



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：舒壓減憂篇」第1期

～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。

本課程將介紹心身症、過度換氣症候群、過敏性結膜炎、乾燥症、橋本氏甲狀腺炎、自體免疫痠痛疾病、口瘡與帶狀皰疹等，以期調節身心靈，減緩過敏反應，讓您學會舒壓安神及減敏的中藥，搭配天然花草與食材來調養體質；藥食同源，正確保養，才能徹底改善體質。課程並規劃養生藥膳茶飲、舒壓止痛按摩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：111 年 9 月 23 日起至 11 月 4 日止，**每週五上午 9:00-12:00**

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：原則上實體上課，**視疫情發展，可能改採 Cisco Webex Meetings 線上授課。**

◎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。

※開課日前一週本學院會 E-mail 開課通知(或因報名人數不足的不開課通知)。

※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 8 月 25 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【完成本學院官網 NTUAR 活動-臺大校友身份驗證】者：折價 2,000 元。(限時優惠至 111 年 12 月 31 日止)(註：報名前需於系統驗證完畢，才會出現本折扣選項。)

◎臺大校友(憑畢業證書/校友證者)、ILO、本學院舊生、年滿 65 歲(憑國民身分證件)、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。(傳真 02-23691236)

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)其他疑問可email: khloechen@ntu.edu.tw洽詢，或致電02-23620502分機212陳小姐。



養生保健系列—「中醫免疫調理：舒壓減憂篇」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：111年9月23日起，每週五上午9:00-12:00，共6次。

◎原則上實體上課，視疫情發展，可能改採Cisco Webex Meetings線上授課。

日期	主題	內容	授課教師
9/23	特別單元： 養生食療與減壓抗憂	1.食療暨精準飲食之基本概念 2.全球憂鬱症趨勢狀況 3.減壓抗憂食療方之實證醫學	沈立言教授
9/30 不排課			
10/7	心身症調養	1.西醫觀點介紹 2.中醫估點介紹 3.食療調養與按摩 【實作/示範】紓壓止痛按摩油	莊雅惠醫師
10/14	過敏性結膜炎 乾燥症調養	1.西醫觀點介紹 2.中醫觀點介紹 3.食療緩解與按摩 【實作/示範】滋陰明目茶	
10/21	過度換氣症候群 橋本氏甲狀腺炎調養	1.西醫觀點介紹 2.中醫觀點介紹 3.食療保養與按摩 【實作/示範】安神紓壓茶	
10/28	自體免疫痠痛疾病	1.西醫觀點介紹 2.中醫觀點介紹 3.減痛食療與按摩 【實作/示範】分裝按摩油	
11/4	口瘡與帶狀皰疹	1.西醫觀點介紹 2.中醫觀點介紹 3.食療調理與按摩 【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。

※實體上課自取實作成品；線上授課則為示範解說，期末贈予部分成品以掛號郵寄。