



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：症狀緩解篇」第1期<線上授課>

~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，七問八渴俱當辨，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；如脈診介紹、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。

認識常見慢性疾病，了解致病因素與脈診簡介；提供青春孩童、資深帥哥美女的養生護照，是本次講課重點；在後疫情時代，唯有認識疾病及了解背後的主要病因，才能徹底改善體質。課堂提供養生藥膳茶飲製作以及經絡穴位按摩影片介紹，以期中醫保健生活化，減輕後疫情壓力症候群，使您恢復健康，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秘書長、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。

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11月4日起至12月9日止，每週四下午13:30-16:30

上課地點：線上授課(採Cisco Webex Meetings 同步視訊)

◎硬體需求：桌上型電腦、筆記型電腦較佳，建議使用有線網路，以免影響學習品質。

◎軟體設備：Windows, Mac, iPhone, iPad, Android, Web 瀏覽器(網頁瀏覽可免安裝)

◎Cisco Webex Meeting 下載：<https://www.webex.com/downloads.html>

招生人數：以50人為原則，依繳費順序錄取至額滿為止；未達25人得不開班。

※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(含部分示範茶包成品)

早鳥優惠：110年9月30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/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。繳費收據將於期末時與證書一同寄發；如需提前索取，請**E-mail**或**電話告知**。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)有關本課程詳情請優先透過E-mail洽詢khloechen@ntu.edu.tw，或致電02-23620502分機212陳小姐。



養生保健系列—「中醫十問與保健：症狀緩解篇」第1期 課程大綱<線上授課>

◆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11月4日起，每週四下午13:30-16:30，共6次。

日期	主題	內容	師資
11/4	特別單元： 常見病症與食療	1.發燒食療方 2.頭部病症食療方 3.胸部病症食療方 4.腹部病症食療方 5.腹部病症食療方	沈立言教授
11/11	九問舊病	1.上焦慢性病簡介與保健 2.中焦慢性病簡介與保健 3.下焦慢性病簡介與保健 【示範：還少茶】	莊雅惠醫師
11/18	十問病因	1.認識內在病因與排毒 2.認識外來病因與排毒 3.認識其他病因與排毒	
11/25	青春孩童照護	1.開發孩童腦力 2.學齡期保健 3.青春期保健 【示範：益智強身茶】	
12/2	窈窕淑女保健	1.少女常見疾病與保健 2.淑女常見疾病與保健 3.更年期常見疾病與保健	
12/9	帥哥紳士保健	1.少男常見疾病與保健 2.紳士常見疾病與保健 3.提升代謝身逍遙 【示範：身輕逍遙茶】	

※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。

※部分示範茶包於期末併隨推廣教育證明書掛號郵寄，請盡早簽收。