

# 課程名稱 | 懂中醫慧生活

課程屬性 | 健康與生活

課程編號 | 115秋-3655

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 2026年08月24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	2026-08-24 晚上07:00~09:00		中醫學的歷史發展與沿革
2	2026-08-31 晚上07:00~09:00		中醫基礎理論之陰陽五行
3	2026-09-07 晚上07:00~09:00		中醫基礎理論之四氣五味
4	2026-09-14 晚上07:00~09:00		中醫體質食養之氣虛與陽虛質（上）
5	2026-09-21 晚上07:00~09:00		中醫體質食養之氣虛與陽虛質（下）
6	2026-09-28 晚上07:00~09:00		中醫體質食養之血虛與陰虛質（上）

7	2026-10-05 晚上07:00~09:00		中醫體質食養之血虛與陰虛質（下）
8	2026-10-12 晚上07:00~09:00		中醫體質食養之氣鬱與血瘀質（上）
9	2026-10-19 晚上07:00~09:00		公民素養週
10	2026-10-26 晚上07:00~09:00		中醫體質食養之氣鬱與血瘀質（下）
11	2026-11-02 晚上07:00~09:00		中醫體質食養之痰濕與濕熱質（上）
12	2026-11-09 晚上07:00~09:00		中醫體質食養之痰濕與濕熱質（下）
13	2026-11-16 晚上07:00~09:00		中醫外治調養之面部刮痧應用
14	2026-11-23 晚上07:00~09:00		中醫四大經典之《黃帝內經》導讀1
15	2026-11-30 晚上07:00~09:00		中醫四大經典之《黃帝內經》導讀2
16	2026-12-07 晚上07:00~09:00		中醫四大經典之《黃帝內經》導讀3
17	2026-12-14 晚上07:00~09:00		中醫四大經典之《黃帝內經》導讀4
18	2026-12-21 晚上07:00~09:00		成果分享週