



## 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：香草食療篇」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面昇華心靈，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！

本期課程除了將介紹實用按摩手法及手部穴位，使中醫保健生活化、隨時可以活化臟腑保養自己的健康外，同時，莊雅惠醫師也會帶領學員 **DIY 實用藥膏**；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！

**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：**自 6 月 20 日起至 7 月 25 日，每週四下午 14:00–17:00，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）。

**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 5 月 31 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](mailto:chienweilo@ntu.edu.tw)洽詢，或致電02-23620502分機214羅先生。



## 養生保健系列—「中醫花漾食療：香草食療篇」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講座講師)

◆上課時間：自6月20日起至7月25日，每週四下午14:00-17:00，共6次。

日期	主題	內容	授課教師
6/20 (四)	善用中藥節氣養生	1. 二十四節氣介紹 2. 認識養生中藥與真偽辨識 3. 促進代謝保健與按摩【實作】	莊雅惠醫師
6/27 (四)	芒種與夏至養生法	1. 認識芒種與常見疾病與保健 2. 認識夏至與常見疾病與保健 3. 夏日體質檢測【實作】	
7/4 (四)	小暑與大暑養生法	1. 認識小暑與常見疾病與保健 2. 認識大暑與常見疾病與保健 3. 退火消暑茶【實作】	
7/11 (四)	夏令中醫按摩養身術	1. 按摩手法及手部穴位按摩簡介 2. 養心清熱保健法 3. 實用藥膏DIY【實作】	
7/18 (四)	立秋與處暑養生法	1. 認識立秋與常見疾病與保健 2. 認識處暑與常見疾病與保健 3. 補肺養陰茶【實作】	
7/25 (四)	白露與秋分養生法	1. 認識白露與常見疾病與保健 2. 認識秋分與常見疾病與保健 3. 溫暖潤燥茶【實作】	

※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。