



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：肺臟篇」第 1 期

用中醫調和身體的陰陽氣血，好好照顧您的肺！

中醫《內經》論肺：「西方生燥，燥生金，金生辛，辛生肺，肺生皮毛，其在天為燥，在地為金，在體為皮毛，在色為白，在竅為鼻，在味為辛，在志為憂」；「主氣，司呼吸，通調水道」。可知中醫的「肺」與西醫的呼吸系統及免疫功能關係十分密切，如果能好好養肺，應當就能告別過敏。

「肺為華蓋……肺為嬌臟，不耐寒熱」，肺在人體臟腑的最高處，覆蓋所有臟腑，如同保護屏障，又稱「華蓋」；但對寒熱的耐受度卻不高，外來病氣容易入侵，因此需適當補肺氣滋肺陰，抵抗風寒暑濕燥火等病氣，來提升免疫力。

中醫的肺不僅涵蓋西醫的呼吸系統，又如憂鬱、皮膚癢及水代謝等，亦可透過調養中醫的「肺」來加以改善，讓免疫調節功能恢復正常！現今空汙毒害日趨嚴重，不易發現的肺腺癌更是蟬聯十大癌症之首，透過正確養肺，配合定期檢查，將能減少毒害及患病的機率！

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)

沈立言教授(臺大食品科技研究所教授、臺大國家食品安全教育暨研究中心主任)

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 9 月 6 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 8 月 14 日前完成報名繳費者，早鳥優惠價 5,500 元。另贈補氣養肺茶乙份。

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：肺臟篇」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：肺臟篇」第 1 期

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)

沈立言教授(臺大食品科技研究所教授、臺大國家食品安全教育暨研究中心主任)

◆上課時間：107 年 9 月 6 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
9/6	體質與中醫食療	1.食物養生保健的重要性 2.了解食物性味 3.了解個人體質 4.中醫藥食療的日常應用	沈立言教授
9/13	秋日養肺調節免疫	1.西醫肺臟與中醫肺經 2.增強免疫與減敏療法 3.過敏性鼻炎、鼻竇炎調理 【實作】：秋日養肺茶	莊雅惠醫師
9/20	潤燥養陰強肺嫩膚	1.氣喘、慢性咳嗽等調理 2.季節乾癢、異位性皮膚炎調理 【實作】：潤膚水嫩茶	莊雅惠醫師
9/27	抵抗空汙預防肺癌	1.抗空汙藥膳與按摩 2.認識腫瘤與檢查法 3.肺癌防治藥膳調理 【實作】：戰勝空汙茶	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。