

208 快樂學習中醫養生

授課教師：蘇麗卿 老師

學經歷：廣州中醫藥大學針灸推拿碩士畢業

現任：新店崇光社大講師

著作：針刺治療乳腺增生病穴位處方的規律研究

課程時間：週一上午 9：00～11：50

課程理念：中醫養生以古代中國醫學為主體的傳統醫學，至今已有數千年的歷史與生命健康相關，在生活和醫和疾病防治，產生了重要的影響何作用。

課程效益：養生要順應四季：春生，夏長，秋收，冬藏。從中培養良好的生活習慣，學會當中簡單易行的養生方法，就是健康長壽，享盡天年的保證。

課程進行：先由老師講述專題，回答學員提問，引導學員就專題討論並分享彼此的經驗。

成績評量：出席率 30%、學習心得 30%、期末成果展 20%、校務活動 10%（如公民素養週、社區週活動等）其他：10%

選課要求：無特殊要求

學分費：（三學分）、水電費 100 元

其他費用：約 200 元

課程大綱：

週次	主題 / 內容
第一週	課程介紹，學員互相認識、選舉班代表
第二週	認識自己 / 認識人體的構成、生命的蛻變過程以及明確自己在生命進程中所正值的階段與狀態。
第三週	認識自己的體質 / 中醫觀點的體質分類 使學員認識自己的體質作為養生的依據。
第四週	肝腎不虧，百病不侵-人天相應，順應天時養肝腎。肝腎不好容顏老，養好肝腎助美容。
第五週	以脾胃病談養生—胃腸病既要治亦要防。現代人如何自我診斷胃腸病，脾胃病養生的六大原則。
第六週	神奇療法-艾灸。寒則熱之，老祖宗的灸法如何提正陽氣，溫經散寒，行氣活絡，簡單易學無毒副作用
第七週	拔罐-求醫不如求己，保健養生療法，拔罐的選穴原則，基本手法和特殊手法
第八週	刮痧-治未病，保健康的養生療法，刮痧的功效，選穴配穴原則，因人因病操作。
第九週	【公民素養週】二十四節氣養生奧秘「天人合一，順應四時」。
第十週	飲食有常 / 根據節氣用食物的補益養生作用，合理調配膳食，選擇適合自己的食物與飲食方式。
第十一週	起居有常 / 生活作息與自然界的節律、環境的關係以及對身心的影響，設計自己的作息規律。
第十二週	謹避外邪 / 避免大自然、環境中各種有害人體因素，維護自身的抵抗能力從而預防疾病的方法。
第十三週	頤養性情 / 季節變化的情緒管理。以身心靈中醫為鑰，邁向終極健康
第十四週	節氣養生 1 / 自然界的運動變化，與人體五臟六腑之氣的運動相互通應。
第十五週	節氣養生 2 / 自然界的運動變化，與人體五臟六腑之氣的運動相互通應。
第十六週	節氣養生 3 / 自然界的運動變化，與人體五臟六腑之氣的運動相互通應。
第十七週	人與自然中隨手可得的食材，是最好的良方，自然療法打開身體自癒力。 自然療法的重點，用天然的方式打開身體自癒力
第十八週	節氣中的生活趣味-[春]寒料峭，灸[夏]溽暑，微涼[秋]日，酷寒嚴[冬]、應如何順應四季。