

素食学院与轻安村联办《素食营养课程》

日期	时间	地点	章节	简述
2013 年 8 月 4 日、 8 月 11 日	1.30pm - 5.30pm	轻安村	健康饮食基础 (1,2)	第一级： 这项包罗广泛知识的基础课程将描述如何从植物摄取均衡的营养，概括健康素食方法的要领与误区。课程中也传授素食入门必备的善巧技术与心态，以便初学者能愉悦地、渐进地将素食实践于日常生活中。
2013 年 8 月 18 日	1.30pm - 5.30pm	轻安村	有机人生	第二级： “有机人生”将让您对健康素食有更深入的理解。 内容涵盖了解有机食品的益处，如何辨认有机食品，认识现代食品危机，以及如何透过正确有机饮食法，让生活充满活力。
2013 年 9 月 1 日	1.30pm - 5.30pm	轻安村	排毒与活力饮食	第三级： 这是个紧凑的课程，主要由两个互补的主题组成—净化与活力复原。课程将教导学生如何运用安全与有效的方法把体内的毒素排出体外，以及通过生食让我们的身体重新寻回生命力。
2013 年 9 月 8 日、 8 月 15 日	1.30pm - 5.30pm	轻安村	素食养生(1,2)	第四级： 这项高级课程将阐述以素食作为基础的养生原则与技术。再从科学的角度，深入分析不同阶段的素食养生法如何促进身心灵整体健康。

学时：24 小时，6 节课

学费：SGD270

完成 24 学时，提交所有作业，并考试及格的同学将获得素食学院颁出素食营养课程证书。

同学可凭证书在健康、有机、养生、健身行业服务。

Website : www.TheVegSchool.net
 Email : info@TheVegSchool.net
 Facebook: www.facebook.com/TheVegSchool



素食学校(TheVegSchool.net) 是新加坡唯一采取系统化、渐进授课断式来提供公众健康饮食教育的学府。其课程概括广泛的素食健康知识与养生哲理、实用的生活化技巧传授和简易烹饪窍门等素食者受用的一切健康科学资讯。素食学校独特之处在于其循循善诱、身体力行的断式来熏陶素食新生以正确观念体会健康素食，秉持公益、护生、环保的理念来改善个人、公众与环境的健康。

主席讲师简介

黄其铄先生是一名生物工艺学士(Bach of Biotechnology)。毕业于澳洲弗林德斯大学(Flinders University of Adelaide)；从事生物医学研究十年。过去曾在国立癌症中心研究胃癌；后期在基因组研究院任研究助理，专研干细胞。黄先生因此对医药保健颇有认知；尤其对预防医学保健特别关注。近年来，黄先生为了推广保健意识，曾担任新加坡素食协会委员；也积极给多个慈善福利团体办健康讲座、健康烹饪班和有机旅游；多次参与本地电台、电视健康饮食节目和访问。更多关于黄先生的资料：

<http://tinyurl.com/WongCV>