



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—「身心調理中醫藥膳保健班」第 1 期

~順著節令來養生，照顧全家身心靈~

冬令時節是滋補調養佳機，但如何正確養生，十分重要。吃對藥膳，可以補腎強心養脾肺，使您陰陽雙調、氣血旺盛，增強抵抗力，伴你度過季節交替的多變時期；反之，吃錯藥膳，火氣上升，產生牙齦浮腫、皮膚搔癢、青春痘、失眠及代謝失調等病症都找上門。

本課程由莊雅惠中醫師講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等；並由台大醫院內科涂佳宏醫師介紹因為不當飲食造成的胃腸疾病及其影響，特別是目前造成多人困擾的胃食道逆流、膽結石等問題，讓您從裡到外照顧全家人的健康，帶你溫暖過寒冬。

年節將至，本課程更教導如何選用優質中藥入菜，依照家人體質及飲食喜好，設計美味又健康的年菜，並且傳授大餐佳餚後的甩油消脂妙方，讓您健康過好年！

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、臺大醫院健康管理中心主治醫師）

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。

（※實作演練含藥膳茶飲 ※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，4 次課程共計 12 小時。

上課時間：107 年 1 月 7 日起，每週日上午 9:00-12:00

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 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。本學院保留增額或不足額開班之權利。

※開課日前一週本學院會寄發開課通知（或因報名人數不足的不開課通知）。

學費：6,000 元（含實作練習及攜回之中醫藥材包材料費）

早鳥優惠：12 月 18 日前完成報名繳費者，享早鳥優惠價 5,500 元。另贈逍遙養生茶乙份。

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)。

12/18 前繳費		12/19 起	
臺大身分	5,000 元	臺大身分	5,500 元
臺大身分+中醫健康之友	4,500 元	臺大身分+中醫健康之友	5,000 元
愛心優惠	4,500 元	愛心優惠	5,000 元
愛心優惠+中醫健康之友	4,000 元	愛心優惠+中醫健康之友	4,500 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—身心調理中醫藥膳保健班」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，支票受款人依當時學費收據抬頭為主，若需更改支票受款人，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)，臺北市政府宣佈停課，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 212 陳小姐。



養生保健系列—「身心調理中醫藥膳保健班」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、臺大醫院健康管理中心主治醫師)
- ◆ 上課時間：107 年 1 月 7 日起，每週日上午 9:00-12:00

日期	主題	內容	授課師資
1/7	中醫藥膳養身術— 身體健康人不老	<ul style="list-style-type: none"> ◆ 認識中醫藥及自我體質 ◆ 依時節用藥膳調養身體 ◆ 針對特殊疾病的冬令藥膳 【實作】青春茶飲	莊雅惠醫師
1/14	中醫藥膳養心法— 心開運轉沒煩惱	<ul style="list-style-type: none"> ◆ 中醫如何看待心靈疾病 ◆ 如何透過藥膳調養心緒 【實作】喜樂茶飲	莊雅惠醫師
1/21	胃腸健康的法門— 認識疾病調理胃腸	<ul style="list-style-type: none"> ◆ 依節令用藥膳顧胃腸 ◆ 冬季好發胃腸疾病認識 ◆ 油膩飲食習慣胃腸病症介紹 (胃食道逆流、膽結石) 	莊雅惠醫師 涂佳宏醫師
1/28	身輕盈逍遙之道— 代謝順暢過好年	<ul style="list-style-type: none"> ◆ 依體質選擇優質中藥入菜 ◆ 可口兼顧養生的滿漢年菜 ◆ 年節大餐後的甩油消脂妙招 【實作】消脂茶飲	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。