課程名稱 懂中醫慧生活

課程屬性 健康與生活　　課程編號 112秋-3121

授課老師 黃薰瑩

最高學歷/ 南華大學自然療癒所碩士

相關學經歷/ 成長於一間有 70 多年歷史的祖傳中藥鋪——德源行，曾在台灣大葉大學視覺傳達設計學系完成藝術學學士學歷，2009 年前往北京中醫藥大學研習中醫學、 針灸推拿學， 以及《黃帝內經》理論研究， 2017 年順利考取北京執業中醫師證照， 目前於台灣中國醫藥大學中醫學系攻讀博士課程，長年致力於中醫科普教育與文化傳承工作。

現職/ 南華大學生物科技學系兼任講師

上課時間 每週一晚上07:00-09:00 第一次上課日期 2023年08月21日（星期一）

課程理念

關於這一門課：

1. 課程目標與理念

傳承並推廣中醫藥文化，啟發民眾對中醫藥的興趣並學會將中醫理念融入日常生活的飲食起居，從而實現中醫養生“治未病”的終極目標。

使用教材| 講義、中藥材、食材、純露、精油、畫筆、顏料、畫紙、膠水、香包、噴瓶、穴位貼

教 材 費| 2000 元

招生人數| 20 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	2023-08-21 晚上07:00～09:00		中醫如何看世界——陰陽五行
2	2023-08-28 晚上07:00～09:00		神奇的中藥——四氣五味
3	2023-09-04 晚上07:00～09:00		日常簡易中醫食養方
4	2023-09-11 晚上07:00～09:00		驅蚊辟邪的中藥香包 DIY
5	2023-09-18 晚上07:00～09:00		人身有三寶——精氣神
6	2023-09-25 晚上07:00～09:00		人體的政府部門——五臟六腑

7	2023-10-02 晚上07:00～09:00		和諧身心靈的中醫芳療
8	2023-10-09 晚上07:00～09:00		淨化抗菌的中藥精油&純露 DIY
9	2023-10-16 晚上07:00～09:00		公民素養周
10	2023-10-23 晚上07:00～09:00		人體的交通網路——經脈系統
11	2023-10-30 晚上07:00～09:00		人體的能量開關——穴位的妙用
12	2023-11-06 晚上07:00～09:00		家庭常用推拿按摩手法
13	2023-11-13 晚上07:00～09:00		神奇的中醫望診——面診和舌診
14	2023-11-20 晚上07:00～09:00		感受人體的生命律動——切診和觸診
15	2023-11-27 晚上07:00～09:00		中藥貼畫與飾品創作 DIY
16	2023-12-04 晚上07:00～09:00		不生病的奧秘——《黃帝內經》說養生
17	2023-12-11 晚上07:00～09:00		觀察自然的生命律動——二十四節氣
18	2023-12-18 晚上07:00～09:00		“我的中醫生活”成果創作