

日常中醫養生實務

一、招生班別：中醫學系非學分班

二、課程簡介：

課程簡介	<p>本課程為全程線上課程，以 Google Meet 或 Teams 等軟體進行，並於課後在 Youtube 平台以私人影片限時提供回放補課、複習。</p> <p>前四堂將分別針對不同年齡層常見的養生保健問題，從中醫的觀點加以剖析，並提供中醫的實作方法，第五堂則安排了現代人普遍多見的睡眠問題，從中西醫學的觀點同時切入；最後一堂課則藉從五運六氣來談談中醫的季節養生。</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">1. 了解不同年齡層常見養生保健問題的中醫原理與方法。2. 熟悉季節養生原理與實務。3. 活用中醫養生保健的觀念，落實在日常生活之中。
教學方法 (可複選)	<p><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 type="checkbox"/> 活動教學 <input checked="" type="checkbox"/> 其他 <u>線上課程</u></p>
教科書	教師自編講義
參考書(講義)	中醫養生學／王玉川主編／知音出版社
教師簡介	<p>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</p> <p>劉耕豪／長庚大學中醫學系中西醫雙主修／長庚大學中醫學系講師、長庚醫院中醫針灸科主治醫師</p> <p>黃悅翔／長庚大學中醫學系中西醫雙主修／長庚醫院中醫內科主治醫師</p>

三、收費標準：

(一) 學費每人 2500 元，110 學年第二學期學員、長庚大學或長庚科大或明志科大教職員工與學生以及長庚體系員工 9 折(2250 元)

(二) 報名費每人 500 元

四、上課時間：111 年 11 月 06 日~111 年 12 月 11 日星期二或星期日 19:00~21:00。

五、上課地點：線上課程(Google Meet 或 Teams 等軟體)。

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	111/11/06	19:00-21:00	2hr	一十歲的關鍵時刻－ 青少年的中醫養生調理	呂怡瑾
2	111/11/15	19:00-21:00	2hr	三十歲的生活困擾－ 代謝失衡疾病的中醫調理	黃悅翔
3	111/11/20	19:00-21:00	2hr	五十歲的暢快人生－ 中醫師談男女更年期保健	郭順利
4	111/11/27	19:00-21:00	2hr	七十歲的樂齡生活－ 銀髮族應該知道的中醫	郭順利
5	111/12/04	19:00-21:00	2hr	全年無休節氣養生－ 五運六氣談中醫養生	劉玉昇
6	111/12/13	19:00-21:00	2hr	三分之一生命列車－ 中醫幫您擁有好睡眠	劉耕豪

※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。