



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—「中醫十問與保健：寒熱體感篇」第 1 期

～認識四診 靈活運用 了解體質 逍遙樂活～

中醫診斷病情的方法包含望、聞、問、切四種診法，尤其是問診是十分重要的一環，在古籍「景岳全書」及「醫學實在易」都提出了「十問歌」，成為中醫師診斷的重要參考，將兩者內容綜合成了「十二問歌」：一問寒熱二問汗，三問頭身四問便，五問飲食六問胸，七聲八渴俱當辨，九問舊病十問因(九因脈色察陰陽，十從氣味章神見)，再兼服藥參機變，婦女尤必問經期，遲速閉崩皆可見，再添片語告兒科，天花麻疹全占驗。

透過系列課程深入淺出的介紹，搭配十二問的生活化教學，盼大眾能了解中醫四診的精髓；如舌診介紹、認識體質及常見疾病的分型，又如何正確選擇優質養生中藥，使中醫養生更加安全化與普遍化。

諸如反覆感冒、畏寒怕冷、異常燥熱；出汗過多或無法排汗；頭身疼痛、渾身不舒暢；排尿及排便障礙，都是門診常見的病症，也是很多人的困擾，唯有了解症狀背後的真正病因，才能徹底改善體質。透過課程的解說使學員明白病因，課堂提供養生藥膳茶飲以及經絡穴位按摩練習來調理身體，以期恢復健康，身心皆自在。

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 6 次。

上課時間：110 年 3 月 11 日起至 4 月 22 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，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，請檢附證明文件，開課前得申請全額退費或保留，課間則依比例辦理。

學費：9,000 元(含材料費，實作成品可攜回。)

早鳥優惠：110 年 1 月 31 日前完成報名繳費者，早鳥優惠價 7,500 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/ILO、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—「中醫十問與保健：寒熱體感篇」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：110年3月11日起，每週四下午13:30-16:30，共6次。

| 日期 | 主題 | 內容 | 師資 |
|----------------|------------------|---|-------|
| 3/11 | 特別單元： 季節變化與食療 | 1.春季養生食療 2.夏季養生食療 3.秋季養生食療 4.冬季養生食療 | 沈立言教授 |
| 3/18 | 一問寒熱 | 1.認識中醫的寒熱 2.西醫觀點看寒熱 3.寒熱疾病養生保健與按摩 【實作】：北耆沙參茶 | 莊雅惠醫師 |
| 3/25 | 二問汗 | 1.認識中醫的汗症 2.西醫觀點看汗症 3.汗症疾病養生保健與按摩 【實作】：玫瑰小麥茶 | 莊雅惠醫師 |
| 4/1 不排課 | | | |
| 4/8 | 三問頭身 | 1.認識中醫的頭身疼痛 2.西醫觀點看頭身疼痛 3.頭部疾病養生保健與按摩 【實作】：穴位按摩 | 莊雅惠醫師 |
| 4/15 | 四問之一：排尿 | 1.認識中醫的排尿問診 2.西醫觀點看排尿障礙 3.排尿障礙養生保健與按摩 【實作】：杜仲天冬茶 | 莊雅惠醫師 |
| 4/22 | 四問之二：排便 | 1.認識中醫的排便問診 2.西醫觀點看排便障礙 3.排便障礙養生保健與按摩 【實作】：穴位按摩 | 莊雅惠醫師 |

※本學院保留課程安排及師資調整異動之權利，如有調整另行通知。