



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：足三陰篇」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，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。

常見的膝蓋痠痛、關節不靈活、足底筋膜炎等症狀，又諸如下肢血液循環不良引起的病症，皆可透過調理足部三陰經來改善。運用經絡調理內臟，更是好處多多；如保養肝經，可疏通鬱結夜夜好眠，排毒常保好氣色；時常按摩腎經，掌握抗老關鍵，常保青春活力；後天元氣的補充靠脾經，還能排濕消水腫，改善婦科男科疾病。課程除了詳細的穴位介紹，還有自製按摩油教學，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 12 月 3 日起至 110 年 1 月 7 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。

※因應新冠肺炎疫情發展，將視情況改以視訊授課或延後開課。

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

學 費：7,500 元(含材料費，實作成品可攜回。)

早鳥優惠：109 年 11 月 20 日前完成報名繳費者，早鳥優惠價 6,500 元。

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、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。

註 3:中醫舊生以繳費時已修畢中醫課程為限，新生同時報名兩門中醫課不以舊生論。

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。繳費收據將於開課日提供；如需提前領取，請來電告知。收據抬頭係依台端報名所填資料為準，若因故需更改請另行申辦。



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，受款人依開立之收據抬頭為準。
- (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：足三陰篇」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 12 月 3 日起，每週四下午 13:30–16:30，共 5 次。

日期	主題	內容	師資
12/3	特別單元： 食物宜忌 及配伍原則	1.中醫觀點之飲食宜忌 2.中藥方劑與食療方配伍相互作用 3.如何吃對食物與吃出健康	沈立言教授
12/10	肝經養生與保健	1.認識中醫的肝經 2.西醫觀點看肝經 3.肝經養生保健與按摩	莊雅惠醫師
12/17	脾經養生與保健	1.認識中醫的脾經 2.西醫觀點看脾經 3.脾經養生保健與按摩 【實作】：健脾去濕茶	莊雅惠醫師
12 / 24 不排課			
12/31	腎經養生與保健	1.認識中醫的腎經 2.西醫觀點看腎經 3.腎經養生保健與按摩 【實作】：抗寒暖腎茶	莊雅惠醫師
110/1/7	足三陰經痠痛 保健與按摩	1.膝關節保健與按摩 2.下肢痠痛調養與按摩 3.足底筋膜炎養護與按摩 【實作】：強化腳力茶	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，如有調整另行通知。