

## 高雄市立中醫醫院

### 年後「降脂消食」迎健康—免費養生藥膳教學暨品嚐活動

過年後回到工作崗位時，往往發現大家的臉都圓了一圈，雖有厚重的冬衣掩飾身材。為了迎接美麗的春天，「降脂消食」往往是現代人年後的重要課題之一。對於有三高的民眾或是想要減重的人，年後總是要為自己在過年期間的放縱努力，本院於年後特別精心規劃在103年2月18日上午，辦理年後「降脂消食」迎健康免費養生藥膳教學暨品嚐活動，由謝家誌醫師及藥劑科藥師現場講解，讓大家可以更容易代謝出多餘的熱量、脂肪，也帶來一整年的健康。歡迎民眾報名參加，名額有限，額滿截止。

上課日期：103年2月18日8:30~11:30

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

課程表：

日期	時間	內容	工作人員
103.2.18 (週二)	8:30~9:00	報到	洪瑞葉護理長 許明敏護士 志工
	9:00~10:00	年後「降脂消食」 養生藥膳教學	邱雪娥藥師
	10:00~10:30	藥膳品嚐	洪瑞葉護理長 許明敏護士 志工
		醫藥諮詢	謝家誌醫師 邱雪娥藥師
	10:30~11:30	專題演講	謝家誌醫師