

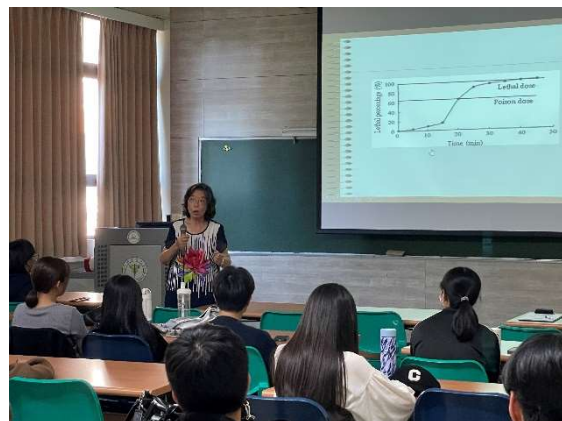
114 年度中國醫藥大學高等教育深耕計畫-北港書院特色計畫-

【藥膳食療】活動集錦

日期：114 年 03 月

學 校 名 稱	中國醫藥大學		
活 動 名 稱	北港書院特色計畫		
所屬計畫名稱	中草藥專家講座：藥膳食療		
計畫主持人	楊賢惠主任		
活 動 日 期	114.03.27		
活 動 時 間	15:30-17:30		
活 動 地 點	北港分部教學大樓 1 樓 102 教室		
活 動 聯 絡 人	廖翊婷	聯絡電話	05-7833039 轉 1100
活動內容說明			
一、主旨： 藉由這堂課程，傳授同學如何利用藥膳在中草藥理論基礎下，藉由中藥、動植物結合食材，經由烹調而成在淺嘗美味佳餚時，亦達到預防、保健益壽等功效的飲食療法。以淺顯易懂的方式，帶領同學探索中草藥浩瀚的領域。 二、指導老師：李昭瑩副教授 三、參加人數： 28 人 四、地點：北港分部教學大樓 102 講堂 五、活動說明： 1. 以實際授課 2 小時辦理。 2. 課堂上備有芳香花草茶提供學員品嚐。			

