



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—「中醫藥膳實用養生密集班」 第 1 期

### 中醫師設計的小症狀不求人養生小寶典，6 堂課密集學習藥食同源的保健秘笈

一年之計在於春，春令時節最適合展開一年的健康養生大計！本課程邀請中醫師與您一同進行新春健檢，透過瞭解各種體質和食物、中藥材的特性，使用天然食材調養體質，養生防病。特別企劃「小症狀不求人」單元，對症用膳就能排除多種日常不適症狀，並在褪去厚重冬衣後，把握春季局部塑身、修飾體態，神清氣爽健康加分！

中醫說：「身體疾病，耳朵最知道。」小小兩片耳朵是人體健康守門員，對應著體內的五臟六腑，學習「耳穴按摩」幫助掌握健康狀況。最後整理常見錯誤保健習慣，幫助學員導正觀念、正確養生。

**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。以中醫及藥膳觀念為主體的保健饗宴，內容包括藥食同源的飲食調養、實用的小症狀不求人養生法、以及修正常見的 NG 保健習慣等單元。

**【實作】**由中醫師帶領學員運用「體質檢測表」及耳穴按摩，並搭配手作舒體按摩油及藥膳茶包調製。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；希望以健康膳食及穴道按摩等方式養生者，皆適合參加。

**上課時間：**105 年 3 月 24 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 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—中醫藥膳實用養生密集班第 1 期」完成報名步驟，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—「中醫藥膳實用養生密集班」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 24 日起，每周四下午 1:30-4:30

日期	課程主題	課程重點
105 年 3 月 24 日	藥食同源、養生防病	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 新春健檢：認識自己的健康狀態</li> <li>2. 預防初老時代來臨</li> <li>3. 認識養生食物與中藥</li> <li>4. <b>【實作】五臟舒體按摩油</b></li> <li>5. <b>【實作】初老體質檢測表</b></li> </ol>
105 年 3 月 31 日	用天然食材調養體質	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 補養氣血：食物與中醫藥膳</li> <li>2. 滋潤體液：食物與中醫藥膳</li> <li>3. 去濕氣排寒毒：食物與中醫藥膳</li> <li>4. 消暑清熱退火：食物與中醫藥膳</li> <li>5. <b>【實作】補肺強心茶包</b></li> </ol>
105 年 4 月 7 日	小症狀不求人-1	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 口瘡口臭、潤喉開嗓的中醫藥膳</li> <li>2. 便秘、拉肚子、脹氣等消化不良的中醫藥膳與按摩</li> <li>3. 筋骨痠痛、肌肉疲勞的中醫藥膳與按摩</li> <li>4. <b>【實作】排熱毒茶包</b></li> </ol>
105 年 4 月 14 日	小症狀不求人-2	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 甩掉大腹翁小腹婆：局部塑身，bye-bye 蝴蝶袖、水桶腰、蘿蔔腿</li> <li>2. 告別熊貓眼：黑眼圈中醫藥膳調養及按摩</li> <li>3. 泌尿道感染與保健的中醫藥膳與適用食物</li> <li>4. <b>【實作】養眼明眸包</b></li> </ol>
105 年 4 月 21 日	身體有疾病，耳朵先知道： 耳穴按摩	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 耳朵與五臟六腑的關係</li> <li>2. 保養臟腑的耳穴按摩</li> <li>3. 認識內耳眩暈症</li> <li>4. 頭痛、頭暈目眩的中醫藥膳與按摩</li> <li>5. <b>【實作】強肝補腎茶包</b></li> </ol>
105 年 4 月 28 日	NG! 常見的錯誤保健習慣	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 喝水的正確時機</li> <li>2. 飯前吃水果？飯後吃水果？</li> <li>3. 一鍋燉補可以全家吃？你補對了嗎？</li> <li>4. 搶救外食族，三餐健康吃</li> <li>5. 認識影響新陳代謝的賀爾蒙</li> <li>6. <b>【實作】五臟舒體按摩油分裝</b></li> </ol>

※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）。