



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—「中醫藥膳秋令養生班」第 1 期

【名中醫師養生法】善用中醫養生・強化臟腑・對症擺脫惱人「秋燥」

中醫養生講究順應時節、天人合一，強調「春夏養陽，秋冬養陰」。而陽消陰長、濕熱乍寒的秋令，介於酷暑、寒冬轉換之際，是中醫觀點的「多事之秋」，容易產生睏倦無力的「秋乏」現象，以及口角發炎、皮膚乾裂、鼻血、哮喘燥咳等「秋燥」現象。本課程由名中醫師曹永昌、莊雅惠兩位醫師規劃，針對季節特性及體質、身心狀況，掌握秋季「防濕護脾、滋陰潤燥、防寒保暖」重點，學習使用合宜的中醫藥膳、食補茶飲，配合歷史悠久的中醫物理療法「穴位按摩」，進行完善的秋令健康加分計畫！

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：由中醫師親授秋令中醫養生觀念，針對季節性常見疾病及症狀，如過敏性鼻炎、氣喘、乾眼症、濕疹、異位性皮膚炎等，運用中醫藥膳及穴位按摩法調理及保養，並掌握中醫秋令養生首重的養肺、保肝補腎等臟腑保健要訣，協助學員健康養生、常保青春。

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「秋令中醫藥膳概論」、「減敏止咳過好秋」、「養眼明目水汪汪」、「補血潤膚水嫩嫩」、「保肝大作戰」、「預防腎於治療」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 9 月 25 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：**9 月 15 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「**親子四季健康藥膳**」1 本（價值 380 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—「中醫藥膳秋令養生班」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：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。

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。
 - (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—「中醫藥膳秋令養生班」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 9 月 25 日起，每周四下午 13:30-16:30，共 6 次

日期時間	課程主題	課程重點	授課老師
103 年 9 月 25 日(四)	秋令中醫藥膳概論	1. 多事之「秋」常見季節疾病 2. 秋季養生保健現代觀	曹永昌醫師
103 年 10 月 2 日(四)	減敏止咳過好秋	1. 過敏性鼻炎、鼻竇炎、氣喘、慢性咳嗽等減敏穴位按摩及中醫藥膳調理 2. 現場實作：藥膳包+ <u>穴位按摩</u>	莊雅惠醫師
103 年 10 月 9 日(四)	養眼明目水汪汪	1. 認識乾眼症 2. 養眼明目中醫藥膳及穴位按摩調理 3. 現場實作：藥膳包+ <u>穴位按摩</u>	
103 年 10 月 16 日(四)	補血潤膚水嫩嫩	1. 認識濕疹、蕁麻疹及異位性皮膚炎等病 2. 補血潤膚減敏中醫藥膳調理 3. 現場實作：藥膳包	
103 年 10 月 23 日(四)	保肝大作戰	1. 認識脂肪肝、慢性肝炎及肝硬化等病 2. 保肝中醫藥膳調理 3. 現場實作：藥膳包	
103 年 10 月 30 日(四)	預防「腎」於治療	1. 認識腎炎及腎衰竭 2. 護腎中醫藥膳及穴位按摩調理 3. 現場實作：藥膳包+ <u>穴位按摩</u>	

【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。】