

【健康樂活知能研習】

「藥膳怎麼吃才健康？」

一、課程說明：

幾千年來，中國傳統醫學十分重視飲食調養與健康長壽的辯證關係。飲食調養中的「藥膳」，即是用食物與藥物配伍製成膳食以達到養生、防治疾病的作用。近期寒流一波接著一波，正值食補旺季，如何補才不會營養過剩呢？有鑑於此，教師發展中心特別邀請本校藥學系李昭瑩老師，與教職員們分享「藥膳怎麼吃才健康？」，讓您在冷冬中補得健康，吃得安心。

二、主辦單位：教師發展中心、附醫教學部師資培育中心

三、時間：108年12月25日（星期三）13：10-15：00

四、地點：立夫教學大樓6樓第一會議室

五、講師：藥學系 李昭瑩 副教授

六、參加對象：本校教師、職員、附醫醫療人員

七、報名時間：即日起至12月24日（星期二）止。

八、名額：130名，13：40後恕不受理簽到與現場報名。

九、報名網址：https://webap.cmu.edu.tw/Actregister/act_detail.aspx?act=1641

（本次研習採刷卡簽到退，敬請攜帶教職員識別證）

十、議程：

時間	主題 / 講題	主講人
12：50-13：10	報到 Registration	
13：10-13：20	致歡迎詞與介紹講者	教師發展中心 黃立琪 主任
13：20-14：40	藥膳怎麼吃才健康？	藥學系 李昭瑩 副教授
14：40-15：00	Q&A 時間	黃立琪 主任
15：00	賦歸 Closing Remarks	

十一、講者簡介：http://webap.cmu.edu.tw/TchEportfolio/index_1/cylee

十二、備註：

1.時數(研習)認證：

(學校)教師：登錄教師研習積分1分。

(學校)職員：認證教育訓練選修時數2小時。

(附醫)醫療人員：認證本院師資培育時數-"全人照護"2小時。

全程參與並完成課後問卷者，將於會後核給研習積分或時數，活動開始30分鐘後，恕不受理簽到，未全程參與者，恕不給予積分/時數認證。

2.因名額有限，如報名後不克前往參加，請透過線上報名系統或電話取消報名，避免造成他人權益受損。

十三、聯絡人：

中國醫藥大學 教師發展中心 黃坤堆副主任、賴楷熿小姐，聯絡電話：04-22053366 轉 1622