



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—「中醫藥膳身心舒活精華班」 第 1 期

由中醫師設計的養肝明目、益智、減敏、強筋骨的全方位健康守護妙方

中醫講究順應時節，配合體使用合宜的藥膳及穴位按摩，達到最佳保健效果。本課程提供忙碌社會大眾實用的中醫觀念及生活化保健法。中醫認為春天是養肝的好時機，掌管人體機能最重要的「肝」，與西醫說的肝臟器官有很大差異。「肝主疏泄，調暢氣機、調暢情志」，且「肝開竅於目」、「肝主筋，其華在甲」，肝的保養對視力、筋骨影響密切，並教導學員從指甲看健康，養成隨時關注身體的習慣與警覺。

課堂另會介紹中醫「舌診」，舌頭是人體的健康地圖，觀察舌頭瞭解身體的變化。精彩內容還有幫助大腦不斷電的益智方法、皮膚及呼吸道的減敏大作戰，並於最後一堂課講授出差或旅程中最即時的救急保健法，讓您安心出遊。無論忙於拚事業或顧家庭，讓蠟燭兩頭燒的自己騰空片刻，儲蓄無價健康財！

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：含講授與實作演練。以中醫觀念及藥膳應用為主體的保健饗宴，內容包括保肝、益智、護眼、強健筋骨、減敏、出遊保健等實用單元。搭配【實作演練】由中醫師帶領學員運用多種「體質檢測表」，並搭配按摩藥油及藥膳茶包調製。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；在忙碌之餘想擁有健康的上班族、壓力族，皆適合參加。

上課時間：105 年 3 月 23 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。（含實作使用材料及攜回之中醫藥材包材料費）

學費優惠：

◎早鳥專案：3 月 10 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—中醫藥膳身心舒活精華班第 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—「中醫藥膳身心舒活精華班」第 1 期課程大綱

◆ 授課教師：莊雅惠醫師(臺北市中醫師公會醫藥諮詢委員會副主委、
中華民國兒科暨抗衰老醫學會常務理事)

◆ 上課時間：105 年 3 月 23 日起，每周三晚上 7:00-9:45

日期時間	課程主題	課程重點
105 年 3 月 23 日	好好照顧你的肝	1. 認識西醫的肝臟與膽囊 2. 瞭解中醫的「肝」 3. 從指甲看身體健康狀況 4. 【實作】肝體質檢測 5. 【實作】護肝按摩油
105 年 3 月 30 日	大腦斷電鬧罷工	1. 腦神經退化疾病簡介與保養 2. 失智症及失智兒的中醫藥膳及穴位按摩 3. 中醫舌診：觀察舌頭，了解身體的變化 4. 【實作】腦力退化體質檢測 5. 【實作】益智黑髮茶包+穴位按摩
105 年 4 月 6 日	過敏 bye-bye	1. 過敏性鼻炎、氣喘、慢性咳嗽的中醫藥膳與減敏穴位按摩 2. 皮膚濕疹、蕁麻疹及異位性皮膚炎的中醫藥膳 3. 【實作】減敏茶包
105 年 4 月 13 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. 眼睛照護：白內障、青光眼及飛蚊症的中醫藥膳調養及按摩 4. 【實作】水濕體質自我檢測 5. 【實作】養眼茶包
105 年 4 月 20 日	強筋壯骨步如飛	1. 骨質疏鬆及關節疾病的中醫藥膳與穴位按摩 2. 靜脈曲張、水腫的中醫藥膳與穴位按摩 3. 【實作】強筋骨茶包
105 年 4 月 27 日	旅遊出差放輕鬆	1. 旅遊症候群(頭痛、失眠、水土不服、跌仆外傷)中醫藥膳及穴位按摩 2. 搭機症候群(暈機、皮膚鼻腔乾燥、航空性中耳炎、肌肉痠痛、經濟艙症候群)中醫藥膳及穴位按摩調理 3. 【實作】護肝按摩油分裝

※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)。