

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 晚上07:00~09:00		中醫學的歷史發展與沿革
2	2025-03-10 晚上07:00~09:00		中醫基礎理論之陰陽五行
3	2025-03-17 晚上07:00~09:00		中醫基礎理論之四氣五味
4	2025-03-24 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 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 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 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 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 晚上07:00~09:00		公民素養周
10	2025-05-05 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 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 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 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 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 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 晚上07:00~09:00		中醫經典之《黃帝內經》導讀（上）
17	2025-06-23 晚上07:00~09:00		中醫經典之《黃帝內經》導讀（下）
18	2025-06-30 晚上07:00~09:00		成果分享周