



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—「中醫花漾食療：時節養生篇」第1期

～筋氣養生樂逍遙～

本課程由知名中醫師—莊雅惠醫師規劃與授課，指導學員認識各種體質、食物及中藥材的特性，並運用天然食材調養自身、養生防病。本期課程更特別結合時下最夯的「**香草植物、花卉**」將這些來自大自然的餽贈融入中醫養生保健療法之中，學員除了能收穫健康、活力飽滿外，更能透過香草植物帶來的芬芳全方位昇華心靈，並透過準確的「對症用膳」排除多種日常不適症狀！課程亦融合先人智慧「**二十四節氣**」教您順應各時節應具備的養生知識。希望藉由系統、科學化的中醫療法調養，讓學員無論歲時寒暑皆能神清氣爽、健康加分！

另外，中醫認為：「身體的疾病，耳朵最知道」小小兩片耳朵就是人體健康守門員！對應體內的五臟六腑，學習「耳穴按摩」便能幫助自己掌握即時健康狀況！不僅如此，「舌為心之苗」、「苔為胃氣之根」舌苔的厚薄顏色可以判斷病氣的種類，舌體的顏色及型態則能反映陰陽氣血的分布；同時，舌面不同區域亦能展現五臟六腑的健康狀況；透過「舌診」的觀察，可以判斷患者的病位表裏淺深、病邪性質寒熱，以及治療後的病情進退，進而掌握病情病勢發展，決定後續的治療方向。**本課程另特邀臺大感染科主任陳宜君醫師分享日常養生知識，讓您的生活保健小常識能夠中西合璧，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、北市中醫師公會健康講座講師)

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：共6次，計18小時。

上課時間：第一堂課為**113年3月19日(二)**，第二堂課自**3/21(四)**起至**4月25日**止，
(4/4因應連假停課)，每週四下午**14:00-17:00**。

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：實體上課。

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。

※開課日前一週本學院將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**

早鳥優惠：113年2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、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—「中醫花漾食療：時節養生篇」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)

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講座講師)

◆上課時間：113年3月19日(二)起，後每週四下午14:00-17:00，共6次。

日期	主題	內容	授課教師
3/19 (二)	特別單元:感染科醫師 談養生系列之二	1、建築與健康 2、飲食衛生與養生	陳宜君醫師
3/21 (四)	藥食花草同源 養生防病	1.二十四節氣介紹 2.年初健檢：認識自己的健康狀態 3.耳穴與舌診介紹 【實作】 初老體質檢測	莊雅惠醫師
3/28 (四)	立春與雨水養生法	1.認識立春及常見疾病與保健 2.認識雨水及常見疾病與保健 3.養肝健脾茶【實作】	
4/4 清明連假不排課			
4/11 (四)	驚蟄與春分養生法	1. 認識驚蟄及常見疾病與保健 2. 認識春分及常見疾病與保健 3. 滋陰溫陽茶【實作】	
4/18 (四)	清明與穀雨養生法	1. 認識清明及常見疾病與保健 2. 認識穀雨及常見疾病與保健 3. 健脾養胃茶 【實作】	
4/25 (四)	立夏與小滿養生法	1. 認識立夏及常見疾病與保健 2. 認識小滿及常見疾病與保健 3. 除濕消暑按摩【示範】	

※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。