

高雄市立中醫醫院健康免費養生藥膳教學活動

---新春圍爐，如何吃的健康---

春節將至，迎接馬年的開始，相信在這難得的新年長假，對平日承受繁忙工作及緊繃的生活壓力，疏於照顧自己身體的人，是難得休生養息的時機，本院特於新春節慶前舉辦藥膳DIY教學暨品嚐活動，目的在與民眾共同分享健康的觀念，獲得更多的中醫養生保健原則，將藥膳養生保健落實在日常生活中。本教學活動由李昀修醫師與邱雪娥藥師與您分享新春如何圍爐、如何調理脾胃、安心的吃出健康!!。現場備有**四珍藥膳排骨湯及消脂茶、養肝茶**，免費提供民眾品嚐。歡迎您來報名，數量有限，額滿截止。

上課日期：103年1月21日下午13:30~16:30

上課地點：本院3樓會議室（高雄市前金區中華三路68號3樓）（新盛二街入口）

報名專線：2318286、2163186 轉 632、633 許明敏護士

報名費用：免費

參加對象：一般民眾(能準時上課)（參加學員請自備碗筷、茶杯）

名額：四十名

50-69歲民眾可攜帶健保卡、免費大腸癌篩檢及經絡檢測

日期	時間	內容	工作人員
103.1.21 (週二)	13:30~14:00	報到	洪瑞葉護理長 許明敏護士 志工
	14:00~15:00	「新春團聚圍爐」 養生藥膳教學	邱雪娥藥師
	15:00~15:30	藥膳品嚐	洪瑞葉護理長 許明敏護士 志工
		醫藥諮詢	李昀修醫師 邱雪娥藥師
	15:30~16:30	專題演講	李昀修醫師