

課程名稱 | 中西醫合聊(療)健康養生

課程屬性 | 健康與生活

課程編號 | 110秋-2723

授課老師 | 黃于珊

最高學歷/ 中國醫藥大學學士後中醫學系

相關學經歷/ 仁濟中醫診所 花蓮慈濟醫院

從十多年的臨床經驗,了解到想要擁有健康的身體是需要用心的去關照與養護,希

望將自己的醫學養生知識與大家分享,讓民眾能透過正確的方法擁有健康的身體

上課時間 | 每週三晚上07:30-09:30 第一次上課日期 2021年09月08日 (星期三)

課程理念



關於這一門課：

1. 課程目標與理念

教學中醫學養生知識與疾病醫學保健,讓學員於日常生活的飲食與運動來保健自己的身體

招生人數 | 50 人 (若非課程特殊需求,每班招收人數至少 35 人。)

學分收費 | 2 學分 2400 元 (18 週課程/一次上課 2 小時)

週次	上課日期	課程主題	課程內容
1	2021-09-08 晚上07:30~09:30		中醫養生觀 (黃于珊)
2	2021-09-15 晚上07:30~09:30		了解體質享「瘦」人生 (黃于珊)
3	2021-09-22 晚上07:30~09:30		聞"冠"色變: 新興傳染病與疫苗 (黃于珊 王智賢)
4	2021-09-29 晚上07:30~09:30		增強免疫力,告別過敏性體質 (黃于珊)
5	2021-10-06 晚上07:30~09:30		"甜蜜"的負擔: 漫談糖尿病 (王智賢)
6	2021-10-13 晚上07:30~09:30		春暖養肝 (黃于珊)
7	2021-10-20 晚上07:30~09:30		"高"處不勝寒: 談高血壓的危害 (王智賢)
8	2021-10-27 晚上07:30~09:30		夏熱靜心 (黃于珊)

9	2021-11-03 晚上07:30~09:30		公民素養周
10	2021-11-10 晚上07:30~09:30		"心"事誰人知? :談心臟病 (王智賢)
11	2021-11-17 晚上07:30~09:30		秋燥養肺 (黃于珊)
12	2021-11-24 晚上07:30~09:30		"肌少""骨鬆""失智": 長者的三大敵人 (王智賢)
13	2021-12-02 晚上07:30~09:30		常見痛症的穴位按摩及自我復健處理 (上)(黃于哲) (週四)
14	2021-12-09 晚上07:30~09:30		安全用藥, 健康生活 (吳慧菁) (週四)
15	2021-12-16 晚上07:30~09:30		常見痛症的穴位按摩及自我復健處理 (下)(黃于哲) (週四)
16	2021-12-22 晚上07:30~09:30		"腎"利人生: 漫談腎臟病 (王智賢)
17	2021-12-29 晚上07:30~09:30		冬冷護腎 (黃于珊)
18	2022-01-05 晚上07:30~09:30		成果展