



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—「中醫藥膳排毒保健班」 第 1 期

【名中醫師與營養師養生之道】 排毒做好，五臟六腑更強壯，容貌心境都不老！

中醫認為但凡對身心有害的物質都稱為「毒」，包括「外來病因」、「內在情緒」以及飲食不節、身心不調的「不外內因」三大類。這些致病因素，輕者稱病氣，嚴重則為毒邪，若能即時正確排除，便可防止惡化成疾。反之，若誤信偏方、盲目採買食用，則可能危害健康與生命。

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，教導學員以正確飲食、減少毒素入侵為第一道防線，再依照毒素來源及其對身體的傷害，善用中醫藥膳強化臟腑、進行排毒，並安排學員於課堂親手實作調配潤膚油、藥膳茶飲與藥包，增強心、肺、脾、腎功能，作為排毒的第二道防護，確實掌握排毒養生之道，常保安康，容貌心境都不老！

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）

鄭金寶營養師（臺灣大學醫學院附設醫院營養部主任）

課程目的：中醫師及營養師講授正確的飲食觀念，改善飲食不當或偏食產生的身體不適，利用食物的特性進行排毒。透過中醫學剖析各種「毒」的來源與種類，學習善用中醫觀點強化臟腑排毒功能、適當使用中醫藥膳及養生飲品進行排毒保健及疾病預防，照顧自己、守護家人健康。

課程內容：含課程講授與實作演練。以中醫藥膳為主體的排毒保健法，從正確飲食開始為健康把關，再以「中醫排毒」及「中藥膳食」強化臟腑、增強排毒功能。搭配藥材認識及藥膳包調配實作共 4 次，教導學員依食物性味及藥材性能，搭配「自我體質檢測表」辨識自身及家人體質，正確排毒、健康保養。課堂上提供養生茶飲，課後還可帶回藥膳包另作複習。詳細課程安排請參閱[課程大綱](#)。

招生對象：凡對中醫藥膳調養及排毒保健有興趣者，皆可參加。

課程時數：每週上課一次，每次 3 小時，共計 6 次 18 小時。

上課時間：103 年 3 月 6 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。

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：**2 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「你吃對了嗎—莊雅惠全食物養生事典」1 本（價值 260 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—中醫藥膳排毒保健班」進行線上報名步驟後，自**列印繳費單**查看繳費須知及個人繳費代碼。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。

※提醒您，線上報名系統之〈收據抬頭〉一經開立收據即無法變更!!

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。

(11) 課程洽詢(02)2362-0502 分機 212 吳小姐。



養生保健系列—「中醫藥膳排毒保健班」第 1 期課程大綱

授課教師：曹永昌醫師(台北中醫師公會理事長、前台北市中興醫院中醫科主任)

莊雅惠醫師(台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)

鄭金寶營養師(台大醫院營養室主任)

上課時間：103 年 3 月 6 日起，每周四下午 13:30-16:30

※授課日期或上課時間如有異動將另提前公告通知

| 日期時間 | 課程主題 | 課程重點 | 授課老師 |
|-----------------------------|-------------------|---|-------|
| 103 年 3 月 6 日 | 中醫中藥談排毒養生 | 1. 排毒中醫觀及中藥飲食觀 2. 善用中藥強化臟腑排毒 3. 如何保養五臟六腑 | 曹永昌醫師 |
| 103 年 3 月 13 日 | 強化臟腑， 增強排毒功能-1 | 1. 心、肺特性解說 2. 增強心、肺功能的妙法 3. 心、肺如何正確排「毒」 4. 現場提供潤膚油實作演練 | 莊雅惠醫師 |
| 103 年 3 月 20 日 | 強化臟腑， 增強排毒功能-2 | 1. 脾、腎的特性 2. 增強脾、腎功能的妙法 3. 脾、腎如何正確排「毒」 4. 現場提供實作與藥茶包演練 | 莊雅惠醫師 |
| 103 年 3 月 27 日 | 健康腸道，樂活排毒 | 1. 腸道好，人不老—如何維持腸道機能、延緩腸道老化 2. 腸道清道夫，排毒又養顏 3. 排毒食物這樣吃 | 鄭金寶主任 |
| ※ 103 年 4 月 3 日不排課 ※ | | | |
| 103 年 4 月 10 日 | 你吃對了嗎？ | 1. 正確飲食觀念的建立 2. 常用食物的排毒功效 3. 靈活使用養生中藥 4. 現場提供實作與藥膳包演練 | 莊雅惠醫師 |
| 103 年 4 月 17 日 | 防癌與養生 | 1. 認識癌症 2. 癌症的好發族群 3. 抗癌守則 4. 現場提供實作與藥茶包演練 | 莊雅惠醫師 |