



**【名中醫師養生之道】 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。

本課程特邀知名中醫師曹永昌、莊雅惠兩位醫師，教導學員了解毒素來源及其對身體的傷害，學習善用中醫藥膳強化臟腑，增強心、肺、脾、腎及肝功能作為排毒防線，掌握排毒養生之道，並於課堂親手製作潤膚油、藥膳茶飲藥包，助您常保安康，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）

**課程目的：**透過中醫觀點剖析各種「毒」的來源與種類，學習善用中醫強化臟腑排毒功能、適當地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，以「中醫排毒」及「中藥膳食」強化臟腑、增強排毒功能。搭配 3 次藥膳包實作及按摩油製作，教導學員認識藥材，並以「自我體質檢測表」辨別自身及家人體質，達成正確排毒的健康保養。課堂上提供養生茶飲，課後可帶回藥膳包作複習。詳細課程參閱課程大綱。

**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：**104 年 5 月 7 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：**4 月 30 日前完成報名繳費者，享早鳥優惠價 7,500 元，另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，每位折 500 元。

◎**愛心優惠：**身心障礙、滿 65 歲以上人士及低收入戶（附證明文件），每位折 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：**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，再以健康之友身分折 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>點選本期「養生保健系列—中醫藥膳排毒保健班第 2 期」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—「中醫藥膳排毒保健班」第 2 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)

**上課時間：104 年 5 月 7 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
104 年 5 月 7 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
104 年 5 月 14 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. <b>【現場實作】潤膚按摩油</b>	莊雅惠醫師
104 年 5 月 21 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. <b>【現場實作】藥茶包演練 1</b>	
104 年 5 月 28 日	認識藥物的副作用	1. 認識常用藥物的副作用 2. 減輕副作用的茶飲 3. <b>【現場實作】藥茶包演練 2</b>	
104 年 6 月 4 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. <b>【現場實作】藥茶包演練 3</b>	
104 年 6 月 11 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. <b>【現場分裝】潤膚按摩油</b> (學員請自備 150ml 容器)	

※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）。