



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—「中醫藥膳身心舒活保健班」第 1 期

一帖由莊雅惠中醫師為上班族、壓力族設計的全方位健康守護妙方

中醫講究順應時節，天人合一。配合體質及身心狀況，使用合宜的藥膳食補及穴位按摩，達到最佳保健效果。本課程為忙碌的社會大眾提供實用的中醫知識及生活保健法，從基礎中醫概念入門，帶領學員分辨個人體質，並逐一講授各種壓力症狀紓解、飲食與排毒、肌膚保養、明目護眼、肝腎及心血管疾病的預防與調理、肥胖與消化道問題，以及防癌大作戰。無論忙於拚事業或顧家庭，讓蠟燭兩頭燒的自己騰空片刻，儲蓄健康財！

授課老師：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。以中醫藥膳為主體的全方位身心保健饗宴，首先建立中醫基礎概念，接續講授惱人的頭痛失眠、痠痛、肥胖問題等，以及排毒、美膚、護眼、肝腎保健、防癌等熱門主題。實作方面由中醫師逐步帶領學員運用「自我體質檢測表」分辨體質，並搭配手作按摩藥油及藥膳茶包調製等。詳細課程參閱後附**課程大綱**。

招生對象：凡對中醫藥膳保健有興趣者；想找回健康的忙碌上班族、壓力族，皆適合參加。

上課時間：104 年 12 月 16 日起，每週三晚上 19：00-21：45，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 50 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：**12 月 4 日前完成報名繳費者，享早鳥優惠價 7,500 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**，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—中醫藥膳身心舒活保健班第 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—「中醫藥膳身心舒活保健班」第 1 期課程大綱

授課教師：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 12 月 16 日起，每周三晚上 19:00-21:45

日期時間	課程主題	課程重點
104 年 12 月 16 日(三)	中醫、中藥養生觀與體質檢測	<ol style="list-style-type: none"> 1. 建立中醫觀念 2. 認識中藥的四氣五味 3. 體質分類及分辨個人體質 4. 中醫藥膳：天人合一的四季養生法 5. 【實作】自我體質檢測
104 年 12 月 23 日(三)	放鬆紓壓人逍遙	<ol style="list-style-type: none"> 1. 壓力族不 NG：頭痛、失眠、肌肉痠痛、疲勞症候群的中醫調理 2. 對抗壓力的飲食妙方 3. 調整心情、放鬆情緒的中醫藥膳 4. 【實作】紓壓按摩油製作+穴位按摩
104 年 12 月 30 日(三)	注意「食安」，你吃對了嗎？	<ol style="list-style-type: none"> 1. 食安問題面面觀 2. 建立正確飲食觀念 3. 病從口入？排毒這樣吃、這樣做 4. 身體的清道夫—腸道好、人不老 5. 靈活運用養生中藥 6. 【實作】藥膳茶品飲及茶包製作
105 年 1 月 6 日(三)	養顏美膚水噹噹	<ol style="list-style-type: none"> 1. 美白淨膚、抗斑抗皺 2. 調理皮膚過敏、日光性皮膚炎 3. 減輕輻射傷害，促進皮膚健康 4. 敏感肌、醫美術後保養？ 5. 養顏聖品？認識燕窩、大豆異黃酮、蜂王乳、蜂膠、雪蛤等 6. 【實作】美膚刮痧
105 年 1 月 13 日(三)	保衛健康大作戰 1	<ol style="list-style-type: none"> 1. 乾眼症中醫調理 2. 3C 產品重度使用者的明目護眼中醫調理 3. 護腎中醫藥膳及按摩 4. 急性腸胃炎、消化性潰瘍的中醫調理 5. 【實作】明目亮眼操+穴位按摩
105 年 1 月 20 日(三)	保衛健康大作戰 2	<ol style="list-style-type: none"> 1. 應酬族小心肝：脂肪肝、慢性肝炎、肝硬化 2. 高血脂及心血管疾病防治 3. 從中醫看肥胖問題 4. 防癌中醫養生 5. 【實作】紓壓按摩油分裝

※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）。