課程名稱 | 懂中醫慧生活

課程屬性	健康與生活	課程編號	113春-3155

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 2024年03月04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、香包、純露、精油、噴瓶、精油瓶、穴位貼、刮痧板

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	2024-03-04 晚上07:00～09:00		中醫基礎理論-陰陽五行
2	2024-03-11 晚上07:00～09:00		中醫基礎理論-四氣五味
3	2024-03-18 晚上07:00～09:00		中醫基礎理論-五臟六腑
4	2024-03-25 晚上07:00～09:00		中醫基礎理論-經絡穴位
5	2024-04-01 晚上07:00～09:00		中醫基礎理論-經穴刮痧按摩 DIY
6	2024-04-08 晚上07:00～09:00		中醫芳療養護-驅蟲辟邪香包 DIY

7	2024-04-15 晚上07:00～09:00		中醫芳療養護-健腦益智精油 DIY
8	2024-04-22 晚上07:00～09:00		中醫芳療養護-安神助眠精油 DIY
9	2024-04-29 晚上07:00～09:00		公民素養周
10	2024-05-06 晚上07:00～09:00		中醫芳療養護-健脾消食純露 DIY
11	2024-05-13 晚上07:00～09:00		中醫芳療養護-淨化防病純露 DIY
12	2024-05-20 晚上07:00～09:00		中醫芳療養護-美白抗皺純露 DIY
13	2024-05-27 晚上07:00～09:00		中醫飲食養護-中醫食養原則
14	2024-06-03 晚上07:00～09:00		中醫飲食養護-中醫四季食養 DIY
15	2024-06-10 晚上07:00～09:00		中醫飲食養護-婦女、兒童、老人食養
16	2024-06-17 晚上07:00～09:00		中醫飲食養護-常見慢性病食養
17	2024-06-24 晚上07:00～09:00		“我的中醫生活”期末成果分享
18	2024-07-01 晚上07:00～09:00		成果周