



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—「中醫經絡保健：足三陽篇」第 1 期

了解經絡 靈活運用 預防保健 身心舒暢！

自我按摩，是人體對酸痛的自然反應，也是改善身體不適最簡便的方式，無論是自己或家人，若出現身體上的病痛，在未能就醫之前，正確的按摩推拿，可及時減輕病患的不適。希望藉由經絡的保健與教學，能讓大眾了解中醫按摩的精髓，使中醫養生按摩能夠生活化與普遍化。

中醫十二經絡包含「手三陰」，是指肺經、心包經、心經；「手三陽」，是指大腸經、三焦經、小腸經；「足三陰」，是指肝經、脾經、腎經；「足三陽」是指胃經、膽經、膀胱經；加上任督二脈，共十四經。經絡與臟腑之間互有聯絡，使五臟六腑功能更加健全。

膏肓痛、背痛、腰痛及坐骨神經痛，是門診中常見的痠痛困擾，時常敲打按摩腰背部的膀胱經及大腿外側的膽經，可以改善痠痛，並有助於調理內臟，而位於腿部前面的胃經，是健胃整腸及養生抗衰老的重要經絡。透過課程認識穴位與自製按摩油，讓您的按摩更有效。

授課老師：莊雅惠醫師(中華民國中醫抗衰老學會常務理事、北市中醫師公會健康推廣委員會委員)

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：傳授正確中醫保健知識，有效調養與保健身心。

課程內容：課程內容詳見後附課程大綱。(※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：109 年 8 月 27 日起至 9 月 24 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 50 人為原則，未達 30 人得不開班；本學院保留增額或不足額開班之權利。

※因應新冠肺炎疫情考量，將視情況改以視訊授課或延後開課。

※個人如因疫情需進行隔離/檢疫/自主管理，致使無法上課者，開課前得申請全額退費或保留，課間則依比例辦理之。

學 費：7,500 元(含材料費，實作成品可攜回。)

早鳥優惠：109 年 6 月 10 日前完成報名繳費者，早鳥優惠價 6,500 元。另贈潤肺滋腎茶乙份。

其他優惠：

◎臺大教職員工：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。

報名繳費：請至「臺大推廣教育網」<https://www.ntuspecs.ntu.edu.tw> 進行線上報名，可採信用卡或 ATM 轉帳方式繳費。



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—「中醫經絡保健：足三陽篇」第 1 期

課程大綱

◆授課教師：莊雅惠醫師(中華民國中醫抗衰老學會常務理事、北市中醫師公會健康推廣委員會委員)
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：109 年 8 月 27 日起，每週四下午 13:30-16:30

| 日期 | 主題 | 內容 | 師資 |
|------|--------------------|---|-------|
| 8/27 | 特別單元： 食物歸經及補虛瀉實 | 1.食物歸經理論之興起 2.食物歸經之實際應用 3.補虛瀉實之重要應用 | 沈立言教授 |
| 9/3 | 胃經養生與保健 | 1.認識中醫的胃經 2.胃經與疾病調理 3.胃經養生經絡按摩 【實作】：通體舒暢按摩油 | 莊雅惠醫師 |
| 9/10 | 膽經養生與保健 | 1.認識中醫的膽經 2.膽經與疾病調理 3.膽經養生經絡按摩 【實作】：利膽明目茶 | 莊雅惠醫師 |
| 9/17 | 膀胱經養生與保健 | 1.認識中醫的膀胱經 2.膀胱經與疾病調理 3.膀胱經養生經絡按摩 【實作】：強筋壯骨茶 | 莊雅惠醫師 |
| 9/24 | 膀胱經與痠痛按摩 | 1.背痛經絡按摩 2.腰痛紓壓按摩 3.坐骨神經疼痛減壓按摩 【實作】：分裝按摩油 | 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。