



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2期

～藥食同源 調節免疫 正確保養 減敏防病～

世界衛生組織宣布，新冠肺炎不再列為全球衛生緊急事件；但強調病毒沒有消失，依舊可能危害人類健康與生命。未來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，讓您學會紓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、紓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、莊雅惠中醫診所院長)

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。

上課時間：112年10月22日起至11月19日止，每週日上午9:00-12:00，共5次。

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，依繳費順序錄取至額滿為止；未達25人得不開班。

※開課前一週本學院將以E-mail通知是否開課，本學院保留增額或不足額開班之權利。

學費：7,500元

其他優惠：◎早鳥優惠：112年9月15日前繳費，優惠價6,500元。

◎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、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，其他優惠僅能擇一使用，並需提供優惠證明。

註2：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。繳費收據於開課日發給，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)其他疑問可email: chienweilo@ntu.edu.tw 洽詢，或致電02-23620502分機214羅先生。



養生保健系列—「中醫免疫調理：舒壓減憂篇」第2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秘書長、莊雅惠中醫診所院長)
- ◆上課時間：112年10月22日起，每週日上午9:00-12:00，共5次。

日期	主題	內容
10/22	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】紓壓止痛按摩油
10/29	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】滋陰明目茶
11/5	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】安神紓壓茶
11/12	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】分裝按摩油
11/19	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。