



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—「中醫古籍精粹：陰陽五行篇」第 1 期

～擷取歷朝醫者智慧 融通古今保健養生～

中醫學的發展與中國古代文化、哲學思想密不可分，而中醫古典文獻如《黃帝內經》、《傷寒論》、《金匱要略》、《溫病條辨》等，是中醫理論體系的核心經典，至今仍是指導臨床實踐的重要依據。114 年中醫古籍精粹系列課程由知名中醫師—莊雅惠醫師規劃與授課，旨在幫助學員導正觀念、正確養生；課程融合中醫智慧的源流與經典理論的深厚底蘊，讓學員能理解其背後的醫理、辨證觀念和治療思維，在探討經典內容的同時，學習經典理論在現代醫療環境中的應用價值，更全面地掌握中醫的基礎理論與診療思路。

《黃帝內經》〈素問·至真要大論〉提出「病機十九條」，把疾病的病因病機列為十九條，屬於外來病氣的共十三條，屬於五臟則有六條，成為中醫辨證論治，求因診治的依據。例如「諸風掉眩，皆屬於肝」，因此眩暈、高血壓及身體不由自主地抖動，都須從中醫的肝臟調養；此外《傷寒論》提出假寒真熱、假熱真寒，部分類似現代醫學的自體免疫攻擊疾病或嚴重傳染病。唯有正確認識這些病機，才能為身體尋求最正確的養生保健法。

本課程將針對「病機十九條」與部分古籍深入解說，教授系統、科學化的醫學理論，指導學員認識各種體質、食物及中藥材的特性，透過準確的「對症用膳」，運用天然食材調養自身，搭配養生藥膳茶飲及經絡穴位按摩教學，以期排除多種日常不適症狀；讓學員無論歲時寒暑皆能神清氣爽、健康加分！本課程另特邀臺大醫學院內科教授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、4)

(依授課順序)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：第一堂課為 114 年 3 月 19 日(三)，第二堂課(3/20)起每週四下午 14:00-17:00 至 4 月 24 日止(4/3 因應清明連假不排課)，詳情請見簡章第 3 頁。

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：114 年 3 月 5 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 ; jeanyu03@ntu.edu.tw 洽詢，或致電02-23620502分機214羅先生、分機210游小姐。



養生保健系列—「中醫古籍精粹：陰陽五行篇」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、國家衛生研究院感染症與疫苗研究所所長)

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：第一堂課為 114 年 3 月 19 日 (三)，第二堂課 (3/20) 起每週四下午 14:00-17:00 至 4 月 24 日止 (4/3 因應清明連假不排課)。

日期	主題	內容	授課教師
3/19 (三)	認識中醫古籍	中醫古籍及病機十九條簡介	莊雅惠醫師
	動靜之間談養生	～特邀講座～	陳宜君醫師
3/20 (四)	諸風掉眩，皆屬於肝	1.認識風邪 2.認識肝臟與巴金森氏症 3.常見風邪疾病保健 【實作】驅風養肝油	莊雅惠醫師
3/27 (四)	諸寒收引，皆屬於腎	1.認識寒邪與傷寒論應用 2.認識腎臟與四肢冰冷 3.常見寒邪疾病保健 【實作】散寒滋腎茶	
4/3 清明連假不排課			
4/10 (四)	諸氣臃鬱，皆屬於肺	1.認識胸悶喘促疾病 2.認識肺臟與傷寒論應用 3.常見呼吸道疾病保健 【實作】解鬱潤肺茶	
4/17 (四)	諸濕腫滿，皆屬於脾	1.認識濕邪與金匱要略應用 2.認識脾臟與水腫 3.常見濕邪疾病保健 【實作】驅風養肝油分裝	
4/24 (四)	諸熱瞀瘵，皆屬於火	1.認識火熱邪與溫病條辨應用 2.認識腫瘤與保健 3.常見火熱邪疾病保健 【實作】經絡教學	

※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。