



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：胃與大腸篇」第 1 期

用中醫調和身體的陰陽氣血，好好照顧您的五臟六腑！

中醫論臟器包含「五臟六腑」，「五臟」是指肝、心、脾、肺、腎；而「六腑」則是膽、小腸、胃、大腸、膀胱、三焦。內部的臟腑和外在的五官、四肢、皮膚毛髮等具有相關性，只要體內臟腑發生病變，外在的器官也會跟隨著產生變化。

在中醫理論，脾為臟胃為腑，陰陽相互為用，使消化系統維持正常功能。中醫胃腑與西醫的胃，同樣具有消化吸收的功能；又如《內經》記載：「胃為倉稟之官，五味出焉」「五藏者、皆稟氣於胃，胃者、五藏之本也」「胃不和則臥不安。」所以胃腑強壯，不僅為保養五藏的根本，食欲正常，睡眠也得安穩。因此好好保養胃腑，就不易產生胃口不佳、吐氣打嗝、食道逆流、噁心嘔吐、胸悶胃痛腹脹及睡眠障礙等症狀。

肺為臟大腸為腑，互為陰陽表裡。《內經》記載：「大腸者，傳化糟粕，主津。」食物經過胃的初步消化，隨後入小腸進一步消化，吸收精微營養及水分，最後食物殘渣及代謝廢物則送入大腸，大腸再吸收部分水分，其餘無法吸收的則形成糞便排出體外。因此中醫大腸功能與西醫相似；當大腸功能失調或濕熱入侵，易產生腹脹腹痛、排稀軟便或排便障礙等症狀。

本課程也將教導學員**正確按摩胃經與膽經**，促進經絡循環，由外而內強化胃腸功能！本篇規畫特別單元，將精闢介紹**保健食品與癌症防治**相關正確知識，讓學員了解如何運用食療與食物中的營養素來預防常見癌症，從日常留意飲食，掌握健康鑰匙！

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)

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 5 次。

上課時間：108 年 5 月 2 日起至 6 月 6 日止，每週四下午 13:30-16:30

上課地點：臺大進修推廣學院(臺北市羅斯福路四段 107 號)

招生人數：以 60 人為原則，依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(或不開班通知)。

學 費：7,500 元(含實作練習可攜回之中醫藥材料包材料費)

早鳥優惠：108 年 3 月 7 日前完成報名繳費者，早鳥優惠價 6,500 元。另贈益胃整腸按摩油乙瓶。

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/IL0、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「臺大推廣教育網」<https://www.ntuspecs.ntu.edu.tw> 點選養生保健系列—「中醫臟腑保健：胃與大腸篇」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準，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：胃與大腸篇」第 1 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)

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：108 年 5 月 2 日起，每週四下午 13:30-16:30

日期	主題	內容	師資
5/2	特別單元： 保健食品與癌症防治	1.常見癌症介紹 2.癌症起因與食品的相關性 3.運用營養素預防癌症及實證研究 4.運用食物預防癌症及其作用機制	沈立言教授
5/9	中西醫觀點看胃腑	1.認識西醫的胃 2.認識中醫胃腑與胃經 3.認識常見西醫胃病與保健 【實作】：逍遙養胃茶	莊雅惠醫師
5/16 不排課			
5/23	胃腑疾病養生保健	1.慢性胃炎藥膳調理 2.胃食道逆流藥膳調理 3.胃息肉及胃癌調養 【實作】：強身抗癌茶	莊雅惠醫師
5/30	中西醫觀點看大腸	1.認識西醫的大腸 2.認識中醫的大腸 3.常見西醫大腸疾病與保健 【實作】：補氣整腸茶	莊雅惠醫師
6/6	大腸疾病養生保健	1.大腸急躁症藥膳調理 2.大腸憩室藥膳調理 3.大腸息肉與大腸癌調養 【實作】：平安防癌茶	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。