課程名稱 | 關於人類簡史上邁向健康的學識—中醫

課程屬性 健康與生活　　課程編號 115春-3626

授課老師 陳禹利

最高學歷/ 中國醫藥大學中醫學系乙組

相關學經歷/ 嘉義人，臨床中醫師，長期研讀《黃帝內經》《瀕湖脈學》等古典典籍，並以現代醫學對照進行解析。推動並建構「大醫精誠中醫學習網站」此全台灣最大的中醫學習網站，近年推動 AI 與資料庫建立中醫知識協作平台、舉辦中西聯合討論會，並多次參與校園、社區中醫推廣活動，曾在課程中帶領學員實作脈診練習、穴位按摩、筋膜放鬆等。

現職/ 嘉義市新民中醫診所主治醫師

上課時間 每週四晚上07:00-09:00 第一次上課日期 2026年03月12日（星期四）

課程理念



關於這一門課：

1. 課程目標與理念

中醫與人體、環境是完整連結在一起的。
藉由課程大眾可以更加瞭解自己的身體、了解人體自然而然地與環境氣候產生變化，並且更多元第了解可以面對疾病的方式。

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| 1 學分 1200 元（9 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	2026-03-12 晚上07:00～09:00	中醫式原理——與西醫看疾病的根本性異同	舉例常見疾病的中西醫看診切入點不同，來了解中醫的構成包含了哪些原理(氣候、飲食、人際互動)
2	2026-03-19 晚上07:00～09:00	身體重塑的關鍵，肌肉流失、骨質疏鬆與筋膜沾	肌肉失養、骨質疏鬆是怎麼造成的?我吃補一點就好嗎?原來這些問題背後還潛藏著更深層的問題。有一些基本的肌肉問題怎麼處理？
3	2026-03-26 晚上07:00～09:00	家庭親子餐桌——保健食品與原型食物的負擔或	我們常見市面上的保健食品要怎麼吃?哪些可能會有副作用而不自知?原型食物就一定沒問題可以天天吃嗎?是否還有要考慮的體質?
4	2026-04-02 晚上07:00～09:00	中醫穴位按摩筋膜放鬆手法學習	穴道原理與常用穴位之按摩手法介紹。八段錦、太極拳與重量訓練等中西技巧交錯之下對身體產生了什麼效益？
5	2026-04-09 晚上07:00～09:00	環境醫學:四季、土地、飲食、毒物介紹	我們生活於台灣這片土地上究竟是危機重重？還是豐饒富庶？四季飲食與運動該如何選擇才能避開毒物、動得健康？
6	2026-04-16 晚上07:00～09:00	中醫簡易居家身體評估	基礎的望診、聞診、問診、切診，我們可以怎麼樣在家裡對自己身體有著最基本認識?
7	2026-04-23	基本醫學須知	什麼是紅旗？三高的中西醫調整方式是什麼？腫瘤癌症當前時

	晚上07:00～09:00		的應對策略可以是什麼？什麼時候看中醫？
8	2026-04-30 晚上07:00～09:00	綜合運用——策略ＡＢＣ（外加現代中西科技輔	綜合前面知識，如何安排自己身體健康的所有良好策略？現代有沒有什麼好的工具可以供我們更好理解自己的健康？
9	2026-05-07 晚上07:00～09:00		公民素養講座周