



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：肝臟篇」第 1 期(平日班)

用中醫調和身體的陰陽氣血，好好照顧您的肝！

俗語說「肝不好，人生是黑白的」，一般人往往在出現口苦煩躁、疲勞無力、臉色暗沉或蠟黃、眼睛模糊等症狀時，便擔心自己的「肝臟」是否出了狀況，甚至即便肝功能測試均在正常範圍，仍諸多擔憂自己的「肝臟」！特別是在現今錯誤的網路資訊普遍的情況下，道聽塗說或穿鑿附會可能都會造成不必要的恐慌或是延誤就醫，因此，正確地瞭解中西醫所討論的「肝」，將有助於我們正確地保肝與養生。

常見病人去看中醫，被診斷為「肝」不好，可是透過西醫的血液或超音波檢查，卻發現「肝臟」一切正常，這是在中醫、西醫與病人之間經常引起爭執的問題。事實上，中醫的「肝」與西醫的「肝」定義上大不相同。中醫的「肝」，主要的生理功能有兩方面，一是主藏血，二是主疏泄。前者係指肝具有貯藏血液和調節血量的功能，能夠根據人體活動或休息時的需要，供應血液於全身，或者藏血於肝臟，以維持人體正常的生理活動；後者是指肝具有疏通氣血，以保持人體情志活動的正常，並有通調水道和協助消化食物的功能，其中消化食物這一點，則與西醫肝臟的功能大致相同。

中醫《內經》對肝臟的描述為：「在竅為目，藏血，主筋，爪為筋之餘，在志為怒，怒傷肝」，由此可知中醫的肝掌管解毒功能、肌腱功能、指甲營養、眼睛、女性生理功能及情緒中樞等器官或系統。諸如「頭髮問題、暴躁易怒、指甲品質不好、容易抽筋」等病症，都可以透過調養中醫的「肝」來改善；而視力減退、眼睛充血、乾眼症、飛蚊症、青光眼等用眼過度的文明病，若經由滋肝陰、補肝血，便可以減緩眼疾發生！本課程將教導學員正確養肝排毒，以避免肝病三部曲，希冀您擁有彩色的人生！

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）

另邀請客座西醫師講解分享

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 5 月 3 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）

優惠辦法：

◎臺大優惠：本校校友、教職員工及本學院舊生，可再折價 500 元。

◎愛心優惠：年滿 65 歲、身心障礙及低收入戶領有證明者，可再折價 1,000 元。

(註：優惠僅能擇一使用；請以優惠金額繳費，並提供優惠證明。)

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：肝臟篇」第一期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，支票受款人依當時學費收據抬頭為主，若需更改支票受款人，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：肝臟篇」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 5 月 3 日起，每周四下午 13:30-16:30

日期	課程主題	課程重點	授課師資
5 / 3	中西聯合正確保肝	1. 中醫觀點看肝臟 2. 西醫觀點看肝臟 3. 常見肝病與保健	莊雅惠醫師 客座西醫師
5 / 10	養眼明目水汪汪	1. 認識乾眼症、飛蚊症及青光眼 2. 明目食物及中醫藥膳 3. 養眼舒壓穴位按摩 【實作】枸杞護眼茶	莊雅惠醫師
5 / 17	保肝利膽大作戰	1. 認識脂肪肝、膽結石及慢性肝炎 2. 保肝食物與中醫藥膳調理 【實作】消脂利膽養肝茶	莊雅惠醫師
5 / 24	養肝茶飲與按摩	1. 認識肝經循行與養肝按摩 2. 改善抽筋的茶飲與按摩 3. 潤膚美顏護髮茶飲與按摩 【實作】烏髮逍遙飲	莊雅惠醫師

※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，如有調整將另行通知，並公告於本學院 1 樓大廳電子看板。