



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—「中醫藥膳冬令闔家保健班」第 2 期**

**【季節限定】～冬令養生，腦聰又目明；藥膳入菜，窈窕過好年～**

冬令時分是滋補調養佳機。順應時節，配合體質與身心狀況，使用合宜中醫藥膳食補及養生法，達成滋養保健效果。本課程由知名中醫師莊雅惠醫師親授全方位冬季身心靈養生要訣，從正確飲食著手，對症調配藥膳食補及養生茶飲，DIY 滋潤身體乳，從裡到外照顧您與全家人的健康，為寒冬捎入濃濃暖意。

冬天保養得宜，孩童到春天就會蓬勃成長；冬季適合補腎，補腎就可以活化大腦，增強孩童腦力，減緩中年後的腦神經退化；當全民用眼過度，全家一起養眼，就是迫不及待的任務，年節將至，課程特別介紹可口藥膳佳餚，教您選用優質中藥入菜，依照家人體質及飲食喜好，設計一桌美味健康、益智明目的養生年菜，並且傳授新年期間大餐佳餚後的甩油消脂獨門秘訣！

**授課老師：**莊雅惠醫師（中華中醫藥生技國際發展協會顧問、中華民國中醫兒科暨抗衰老學會常務理事）

**課程目的：**由中醫師教授正確中醫藥膳調養保健知識，搭配藥材辨識及藥包調配練習，使學員掌握食物性味及中藥材性能，配合時令以藥膳滋養身心，吃得健康、窈窕過好年。

**課程內容：**課程內容詳見後附課程表。（※實作演練含認識藥材及調配藥膳茶飲、漢方滋潤身體乳及穴位按摩等。※課堂期間提供養生茶，請自備茶杯。）

**招生對象：**凡對以中醫藥膳調理養生保健有興趣者，皆可參加。

**課程時數：**每週上課 1 次，每次 3 小時，5 周共計 15 小時。

**上課時間：**105 年 12 月 7 日起，每週三晚間 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 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。

※開課日前一週本部會寄發開課通知(或因報名人數不足的不開課通知)。

**學 費：**7,500 元。(含實作練習及攜回之中醫藥材包材料費)

**早鳥優惠：**11 月 23 日前完成報名繳費者，享早鳥優惠價 6,500 元。另贈活力元氣燉湯包一份。  
(燉湯、火鍋皆可輕鬆料理調配)

**其他優惠：**

◎ 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：若同時具有臺大與愛心優惠身份者，僅能擇一使用；並於課前提供優惠證明。

◎ 中醫健康之友：凡上過「中醫藥膳系列」課程滿 3 期者。

11/23 前繳費		11/24 起	
臺大身分	6,000 元	臺大身分	7,000 元
臺大身分+中醫健康之友	5,500 元	臺大身分+中醫健康之友	6,500 元
愛心優惠	5,500 元	愛心優惠	6,500 元
愛心優惠+中醫健康之友	5,000 元	愛心優惠+中醫健康之友	6,000 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「養生保健系列—中醫藥膳冬令闔家保健班」進行線上報名步驟後下載預覽列印繳費單，立即依繳費單上說明之方式完成繳費。將依照報名者繳費順序錄取至額滿為止。

**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)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。

(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#207 陳小姐。



# 養生保健系列—「中醫藥膳冬令闔家保健班」第 2 期

## 課程大綱

- ◆ 授課教師：莊雅惠醫師(中華中醫藥生技國際發展協會顧問、中華民國中醫兒科暨抗衰老學會常務理事)
- ◆ 上課時間：105 年 12 月 7 日起，每周三晚間 7:00-9:45

日期	課程主題	課程重點
12月7日	四季的 中醫藥膳養生寶典	<ul style="list-style-type: none"> <li>➢ 四季特性解說</li> <li>➢ 四季養生茶與藥膳</li> <li>➢ 減少時令疾病發作</li> <li>➢ 增強抵抗力與體力</li> </ul> <b>【現場實作】：藥包演練</b>
12月14日	兒童、青春期的 中醫照護	<ul style="list-style-type: none"> <li>◇ 成長轉骨的時機與保養藥膳</li> <li>◇ 過動兒中醫藥膳及按摩</li> <li>◇ 妥瑞氏症中醫藥膳及按摩</li> </ul>
12月21日	銀髮族的 中醫養生與腦力保健	<ul style="list-style-type: none"> <li>➢ 腦神經退化疾病簡介與保養</li> <li>➢ 失智症中醫藥膳及按摩</li> <li>➢ 巴金森氏症中醫藥膳及按摩</li> </ul> <b>【現場實作】：藥包演練</b>
12月28日	冬令中醫藥膳養身術— 身體健康人不老	<ul style="list-style-type: none"> <li>◇ 如何在冬令時節透過中醫藥膳調養身體健康</li> <li>◇ 天冷暖身法</li> <li>◇ 過敏疾病的調理藥膳</li> <li>◇ 冬季乾燥症</li> </ul> <b>【現場實作】：漢方滋潤身體乳</b>
106年1月4日	平安健康過好年— 促進代謝人逍遙	<ul style="list-style-type: none"> <li>➢ 根據體質，選擇適宜味美的優質中藥入菜</li> <li>➢ 健康可口養生抗老的滿漢年菜</li> <li>➢ 年節大餐甩油消脂促進代謝的逍遙妙招</li> </ul> <b>【現場實作】：藥包演練</b>

※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）。