

## 中醫全人養生原理與實務

一、招生班別：中醫學系非學分班

二、課程簡介

|               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|---------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 課程簡介          | <p>本課程前三堂會教授基本認識體質及陰陽五行、臟腑經絡簡單觀念以認識中醫基本概念，穿插穴道及中醫外治法介紹，後三堂由藥食性味舉例明瞭中醫食療藥療的原理、四季養生中醫基本的概念最後到婦兒科養生基本概念與身心健康調節實務。</p> <p>課程設計除認識中醫基本原理，並結合簡單實作或體驗，動靜合一，以了解中醫全人養生之道。</p> <p>課程內容設計對象為對中醫有興趣愛好之一般民眾或中醫初學者，進行方式除以講授及課堂問答，課程中並有簡單操作實務，期能加深學員學習體驗，以提升對中醫之認識。歡迎有興趣民眾或本校教職員、學生參加。</p>                                                                                                               |
| 教學目標          | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 了解體質特性與養生原理</li> <li>2. 熟悉季節養生原理與實務。</li> <li>3. 活用中醫養生保健的觀念，落實在日常生活之中。</li> </ol>                                                                                                                                                                                                                                                              |
| 教學方法<br>(可複選) | <input checked="" type="checkbox"/> 演講 <input type="checkbox"/> 問答 <input type="checkbox"/> 團體討論 <input type="checkbox"/> 分組討論 <input type="checkbox"/> 個案研討 <input type="checkbox"/> 示範 <input type="checkbox"/> 研習會 <input type="checkbox"/> 角色扮演 <input type="checkbox"/> 視聽教學 <input type="checkbox"/> 腦力激盪 <input checked="" type="checkbox"/> 活動教學 <input type="checkbox"/> 其他_____ |
| 教科書           | 教師自編講義                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| 參考書           | 中醫養生學／王玉川主編／知音出版社                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| 教師簡介          | 郭順利／長庚大學中醫學系中西醫雙主修／長庚大學中醫學系講師、長庚醫院中醫婦科主治醫師                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |

三、收費標準：

(一) 學費每人 3,400 元，中醫系推廣班老學員、長庚大學或長庚科大或明志科大教職員工與學生以及台塑或長庚體系員工優惠 3,000 元。

(二) 報名費每人 500 元。

四、上課時間：114 年 3 月 15 日、29 日，4 月 12 日、26 日，5 月 10 日、24 日，星期六上午 08:50~11:40。

五、上課地點：長庚大學。

六、授課大綱：

| 週次 | 上課日期      | 開始/結束時間     | 時數 | 授課大綱                        | 授課教師 |
|----|-----------|-------------|----|-----------------------------|------|
| 1  | 114/03/15 | 08:50-11:40 | 3  | 陰陽五行知不知<br>-認識中醫基本體質及陰陽五行概念 | 郭順利  |

|   |           |             |   |                                                                    |     |
|---|-----------|-------------|---|--------------------------------------------------------------------|-----|
|   |           |             |   | 透過四診認陰陽                                                            |     |
| 2 | 114/03/29 | 08:50-11:40 | 3 | 五臟六腑通不通<br>-認識中醫五臟六腑功能概念。<br>配合穴位按摩調養臟腑                            | 郭順利 |
| 3 | 114/04/12 | 08:50-11:40 | 3 | 十四經絡行不行<br>-認識中醫經絡循行及基本穴位概念。<br>配合經絡按摩教學                           | 郭順利 |
| 4 | 114/04/26 | 08:50-11:40 | 3 | 藥食性味調不調<br>-認識中醫藥食性味觀念，<br>及如何配合體質調養<br>配合味覺及嗅覺體驗<br>中醫藥教學館參訪      | 郭順利 |
| 5 | 114/05/10 | 08:50-11:40 | 3 | 四時養生能不能<br>-認識季節及環境對養生的影響，及如何順應四時調整。<br>配合導引練習                     | 郭順利 |
| 6 | 114/05/24 | 08:50-11:40 | 3 | 婦兒養生熟不熟<br>-婦兒群體為較易壓力敏感族群，透過婦兒科常見體質的養生，並回顧複習前五堂課學習內容。<br>配合穴位敷貼體驗。 | 郭順利 |

※以上師資與課程內容時間場地等僅供參考，若有異動以各系所公告為主。