



## 國立臺灣大學進修推廣學院推廣教育非學分班招生簡章

# 養生保健系列—「中醫臟腑保健：心臟篇」第 1 期(平日班)

**用中醫調和身體的陰陽氣血，好好照顧您的心！**

中醫觀點認為身體內的臟腑與經絡，需要「陰、陽、氣、血」等四大要基本元素供應，唯有各司其職盡其本份，才能使五臟六腑功能正常運作，並且維持健康。透過課程一步步了解你的五臟六腑，以及如何運用中醫調養陰陽氣血，擁有真正和諧與健康的身體。

中醫《內經》有關心臟的描述：「主血脈，藏神，心主神明」，可以知道中醫的心掌管全身血液循環及大腦精神活動。所以諸如「心神不寧、痰迷心竅」，這些屬於自律神經失調的病徵，可以透過調養中醫的「心」來改善精神狀態；而過動兒、焦慮症、失智症等現代文明病，透過寧心安神、滋補心血，就可以減緩過度亢奮或腦力退化的程度！所以在競爭激烈、腦力激盪、飲食不均衡的世代，好好愛護你的心，不僅可以提升自我的競爭力，也可減緩心血管疾病的罹患率！

**授課老師：**莊雅惠醫師（中華中醫藥生技國際發展協會顧問、中華民國中醫兒科暨抗衰老學會常務理事）

**課程目的：**由中醫師教授正確中醫保健知識，從藥材辨識及藥包調配練習，教導學員掌握中藥材性能，有效調養與保健五臟六腑。

**課程內容：**課程內容詳見後附課程表。（※課堂期間提供養生茶，請自備茶杯。）

**招生對象：**凡對養生保健有興趣者，皆可參加。

**課程時數：**每週上課 1 次，共 4 次。

**上課時間：**107 年 3 月 8 日起，每週四下午 13:30-16:30

**上課地點：**臺灣大學進修推廣學院（臺北市羅斯福路四段 107 號）

**招生人數：**以 60 人為原則，將依照報名者繳費順序錄取至額滿為止。

未達 30 人得不開班；本學院保留增額或不足額開班之權利。

※開課日前一週本學院將寄發開課通知（或人數不足不開班通知）。

**學 費：**6,000 元（含實作練習可攜回之中醫藥材包材料費）

**早鳥優惠：**107 年 2 月 8 日前完成報名繳費者，享早鳥優惠價 5,500 元。另贈暖身強心茶乙份。

**其他優惠：**

◎臺大身份：本學院舊生、本校校友及教職員工。

◎愛心優惠：身心障礙、滿 65 歲以上人士及低收入戶。

註：若同時具有臺大與愛心優惠身份者，僅能擇一使用；並於課前提供優惠證明。

◎健康之友：凡上過本學院「養生保健系列」課程滿 3 期者(不含單堂)。

2/8 前繳費		2/9 起	
臺大身分	5,000 元	臺大身分	5,500 元
臺大身分+健康之友	4,500 元	臺大身分+健康之友	5,000 元
愛心優惠	4,500 元	愛心優惠	5,000 元
愛心優惠+健康之友	4,000 元	愛心優惠+健康之友	4,500 元



報名手續：一律採**線上報名**，請至「臺灣大學推廣教育網」<http://training.dpd.ntu.edu.tw> 點選養生保健系列—「中醫臟腑保健：心臟篇」進行線上報名步驟後預覽或列印繳費單，並依繳費單上說明之方式完成繳費。將依照報名者繳費順序錄取至額滿為止。

繳費方式：詳細說明請參閱下載的「繳費單」。完成繳費後請妥善保存繳費憑據。

結業：修業期滿，缺課次數未超過全期上課次數五分之一者，由本學院核發推廣教育證明書。

其他事項：

**(1)本班為研習班(非學分班)，不授予學分、學位證書及不發成績單。**

(2)本課程可登錄公務員終身學習時數。

(3)本學院有權保留課程變動及時間調整之權利，課程若有變更將提前告知學員。

**(4)學費退費規定：學員自報名繳費後至開班上課日前退學者，退還已繳學費之九成。自開班上課之日算起未逾全期三分之一者，退還已繳學費之半數。開班上課時間已逾全期三分之一者，不予退還。**

**(i)申請退費必須附上收據正本(學員聯)及申請書，缺一不可，否則不予受理。**

**(ii)本學院退費係以支票開立，支票收款人依當時學費收據抬頭為主，若需更改支票收款人，須將相關切結書及同意書填妥並蓋公司大小章連同收據、申請書一併繳交始得辦理。**

(5)本班無補課機制，課程均須於當期修習完畢。

(6)如遇天然災害(颱風、地震、洪水、豪雨)，臺北市政府宣佈停課，當日課程原則上將另擇日補課乙次，惟時間須與任課老師協商後再行通知。

(7)學員於修習期間應遵守本學院規定，如有不當行為或影響授課或影響其他學員之學習，經通知仍未改善者，本學院得取消其修讀資格，且不予退費。

(8)患有或疑似患有 SARS 或其它法定傳染病者，本學院得拒絕其入學及上課。

(9)經確定可上課之學員如經發現資格不符規定，或所繳證件有偽造、假借、塗改等事情，即取銷錄取資格或開除就讀資格，且不發給任何有關之證明。如係在取得後始發覺者，公告並勒令撤銷核發之推廣教育證明書。

(10)就讀本班不得辦理兵役緩徵。

(11)本簡章若有未盡事宜，本學院保留隨時修改之權利。

(12)有關本課程詳情請洽 02-23620502 分機 212 陳小姐。



## 養生保健系列—「中醫臟腑保健：心臟篇」第 1 期(平日班)

### 課程大綱

- ◆ 授課教師：莊雅惠醫師(中華中醫藥生技國際發展協會顧問、中華民國中醫兒科暨抗衰老學會常務理事)
- ◆ 上課時間：107 年 3 月 8 日起，每周四下午 13:30-16:30

日期	課程主題	課程重點
3/8	中醫觀點看「心」	1. 中醫藥基礎簡介 2. 認識自我體質 3. 心臟特性解說
3/15	活化 IQ 提升 EQ	1. 認識自律神經的功能 2. 自律神經失調的藥膳與按摩 3. 益智健腦抗失智的藥膳與按摩 【實作】益智定神茶
3/22	從日常顧心臟	1. 強心中藥與食物簡介 2. 強心飲食法 3. 強心經絡按摩～心經與心包經 【實作】強心護胃茶飲
3/29	常見心血管疾病保健	1. 心臟瓣膜閉鎖不全藥膳保養 2. 冠心病藥膳保養 3. 預防腦血管意外的藥膳保養與按摩 【實作】血路通暢茶

※本學院保留課程安排及師資調整異動之權利，授課日期、時間、地點或單元主題。如有調整將會另行提前通知，並公告於本學院 1 樓大廳課程電子看板。