養生照護                         | 1. 人生不同年齡層的藥膳與保養<br>(兒童、青春期、成年、中年、銀髮族等)<br>2. 男性、女性的藥膳與保養<br>3. <b>【現場實作】</b> ：藥膳茶包演練      |
| 105年1月11日(一)  | 冬令中醫藥膳養身術—<br>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<br>2. 冬令時節針對特殊疾病者的調理中醫藥膳<br>3. <b>【現場實作】</b> ：藥膳茶包演練                |
| 105年1月18日(一)  | 冬令中醫藥膳養心法—<br>心開運轉沒煩惱                  | 1. 中醫如何看待心靈疾病<br>2. 在冬令時節透過中醫藥膳調養心情與情緒<br>3. <b>【現場實作】</b> ：藥膳茶包演練                         |
| 105年1月25日(一)  | <b>【年菜特別單元】</b><br>美味健康過好年、<br>促進代謝人逍遙 | 1. 根據體質選擇適宜味美的優質中藥入菜<br>2. 健康可口的養生抗老滿漢年菜<br>3. 年節大餐後的甩油消脂窈窕妙方<br>4. <b>【現場品嚐】</b> ：養生藥膳燉雞湯 |

※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)。