



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—「中醫藥膳更年期保健班」第 1 期

35-60 歲男女最感困擾的健康狀況題，值得用心照料的黃金時期

更年期不是病，而是不分性別均會遇到的「症候群」。35 歲後器官機能及荷爾蒙分泌遞減，40-60 歲間產生令人不知所措的身心變化與症狀，影響生活甚鉅，影響期更長達數十年。更年期雖無法避免，但能透過更年期前的預防保養、更年期間妥善調養、更年期後對症保健，有效舒緩生理不適及心理負擔，甚至可視為繼青春後最關鍵的一次「健康轉型機會」。

本課程特邀知名中醫師莊雅惠醫師，針對「更年期」規劃主題式調養對策，適合男女性與伴侶間共同守護下半生的健康，提前凍齡保養，為銀髮期存下寶貴的健康財。

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)

課程目的：由臨床看診資歷豐富的中醫師，幫助學員正確認識更年期、及早調養。除學習預防、減緩及縮短更年期的身心不適症狀外，更冀盼學員善用此「黃金時期」打好基礎，健康自信地邁入銀髮期，展開美麗樂活的第二人生。

課程內容：含講授與實作演練。瞭解更年期前的徵兆、常見疾病的預防與調養；更年期間身心狀況的變化及調適方法；邁入熟齡銀髮期的凍齡健康關鍵等。

※**實作演練**含認識藥材及調配藥膳茶飲、漢方滋潤護膚乳霜、穴位按摩等。

招生對象：推薦 35 歲以上男女，凡對中醫藥膳及更年期病症預防、調養有興趣者，皆可參加。

課程時數：每週上課一次，共計 4 次。

上課時間：105 年 9 月 21 日起，每週三晚上 7:00-9:45。

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。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：6,000 元。(含實作材料及攜回之中藥包費用)

學費優惠：105 年 8 月 31 日前繳費，享早鳥價 5,200 元，另贈莊雅惠醫師暢銷書「女中醫寫給女人的保健書」1 本(價值 300 元)。



其他身分優惠價：

- ◎ 臺大身份：本部舊生、本校校友及教職員工。
- ◎ 愛心優惠：身心障礙、滿 65 歲以上人士及低收入戶。
(註：臺大身份和愛心優惠僅能擇一使用，並請於課前出示證明。)
- ◎ 中醫健康之友：凡上過「中醫藥膳系列」課程滿 3 期者。

8/31 前繳費		9/1 起	
臺大身分	5000 元	臺大身分	5500 元
臺大身分+中醫健康之友	4500 元	臺大身分+中醫健康之友	5000 元
愛心優惠	4500 元	愛心優惠	5000 元
愛心優惠+中醫健康之友	4000 元	愛心優惠+中醫健康之友	4500 元



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—中醫藥膳更年期主題保健班第1期」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：(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) 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。

(7) 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。

(8) 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。

(9) 就讀本班不得辦理兵役緩徵。

(10) 本簡章若有未盡事宜，本部保留隨時修改之權利。

(11) 課程洽詢(02)2362-0502 分機 212 吳小姐。



養生保健系列—「中醫藥膳更年期保健班」第 1 期

■ 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：105 年 9 月 21 日起，每週三晚上 7:00-9:45

日期	課程主題	課程大綱
9/21	35 歲後的凍齡密碼：熟齡健康管理	<ol style="list-style-type: none"> 1. 瞭解更年期前的徵兆 2. 熟齡美女水噹噹的保養藥膳 3. 資深帥哥活力充沛的保養藥膳 4. 養生抗老的按摩 5. 【實作】：藥包演練
9/28	更年期的常見疾病與預防調養 -1	<ol style="list-style-type: none"> 1. 正確認識更年期 2. 心情免鬱卒：精神神經失調的調養藥膳與按摩 3. 潮紅燥熱退散：血管舒縮綜合症的調養藥膳 4. 心血管疾病防治的保養藥膳與按摩 5. 【實作】：藥包演練
10/5	更年期的常見疾病與保健調養 -2	<ol style="list-style-type: none"> 1. 骨質疏鬆症、骨骼肌肉疼痛的保養藥膳與按摩 2. 減緩腫瘤或癌症的發生率 3. 喝水也會胖？新陳代謝紊亂的調理藥膳 4. 泌尿生殖器的保養藥膳與按摩 5. 【實作】：漢方滋潤護膚乳霜
10/12	樂活關鍵：更年期照顧好，銀髮族免煩惱	<ol style="list-style-type: none"> 1. 鎖住歲月之鑰：五臟的保養藥膳與按摩 2. 耳聰目明、鞏固齒牙的五官保養藥膳與按摩 3. 【實作】：藥包演練

※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）