



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—「中醫藥膳樂齡益智抗老班」第 1 期

名中醫師養生心法：身體保養需趁早 遠離疾病人不老

讓人措手不及的失智症(失智兒)、巴金森氏症、心血管疾病等病症罹患率逐年高升，患者年齡甚至有日漸下降的趨勢，不論是否步入熟齡者都亟需關注。此外 3C 產品、通訊軟體發達及環境因素，也成為新一代視力殺手！提早從中醫觀點認識多種好發疾病的生成因素及生理機轉，強化體質辨證用膳，有效預防或即時控制，不被疾病綁架，常保青春享受自由人生。

本課程由名中醫師講授，輔以實作「益智按摩油」及穴位按摩、多種功能的藥膳茶包及自我檢測表，加深學習印象及生活應用。此外特別介紹中醫「舌診」概念，舌頭與人體臟腑經脈密切相連，猶如身體的健康地圖，期盼學員成為掌握個人健康的領航者。

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）

課程內容：含課程講授與實作演練。以中醫藥膳為主體，先從中醫觀點檢視人體與疾病的關係，接續講授多種眾所關注的身體 NG 病症之定義、預防方式及中醫藥膳調理。實作方面帶領學員運用 5 種「自我檢測表」，並製作益智按摩藥油及藥膳茶包。詳細課程參閱後附課程大綱。

招生對象：對中醫藥膳保健有興趣者；想提早為健康儲蓄或增進保健知識者，皆適合參加。

上課時間：104 年 11 月 5 日起，每週四下午 1:30-4:30，每週上課一次，共 6 週。

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：10 月 26 日前完成繳費者，享早鳥優惠價 7,500 元。另加贈莊雅惠醫師著書一本。

◎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。
（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，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—中醫藥膳樂齡益智抗老班第 1 期」完成報名步驟後，點選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：詳細說明請參閱列印下載的「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)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—「中醫藥膳樂齡益智抗老班」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)

上課時間：104 年 11 月 5 日起，每周四下午 1:30-4:30

日期時間	課程主題	課程重點	授課教師
104 年 11 月 5 日	樂齡抗老中醫觀	1. 延齡益壽靠中醫 2. 生命之根、先天之本：固腎固健康 3. 中醫教你越活越健康	曹永昌醫師
104 年 11 月 12 日	大腦斷電鬧罷工	1. 腦神經退化疾病簡介與保養 2. 失智症(失智兒)中醫藥膳及按摩 3. 觀察舌頭了解身體變化：中醫舌診簡介 4. 【實作】腦力退化體質檢測 5. 【實作】益智黑髮按摩油製作+穴位按摩	莊雅惠醫師
104 年 11 月 19 日	身體上火問題多	1. 身體上火的定義 2. 上火體質的飲食宜忌及注意事項 3. 巴金森氏症中醫藥膳及按摩 4. 【實作】上火體質自我檢測 5. 【實作】退火藥膳茶包製作+穴位按摩	莊雅惠醫師
104 年 11 月 26 日	血液不通麻煩大	1. 血液不通的定義 2. 血瘀體質的飲食宜忌及注意事項 3. 全身性動脈硬化(腦、心臟冠狀動脈、腸動脈、腎動脈、四肢動脈)中醫藥膳與按摩 4. 【實作】血瘀體質自我檢測 5. 【實作】促循環藥膳茶包製作+穴位按摩	莊雅惠醫師
104 年 12 月 3 日	乾燥缺水行不通	1. 乾燥缺水的定義 2. 乾燥體質的飲食宜忌及注意事項 3. 乾燥症(口乾、眼乾、皮膚乾燥…)中醫藥膳調養與按摩 4. 【實作】乾燥體質自我檢測 5. 【實作】滋潤藥膳茶包製作+穴位按摩	莊雅惠醫師
104 年 12 月 10 日	視力殺手不要來	1. 身體淹水的定義 2. 水濕體質的飲食宜忌及注意事項 3. 白內障、青光眼及視網膜疾病中醫藥膳調養及按摩 4. 【實作】水濕體質自我檢測 5. 【實作】益智黑髮按摩油分裝	莊雅惠醫師

※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)。