



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：脾臟篇」第 2 期

用中醫調和身體的陰陽氣血，好好照顧您的脾！

俗話說：「先天不足，後天若調理得當，就可彌補缺陷，成就完美；但若先天不足，後天又失調，則將每況愈下，回天乏術。」這句至理名言，用於維護健康方面，更是一針見血！中醫認為五臟六腑中，脾胃為「後天之本」，所謂「後天之本」是指健全的消化吸收功能，先天遺傳基因不易更改，但可藉由大自然的食物與藥物精華，提供身體營養，彌補遺傳中的缺陷、改善體質，延緩退化的速度。

中醫《內經》對脾臟的描述為：「中央生濕，濕生土，土生甘，甘生脾，脾生肉，脾主口，在色為黃，在竅為口，在味為甘，在志為思，思傷脾」；「主運化，統血，主肌肉」。由此可知，中醫的脾不是單一器官，它涵蓋西醫的主掌消化系統、血液及淋巴循環、肌肉生長、內臟位置的固定及嘴唇等器官或系統。

諸如「腸胃問題、濕疹、身體浮腫、四肢沉重、內耳眩暈、臟器下墜」等病症，都可以透過調養中醫的「脾」來改善；而死亡率高卻不易察覺的胰臟癌，也是出現消化不良症狀，不易診斷，本課程將教導學員正確健脾排濕，認識胰臟癌，以達養生防癌功效！

授課老師：莊雅惠醫師(台北市中醫師公會健康推廣委員會副主任委員、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：108 年 1 月 6 日起至 1 月 27 日止，每週日上午 9:00-12:00

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 12 月 3 日前完成報名繳費者，早鳥優惠價 5,500 元。另贈健脾養胃茶乙份。

其他優惠：

◎臺大教職員工：優惠 6 折。

◎本學院中醫課程舊生：折價 1,500 元。

◎臺大校友、本學院舊生、年滿 65 歲、身心障礙或低收入戶領有證明者：折價 1,000 元。

註 1:早鳥優惠可與其他優惠合併使用，如逾早鳥優惠日期則依原價折扣。

註 2:其他優惠僅能擇一使用，請以優惠金額繳費，並同時提供優惠證明。



報名手續：一律採線上報名，請至「臺灣大學推廣教育網」<https://www.ntuspecs.ntu.edu.tw> 點選養生保健系列—「中醫臟腑保健：脾臟篇」第二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或匯款方式辦理，受款人依當時學費收據抬頭為主，若需更改受款人，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；謝絕旁聽及找人代為上課。

(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：脾臟篇」第 2 期

課程大綱

- ◆ 授課教師：莊雅惠醫師(台北市中醫師公會健康推廣委員會副主任委員、中華民國中醫兒科暨抗衰老學會常務理事)
- ◆ 上課時間：108 年 1 月 6 日起，每週日上午 9:00-12:00

日期	主題	內容
1 / 6	認識脾胃與個人體質	1.認識西醫的脾臟 2.認識後天之本～中醫的脾臟 3.體質分類介紹 4.分辨個人體質
1/13	改善濕性體質	1.認識淋巴循環 2.內耳眩暈症中醫藥膳調理 3.濕疹中醫藥膳調理 【實作】去濕清爽茶飲
1/20	健脾消腫與按摩	1.認識脾經胃經與養生按摩 2.改善臟器下墜的茶飲 3.改善浮腫茶飲與按摩 【實作】提氣輕盈茶飲
1/27	益胃整腸與防癌	1.消化不良中醫藥膳調理 2.口瘡口臭中醫藥膳調理 3.認識胰臟癌 【實作】益胃整腸茶飲+穴位按摩

※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。