課程名稱 | 懂中醫慧生活

| 課程屬性 | 健康與生活 | 課程編號 | 114春-3329 |
|---|---|---|---|

| 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 2025年03月03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、精油材料、食材

教 材 費| 2000 元

招生人數| 25 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 | 2025-03-03<br>晚上07:00～09:00 | | 中醫學的歷史發展與沿革 |
| 2 | 2025-03-10<br>晚上07:00～09:00 | | 中醫基礎理論之陰陽五行 |
| 3 | 2025-03-17<br>晚上07:00～09:00 | | 中醫基礎理論之四氣五味 |
| 4 | 2025-03-24<br>晚上07:00～09:00 | | 中藥方劑學之補氣溫陽的藥材與食材（上） |
| 5 | 2025-03-31<br>晚上07:00～09:00 | | 中藥方劑學之補氣溫陽的藥材與食材（下） |
| 6 | 2025-04-07<br>晚上07:00～09:00 | | 中藥方劑學之養血滋陰的藥材與食材（上） |

| | | | |
|---|---|---|---|
| 7 | 2025-04-14<br>晚上07:00～09:00 | | 中藥方劑學之養血滋陰的藥材與食材（下） |
| 8 | 2025-04-21<br>晚上07:00～09:00 | | 中醫芳療之潤澤修復複方精油護唇膏DIY |
| 9 | 2025-04-28<br>晚上07:00～09:00 | | 公民素養周 |
| 10 | 2025-05-05<br>晚上07:00～09:00 | | 中藥方劑學之理氣活血的藥材與食材（上） |
| 11 | 2025-05-12<br>晚上07:00～09:00 | | 中藥方劑學之理氣活血的藥材與食材（下） |
| 12 | 2025-05-19<br>晚上07:00～09:00 | | 中藥方劑學之祛濕利水的藥材與食材（上） |
| 13 | 2025-05-26<br>晚上07:00～09:00 | | 中藥方劑學之祛濕利水的藥材與食材（下） |
| 14 | 2025-06-02<br>晚上07:00～09:00 | | 中醫芳療之利水消腫複方精油按摩霜DIY |
| 15 | 2025-06-09<br>晚上07:00～09:00 | | 中醫芳療之舒鼻通竅複方精油滾珠瓶DIY |
| 16 | 2025-06-16<br>晚上07:00～09:00 | | 中醫經典之《黃帝內經》導讀（上） |
| 17 | 2025-06-23<br>晚上07:00～09:00 | | 中醫經典之《黃帝內經》導讀（下） |
| 18 | 2025-06-30<br>晚上07:00～09:00 | | 成果分享周 |