



## 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—「代謝窈窕中醫藥膳保健班」第 2 期

您知道嗎？代謝疾病是目前困擾很多人的健康問題，甚至很多人頭痛的毛病，竟然也可能與代謝疾病有關！

人體可能隨著年齡增長而衍生出代謝失調的老化病症。若缺乏正確的保健與醫療概念，往往因為錯過預防與改善的時機而影響健康品質。因此，代謝疾病的預防與保健是我們必須重視的問題！此外，「肥胖」和「體重過重」也是萬病之首，與高血壓、糖尿病、高血脂、中風、癌症等疾病有密切的關係。

本課程將從教導如何透過中醫藥膳的觀念正確調理代謝失調與肥胖的問題，同時透視坊間消脂保健食品。並搭配教導促代謝按摩油、促代謝茶飲、去油脂茶飲、促循環藥膳茶包及穴位按摩等實作，讓您的身心更健康！

**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，調整體質使代謝更順暢，輕鬆達到健康管理的目標。

**課程內容：**課程內容詳見後附課程表。

（※**實作演練**含促代謝按摩油及藥膳茶飲等。※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 次課程共計 15 小時。

**上課時間：**106 年 6 月 7 日起，每週三晚間 19:00-21:45

**上課地點：**臺灣大學進修推廣部（臺北市羅斯福路四段 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：**5 月 31 日前完成報名繳費者，享早鳥優惠價 6,500 元。另贈夏日消暑茶。

**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。

5/31 前繳費		6/1 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—代謝窈窕中醫藥膳保健班」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 分機 207 陳小姐。



# 養生保健系列—「代謝窈窕中醫藥膳保健班」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：106 年 6 月 7 日起，每周三晚間 19:00-21:45

日期	課程主題	課程重點
6/7	認識新陳代謝	1. 建立正確中醫中藥養生觀念 2. 體質分類及分辨個人體質 3. 認識新陳代謝 <b>【實作】促代謝按摩油製作</b>
6/14	促進代謝人逍遙	1. 甲狀腺功能失調中醫藥膳調理 2. 膽結石中醫藥膳調理 3. 高尿酸與痛風中醫藥膳調理 <b>【實作】促代謝茶飲</b>
6/21	窈窕塑身人輕盈	1. 高血脂症防治中醫藥膳調理 2. 肥胖症中醫藥膳調理 3. 耳穴簡介 <b>【實作】去油脂茶飲+穴位按摩</b>
6/28	血管通暢循環好	1. 血液循環及血管簡介 2. 全身性動脈硬化中醫藥膳與按摩 (腦、心臟冠狀動脈、腸動脈、腎動脈、四肢動脈) 3. 靜脈曲張中醫藥膳及穴位按摩調理及保養 <b>【實作】促循環藥膳茶包+穴位按摩</b>
7/5	市售消脂食品探討	1. 坊間消脂保健食品簡介 2. 認識抗凝血劑 3. 藤黃果、甲殼素、苦橙探討 4. 促進代謝飲食法 <b>【實作】促代謝按摩油分裝</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，並公告於本部 1 樓大廳課程電子看板。