



## 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—「中醫五行養生：土金調氣篇」第1期

### ～順應五行時節 循環養生保健 強化自我免疫～

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。新冠確診雖多為輕症，但疲倦無力、掉頭髮、心悸、喘不過氣、胸悶胸痛、咳嗽、腦霧、失眠、肌肉關節痠痛、過敏反應、焦慮、憂鬱及身心失調等長新冠常見症狀，卻不容小覷。唯有調養身體，強化生理機能，才能提升抵抗力，避免誘發長新冠不適。

陰陽五行是中醫的基礎理論，由木、火、土、金、水五行理論，因著相生相剋，衍生出中醫臟腑理論、經絡學說、生理學、病理學、藥物學及身心學等等，因此認識五行，了解陰陽，明白五臟六腑的中醫觀，身體力行保養身心靈，就可以安然度過後疫情時代。

木、火、土、金、水與肝、心、脾、肺、腎等五臟相對應；與膽、胃、小腸、大腸、膀胱、三焦等六腑相對應；與春、夏、長夏、秋及冬相對應；與怒、喜、思、憂、悲、恐、驚等七情相對應。本課程將介紹春夏養生，認識中醫的心臟與肝臟及常見疾病保健，讓您善用養生中藥與天然食材來調養體質，及時保養，緩解長新冠不適，抗老防癌。課程特邀臺大感染科主任陳宜君醫師分享日常養生知識，讓您的生活小常識更有醫學專業依據，有效提高您與家人的生活品質。

授課老師：陳宜君醫師(臺大醫學院內科教授、臺大醫院感染管制中心主任)

(依授課順序)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6月27日(二)為第1堂，第2堂6月29日(四)起，下午13:30-16:30，共6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：9,000 元

優惠方案：◎早鳥優惠：112年6月20日前繳費，優惠價7,500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，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](mailto:chienweilo@ntu.edu.tw) 洽詢，或致電02-23620502分機214羅先生。



## 養生保健系列—「中醫五行養生：土金調氣篇」第1期 課程大綱

- ◆授課教師：陳宜君醫師(臺大醫學院內科教授、臺大醫院感染管制中心主任)  
(依授課順序)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6月27日(二)為第1堂，第2堂6月29日(四)起，下午13:30-16:30，共6次。

日期	主題	內容	授課教師
6/27(二)	《感染科醫師談養生》系列之一	1.飲食衛生與養生 2.市場中的小常識 3.旅行中的小常識	陳宜君醫師
6/29(四)	認識五行之土	1.「土」的解釋 2.認識脾胃與脾經胃經 3.常見脾胃長新冠保健 【實作】經絡教學	莊雅惠醫師
7/6(四)	脾胃常見疾病保健	1.常見脾臟疾病保健 2.常見胃腑疾病保健 3.認識脾胃癌症 【實作】健脾養胃茶	
7/13(四)	夏日旅遊好輕鬆 藥膳與穴位按摩調理	1.踏青健行：跌仆外傷、頭痛、失眠、高山反應 2.搭機飛行：暈機、皮膚鼻腔乾燥、航空性中耳炎、肌肉痠痛、經濟艙症候群 【實作】活力飽滿茶	
7/20(四)	認識五行之金	1.「金」的解釋 2.認識肺大腸與肺經大腸經 3.常見呼吸道長新冠保健 【實作】養肺益腸茶	
7/27(四)	肺大腸常見疾病保健	1.常見肺臟疾病保健 2.常見大腸腑保健 3.認識肺大腸腸癌症 【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。