



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—「中醫免疫調理：氣沖病灶篇」第1期<線上授課>

~藥食同源 調節免疫 正確保養 減敏防病~

全球疫情尚未完全趨緩，變種病毒不斷出現，如何強化體質調節免疫，成為全民的當務之急。黃帝內經：正氣存內，邪不可干！除了做好自我防護，根據體質補養氣血，滋陰補陽，可加強抵抗力，降低感染機率，提升抗體及緩解疫苗副作用，讓中醫中藥融入生活，陪您一起渡過後疫情時代。

當氣血不足，陰陽失調，會使免疫功能低下，出現反覆感冒、打疫苗無法產生抗體、突破性感染等病症；而免疫過度亢奮，則引起台灣常見的過敏疾病，如過敏性鼻炎、氣喘、頭痛、蕁麻疹、異位性皮膚炎、濕疹、過敏性結膜炎、過敏性腸胃炎等，若引起嚴重的免疫攻擊，五臟六腑都可能出現過敏反應。國人過敏發生率約20至30%，雖然致死率不高，卻嚴重影響生活品質；此外，壓力過大，身心失調，也是引起免疫功能失調的常見病因。

中醫認為脾為後天之本，後天之本是指健全的消化吸收功能，身體可藉由食物與中藥精華，彌補遺傳中的缺陷、改善體質；此外脾濕是皮膚、藥物與食物過敏的常見病因，本課程將介紹常見腸胃道及皮膚過敏疾病，讓您學會善用調節腸胃、潤膚止癢功能的中藥，搭配天然香草及食材來調養過敏體質；藥食同源，正確保養，才能徹底改善體質。課程另規劃養生藥膳茶飲、減敏止癢美白油製作以及經絡穴位按摩教學，全家大小皆能受用。

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。

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：111年6月23日起至7月28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)

上課形式：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

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

招生人數：以50人為原則，未達25人得不開班；本學院保留增額或不足額開班之權利。

※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

早鳥優惠：111年5月20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：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。繳費收據將於結業後郵寄，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)其他疑問請email: khloechen@ntu.edu.tw，或致電02-23620502分機212陳小姐洽詢。



養生保健系列—「中醫免疫調理：氣沖病灶篇」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：111年6月23日起，每週四下午13:30-16:30，共6次。

日期	主題	內容	授課教師
6/23	特別單元： 養生食療與疾病調理	1.養生食療基本概念 2.體質與食物屬性搭配重點 3.常見疾病的食療調理	沈立言教授
6/30	過敏性胃腸炎調養	1.西醫看過敏性胃腸炎 2.中醫看過敏性胃腸炎 3.過敏性胃腸炎食療與按摩 【示範：減敏止癢美白油】	莊雅惠醫師
7/7	發炎性腸道疾病調養	1.西醫看發炎性腸道疾病 2.中醫看發炎性腸道疾病 3.發炎性腸道疾病食療與按摩 【示範：健胃整腸茶】	
7/14	異位性皮膚炎 與濕疹調養	1.西醫看濕疹與異位性皮膚炎 2.中醫看濕疹與異位性皮膚炎 3.濕疹與異位性皮膚炎食療與按摩 【示範：減敏止癢茶】	
7/21	蕁麻疹與黑斑調養	1.西醫看蕁麻疹與黑斑 2.中醫看蕁麻疹與黑斑 3.蕁麻疹與黑斑食療與按摩 【示範：潤膚美白茶】	
7/28	藥物與食物過敏調養	1.西醫看藥物與食物過敏 2.中醫看藥物與食物過敏 3.藥物與食物過敏食療與按摩 【示範：穴位教學】	

※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。

※另贈養生茶包於期末併隨推廣教育證明書掛號郵寄，請盡早簽收。