

# 臺北醫學大學一一三學年度推廣教育 長青學苑秋季班-健康養生與保健招生簡章

- 一、依據：依據臺北市政府社會局補助辦理長青學苑實施計畫及 113 年度長青學苑春季班初審審查會議決議辦理。推廣教育審查委員會議決議。
- 二、目的：  
1. 有效運用本校醫療、健康照護教學及附屬醫院體系資源，建立健康校園環境提供高齡長者多元學習環境。提升生活品質與其相關知能。  
2. 藉由本計畫執行，提供鄰里居民與高齡長者學習環境、優良師資，協助其拓展自我健康認知能力，同時充實身心健康。  
3. 透過本計畫之開辦，落實本校促進高齡友善之教育環境與健康福祉之理念，善盡大學社會責任。
- 三、班別：長青學苑秋季班-健康養生與保健
- 四、對象：對本課程有興趣者皆可參加。
- 五、上課期間：
- | 課程名稱    | 上課時間            | 指導老師              | 開課日期                    |
|---------|-----------------|-------------------|-------------------------|
| 健康養生與保健 | 每週五 09:30-11:30 | 謝明哲名譽教授<br>梁文俐副教授 | 113/09/27-<br>113/12/13 |
- 六、收費標準：原價計 6,000 元整。  
◎年滿 60 歲以上本人、配偶、或其直系血親設籍臺北市者享優惠價 2,000 元整。  
◎本校長青學苑舊生或 5 人以上團報享優惠價 2,000 元整。  
◎本校進修推廣處舊生享優惠價 2,500 元整。  
★滿 65 歲以上中低收入戶及低收入戶免費(需繳交鄉、鎮、市、區公所之證明影本)。只能選一科
- ※以上費用含報名費、講義教材費
- 七、上課地點：臺北醫學大學校本部(吳興街 250 號)。
- 八、報名方式：一律採線上報名-點選課程連結註冊報名(<https://reurl.cc/bGGn5v>)。  
註 1. 報名後於線上取得虛擬帳號(台新銀行)，並於三日內繳費才算完成報名手續，超過三天請重新報名。  
註 2. 須繳交身份證。
- 九、報名日期：即日起至額滿為止。
- 十、退費方式：學員自報名繳費後至實際上課日前退費者，扣除報名費 200 元後退還已繳學雜費用之九成；自實際上課之日算起未逾全期三分之一者，扣除報名費 200 元後退還已繳學雜費用之五成；在班時間已逾全期三分之一者，不予退費。
- 十一、其它事項：本班為非學分班，修讀總時數為 24 小時，期滿發給推廣教育結訓證書，不授予學位證書。

## 十二、課程內容：

週次	主題	授課老師
第 1 週	養生藥膳常用之中藥材介紹	梁文俐副教授
第 2 週	養生藥飲及藥浴/祛風濕藥	梁文俐副教授
第 3 週	認識中藥的化痰止咳平喘藥	梁文俐副教授
第 4 週	中草藥之香料的應用滷汁與滷包	梁文俐副教授
第 5 週	認識安神藥、平肝息風藥	梁文俐副教授
第 6 週	中草藥在做月子中所扮演的角色	梁文俐副教授
第 7 週	營養學概論 1	謝明哲名譽教授
第 8 週	營養學概論 2	謝明哲名譽教授
第 9 週	抗老化營養保健 1	謝明哲名譽教授
第 10 週	抗老化營養保健 2	謝明哲名譽教授
第 11 週	慢性病預防食品療養應用 1	謝明哲名譽教授
第 12 週	慢性病預防食品療養應用 2	謝明哲名譽教授

## 十三、洽詢方式：

臺北醫學大學 進修推廣處  
地 址：110 台北市信義區吳興街 250 號  
電 話：(02) 2736-1661 轉 8613 王小姐  
傳 真：(02) 2738-7348

