



## 精英坐月子人員 中醫藥膳養生班

嬰幼兒照顧托育，坐月子期間是關鍵時期，照顧人員受過專業訓練後，仍需不斷加強專業知識。尤其中醫藥膳養生課程，對產婦及新生兒均有極大幫助。善用中醫藥膳食補，正確坐月子有助產婦得到好的調理，使身體快速恢復元氣。母乳是最接近寶寶的食物，透過餵食的過程，增加母嬰間的親密連結。母乳哺育點線面幫助解決產婦泌乳常見問題。

- 一、特色：  
1. 全部課程精選 21 小時，強調實務訓練及操作，課程緊湊精彩。  
2. 利用週休二日完成，方便在職婦女研習。  
3. 結訓後，由基金會發給專業研習證書並協助媒合。
- 二、招收對象：  
1. 完成托育人員專業訓練課程並取得結訓證書者  
2. 高中（職）以上，幼保、家政、護理相關科系畢業者  
3. 對課程有興趣者
- 三、課程內容：



單元	課程內容	單元	課程內容
產婦營養與飲食設計	1. 新版每日飲食指南、國民飲食指標介紹 2. 國人孕、產婦飲食及營養狀況探討 3. 產婦營養建議攝取介紹 4. 產婦膳食設計及操作 5. 餐飲衛生基本觀念	中醫談產婦體質與藥性認識	1. 傳統與現代坐月子觀念比較 2. 產後調養觀念 3. 簡易穴位按摩技巧
簡易藥膳茶飲示範 DIY	1. 體質與食材搭配原則 2. 食材與藥膳調理概念 3. 月子常用藥膳選擇與應用 4. 簡易藥膳茶飲、湯品實務示範	母乳哺育點線面	1. 母乳對嬰幼兒的幫助 2. 泌乳護理指導 3. 產後乳房常見問題 4. 母乳哺育技巧

四、上課時間：107 年 3/11(日)、3/17(六)、3/18(日)，上午 9:00~下午 5:00，共三天、21 小時

五、上課地點：歡迎洽詢本會(或於開課前參閱上課通知單)

六、報名方式：電話預約、回傳報名表或親洽

七、上課費用：\$3600 元

八、付款方式：戶名：財團法人精英文教事務基金會 華南銀行公館分行(ATM 代號 008)，帳號：118-100-110-088

九、主辦單位：財團法人精英文教事務基金會 www.e-child.org.tw

會址：臺北市大安區辛亥路一段 86 號 2 樓 (近捷運《台電大樓站》2 號出口)

十、報名專線：(02) 8369-5868 #27 課務組 傳真 (02) 8369-5869

十一、備註：報名前請詳閱學員須知 <http://ppt.cc/yk2t>

- |                         |                   |
|-------------------------|-------------------|
| 1. 結訓授予研習證書             | 2. 上課時請繳交一寸照片 2 張 |
| 3. 研習證書使用中英文，請提供護照上英文名字 | 4. 為響應環保，請學員自備環保杯 |

《精英中醫藥膳養生月子班》報名表 (請務必協助完成下列資料填寫!)

FAX : (02) 8369-5869

學員姓名	電話/手機	通訊地址
	(市話): (手機):	縣 鄉鎮 路(街) 段 巷 弄 號 樓 市 市區
e-mail		