



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—「中醫藥膳養顏窈窕抗老班」第 1 期

【名中醫師駐顏養生法】今夏·煥然一新·由內而外散發美力·享受最美好的自己

「愛美」，不再是女性的專利，越來越多的男性，因為面子問題和身體警訊，尋求醫師的幫忙。唯有調養好體內健康的臟腑氣血，才能由內而外透出亮麗光彩，容光煥發好活力。學習清朝「美魔女」慈禧太后永保凍齡不老容顏及烏黑秀髮的秘訣，善用中藥材與自然花草素材來進行養顏美容抗衰老。配合適當的穴位按摩及藥膳飲食，保健筋骨關節存骨本、循環代謝良好人不老。

「肥胖」、體重問題不只讓人難堪，更是萬病之首，會引發許多健康問題，包括高血壓、糖尿病、高血脂、中風等慢性病及癌症，國人十大死因許多與肥胖有關，而國人肥胖盛行率更是亞洲最高，造成健康亮紅燈。透過適當飲食、運動，向中醫師學習適當的中醫藥膳調理，身心更健康！

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：由中醫師親授正確使用中醫藥膳及穴位按摩法調理及保養，瞭解中醫活絡氣血、促進代謝之養生觀點，應用於養顏抗衰老、窈窕纖體、代謝循環、筋骨關節存骨本等實用保健法，並探討市售養生食品，協助學員健康養生、常保青春，由內而外散發活力好氣色。

課程內容：**含課程講授與實作演練。**【中醫藥膳】及【中醫穴位按摩】雙管齊下，課程主題包括「抗衰老中醫藥膳養生觀」、「窈窕塑身人輕盈」、「美容養顏抗輻射」、「促進代謝人逍遙」、「強筋壯骨步如飛」、「市售養生食物探討」等。

※**搭配藥材認識及藥膳包調配、穴位按摩實作。**教導學員依食物性味及藥材性能，搭配體質正確使用藥膳及按摩法。課後還可帶回藥膳包另作複習。課堂上提供養生茶飲。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養生保健有興趣者，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 7 月 17 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：**7 月 10 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「女中醫寫給女人的保健書」1 本(價值 300 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—「中醫藥膳養顏窈窕抗老班」**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。

1. **其他事項**：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。
 - (1) 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。
 - (2) 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—「中醫藥膳養顏窈窕抗老班」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：103年7月17日起，每周四下午13:30-16:30【8/7及8/14停課】，共6次

日期時間	課程主題	課程重點	授課老師
103年7月17日(四)	抗衰老中醫藥膳養生觀	1. 中醫整體觀與抗衰老對策。 2. 中醫氣血臟腑觀與養顏美容。	曹永昌醫師
103年7月24日(四)	窈窕塑身人輕盈	1. 高血脂症防治及中醫藥膳調理。 2. 肥胖問題等之中醫藥膳調理。 3.現場實作：塑體油製作	莊雅惠醫師
103年7月31日(四)	美容養顏抗輻射	1. 透過中醫藥膳調理： (1)美白抗斑、消痘等皮膚保養。 (2)頭髮保養、護髮等。 2. 暑熱時節透過中醫按摩調養身體。 3.現場實作：藥膳包+穴位按摩	莊雅惠醫師
8/7 及 8/14 停課兩周			
103年8月21日(四)	促進代謝人逍遙	1. 下肢循環不良，如靜脈曲張、水腫等問題，以中醫藥膳及穴位按摩調理及保養。 2.現場實作：藥膳包+穴位按摩	莊雅惠醫師
103年8月28日(四)	強筋壯骨步如飛	1. 肌肉酸痛、骨質疏鬆及關節疾病等問題，以中醫藥膳及穴位按摩調理及保養。 2.現場實作：藥膳包+穴位按摩	莊雅惠醫師
103年9月4日(四)	市售養生食物探討	1. 認識燕窩與大豆異黃酮。 2. 認識蜂王乳、蜂膠與雪蛤等。	莊雅惠醫師

【以上課表，本部保留得修改之權利】

【授課日期或上課時間如有異動，得另提前公告通知或公告於本部一樓大廳課程電子看板。】