

養生保健系列— 中醫花漾食療： 香草食療篇

第 2 期



課程報名與介紹



對症用膳、穴道按摩，節氣養生樂逍遙，中醫保健生活化

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饋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」教您順應芒種、夏至、小暑、大暑、立秋、處暑、白露與秋分等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，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！

授課教師

中華民國中醫抗衰老學會常務理事
莊雅惠 醫師

課程資訊

上課日期：114年6月29日至8月3日

上課時間：每週日 9:00-12:00，共 5 次

上課地點：國立臺灣大學進修推廣學院

上課形式：實體授課

招生人數：以 50 人為原則，本學院保留增額或不足額開班之權利。

課程費用與繳費

課程費用	6/16 前早鳥價	6/17 後學費
新生	6,500元	7,500元
臺大校友、 本學院舊生、 年滿65歲、 身心障礙、 低收入戶	5,500元	6,500元
本學院 中醫課程舊生	5,000元	6,000元
臺大教職員工	3,900元	4,500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，並檢附相關證明。

註2 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。繳費收據於開課日提供；如須提前領取，請聯繫承辦人員。收據抬頭係依台端報名所填資料為準，若因故須更改請另行申辦。

注意事項

- 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結業證明書。
- 課程屬性：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。
- 退費規定：學員自報名繳費後至開班上課日前申請退費者，退還已繳學(分)費、雜費之九成，所扣繳費用每門課程以 3,000 元為上限。自開班上課之日起算未逾全期三分之一申請退費者，退還已繳學(分)費、雜費等費用之半數。開班上課時間已逾全期三分之一始申請退費者，不予退還。
 - 申請退費必須附上收據正本(學員聯)及(親簽)申請書，缺一不可，否則不予受理。
 - 本學院退費係以匯款方式辦理，受款人依開立之收據抬頭為主。
- 開課日前一週本學院將 E-mail 通知是否開課。
- 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。
- 本簡章若有未盡事宜，本學院保留得以隨時修改之權利。
- 本課程詳情請洽詢 02-2362-0502 分機 210 E-mail: jeanyu03@ntu.edu.tw 游小姐。



詳其他注意事項

課程大綱

日期	主題	內容
6/29	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】
7/06	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】
7/13	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】
7/20	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】
7/27本學院法律學分班考試不排課		
8/03	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.按摩手法教學【實作】

※本學院保留課程安排及師資調整之權利，授課日期、時間、地點或單元主題如有調整將會另行提前通知。