



國立臺灣大學進修推廣學院推廣教育非學分班招生簡章

養生保健系列—「整腸健胃中醫藥膳保健班」第 1 期

俗話說：病從口入，您可知道不當的飲食，常是腸胃疾病的源頭？

在工作繁忙、壓力大的現代社會，胃食道逆流、大腸急躁症等惱人的腸胃疾病經常困擾許多民眾，近二十年來台灣胃腸疾病罹患人數增加近五倍，依據衛生福利部國民健康署公告的國人十大癌症排行中，大腸直腸癌發生數更是高居男女性患病排行的前二名，您不得不注意腸胃的問題！

本課程先從透過西醫的案例分享，使您更進一步認識發炎性腸道疾病的影響；再透過中醫教導如何利用藥膳的觀念正確調理消化系統問題，教您巧妙使用米、油、鹽、醬油、醋、茶及咖啡，使您好好吃喝固腸胃。課程更輔以茶包調配、可口藥膳及穴位按摩等實作，保健您的腸胃更健康！

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）

涂佳宏醫師（臺大醫院內科部主治醫師）

課程目的：西醫師分享發炎性腸道疾病案例，搭配中醫師教授正確中醫藥膳調養保健知識，從藥材辨識及藥包調配練習，教導學員掌握食物性味及中藥材性能，調整體質使胃腸更健康。

課程內容：課程內容詳見後附課程表。（※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 10 月 12 日起，每週四下午 13:30-16:30

上課地點：臺灣大學進修推廣學院（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。本學院保留增額或不足額開班之權利。

※開課日前一週本學院將寄發開課通知（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：9 月 21 日前完成報名繳費者，享早鳥優惠價 6,500 元。另贈整腸健胃元氣茶乙份。

其他優惠：

- ◎ 臺大身份：本學院舊生、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(不含單堂)。

9/21 前繳費		9/22 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—整腸健胃中醫藥膳保健班」進行線上報名步驟後預覽或列印繳費單，並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，由本學院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) 本學院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) 本學院退費係以支票開立，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學院規定，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，本學院得取消其修讀資格，且不予退費。
- (8) 患有或疑似患有 SARS 或其它法定傳染病者，本學院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，本學院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—「整腸健胃中醫藥膳保健班」第 1 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)
涂佳宏醫師(臺大醫院內科部主治醫師)
- ◆ 上課時間：106 年 10 月 12 日起，每周四下午 13:30-16:30

日期	課程主題	課程重點	授課師資
10/12	認識腸胃與個人體質	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. 認識後天之本~腸胃	莊雅惠醫師
10/19	常見腸胃疾病調養	1. 大腸急躁症中醫藥膳調理 2. 胃食道逆流中醫藥膳調理 【實作】護腸固胃茶飲+穴位按摩	莊雅惠醫師
10/26	惱人的腸胃疾病	1. 發炎性腸道疾病中醫藥膳調理 2. 常見腸胃癌症中醫藥膳調理 3. 發炎性腸道疾病案例分享 【實作】抗癌抗炎茶飲	莊雅惠醫師 涂佳宏醫師
11/2	如何吃喝固腸胃	1. 白米、胚芽米、糙米簡介 2. 常見食用油簡介 3. 鹽、醬油及醋的好處 4. 如何正確飲用茶與咖啡 5. 不同飲食法對身體的影響 【實作】養生果凍	莊雅惠醫師
11/9	腸胃疾病中醫藥膳	1. 養生米飯簡介 2. 護胃藥膳油簡介 3. 認識保養腸胃中藥 4. 可口料理護腸胃 【實作】養生米飯藥膳包	莊雅惠醫師

※本學院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，並公告於本學院 1 樓大廳課程電子看板。