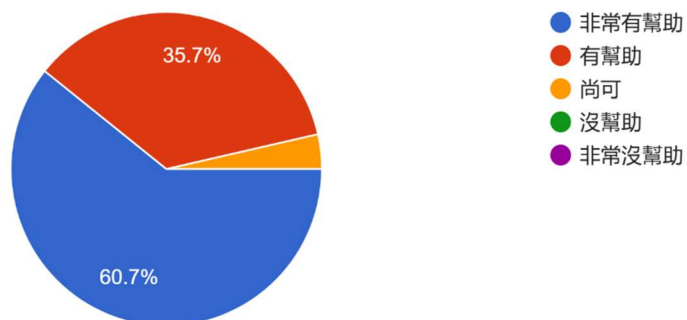
講座照片



回饋單統計：

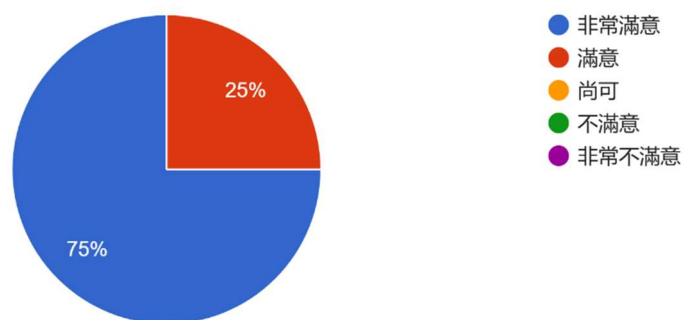
一、本系列活動內容是否有助於提昇您個人的對藥膳食療的學習效益：

28 則回應



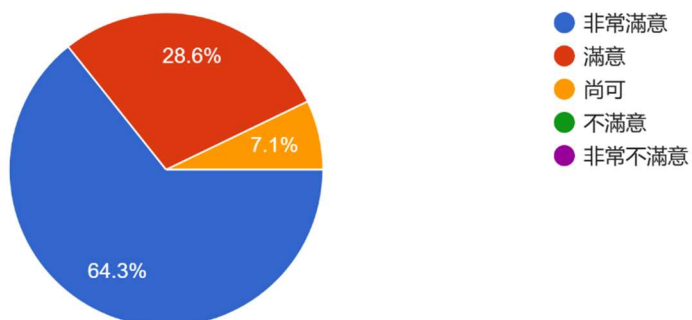
二、您對於此活動講師表達能力/內容的滿意度：

28 則回應



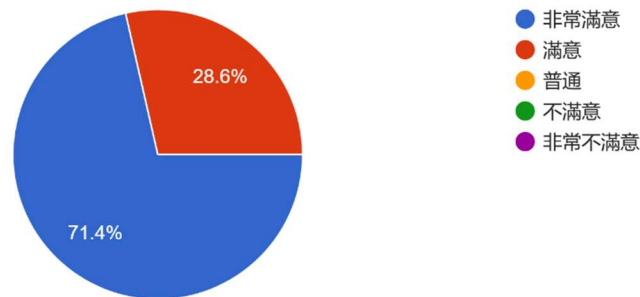
三、您對此活動現場環境滿意度：

28 則回應



四、您對這次您對這次活動的整體滿意度:

28 則回應



五、請您建議希望承辦單位再辦理哪些中藥及香草活動？

1. 增加香草方面的手作或料理課程
2. 我想做看看茯苓糕
3. 學習關於實作的部分，例如中藥茶等.
4. 可以有一種用中藥或香草製作標本（之類的）
5. 製作中草藥香囊香
6. 煮吃的

六、參加本次活動感想（30--80 字）：

1. 很喜歡多吸收藥膳方面知識，可以活用在日後生活上，用食療的方式增加自己及家人的健康.
2. 講師讓我學到了很多中藥跟香草的知識，也看到了一些泡茶食譜，改天希望可以來試試看。然後老師給我們喝的芳香萬壽菊茶很好喝！學校老師！！
3. 針對這次的活動我學習到很多藥膳美食，對於從來沒吃過中藥類藥膳的人學習到很多相關知識。同時也了解到藥物劑量的問題，不論西藥中藥，毒性可能因為所服用劑量太多導致
4. 看到了很多好吃的食物的做法跟功效，例如四神湯，既好吃又健康，還有洛神花茶我也很有興趣，希望未來有機會也可以做做看.
5. 我記得小時候奶奶常煮四神湯給我們家喝，但我從來沒有認真想過裡面的材料和功效。剛好今天講師有提到，講師還有跟我們說，中藥很多都是一體兩面，不是吃越多越好，還是要依個人體質來判斷。印象深刻的部分是講師提到農藥那邊，他說農藥是有累加性的，還舉一家三口農藥中毒到最後死亡的例子說明，因為這個新聞我之前好像看過，所以更專心聽.
6. 很有趣，老師也很會講故事！很多日常我們家裡常常吃的藥膳食物，介紹了很詳細的食譜內容，讓我們更了解吃的東西效果跟內容物！希望之後能有類似的講座！
7. 這次講座讓我深入了解中草藥在藥膳食療中的應用，學習如何透過日常飲食調理身體。專家分享的實用知識與養生觀念，讓我對中醫食補有更深的認識，也激發了我對健康飲食的興趣。

8. 課程很有趣，原來同一種藥材快煮與久煮的功效會有很大的差別，真的要注意。
有空來試煮課中教的藥膳及花茶。
9. 這次講座讓我深入了解中草藥在藥膳食療中的應用，學習如何透過日常飲食調理身體。專家分享的實用知識與養生觀念，讓我對中醫食補有更深的認識，也激發了我對健康飲食的興趣。
10. 讓我更了解中藥在那些時後用了會起反效果，還有其他中藥的做法例如四神湯。