

114 年度中國醫藥大學高等教育深耕計畫-北港書院特色計畫

【中草藥專家講座-行路難，中醫不難】活動集錦

日期：114 年 11 月

學 校 名 稱	中國醫藥大學			
活 動 名 稱	中草藥專家講座-行路難，中醫不難			
所屬計畫名稱	北港書院特色計畫			
計 畫 主 持 人	楊賢惠主任			
活 動 日 期	114.11.20			
活 動 時 間	15:30-17:30			
活 動 地 點	北港分部 208 教室			
活 動 聯 絡 人	吳美真	聯絡電話	05-7833039	
活動內容說明				
一、主旨：北港分部中草藥園，主要種植中草藥用及香草植物，一則提供教學場域使用，另則讓學生實際觀察、體驗藥用植物栽種生長及運用。讓學生認識各種藥草的名稱、形態、用途與生長習性，是以規劃系列中草藥專家講座活動，期讓同學藉由此香草植物園，學習香草植物多樣性功能，並實際應用於日常生活。 二、指導老師：張哲儒中醫師 三、參加人數：師生 66 人 四、地點：北港分部 208 教室 五、活動流程：				
日期	時間	流程	地點	授課教師
114.11.20	15：30	簽到	208 教室	張哲儒 中醫師
	15：40- 17：10	講座開始		
	17：10- 17：30	Q & A		

活動照片



簽到



張醫師講授中醫基礎



張醫師講授中醫基礎



張醫師講授中醫藥炮製



張醫師講授穴道運用與香藥植物



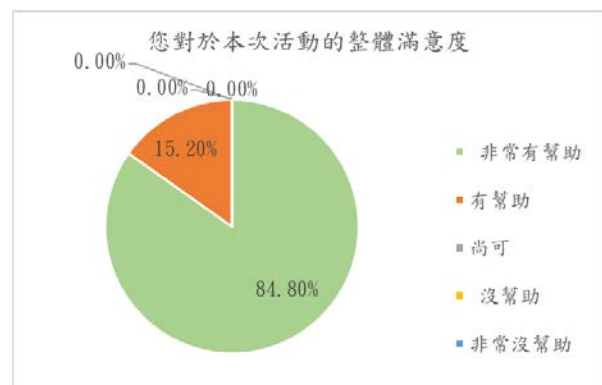
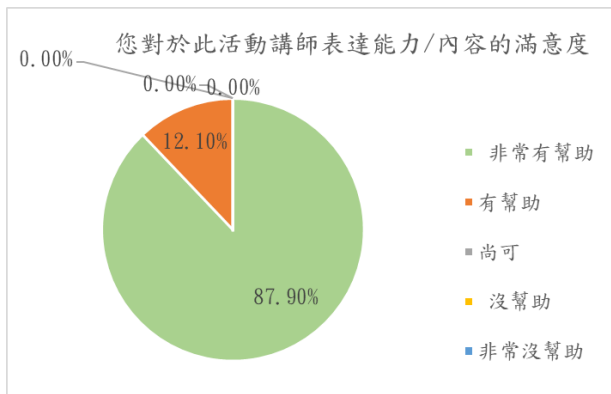
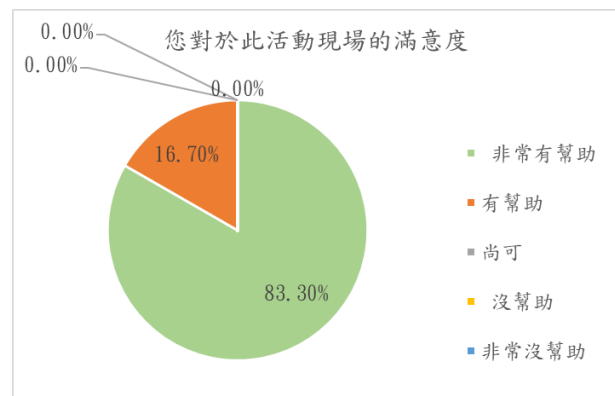
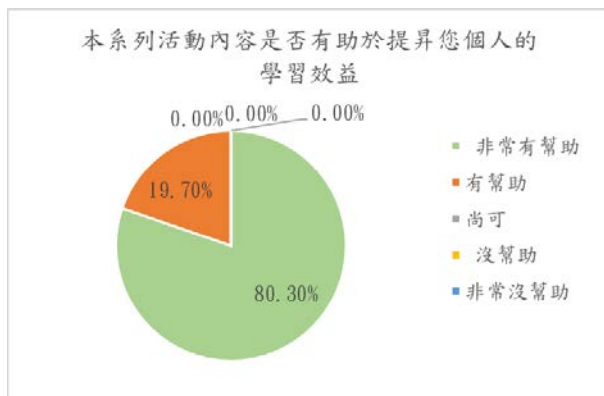
張醫師講授中醫穴道運用



張醫師講授中醫穴道運用



大合照



(三)本次活動同學建議希望再辦理相關的活動:

- 1.學習如何把脈。
- 2.可以介紹各種不同中草藥的功用。
- 3.想要多認識中藥種類，或是食療的部分。
- 4.中草藥香囊。
- 5.希望可以實際接觸講座中提到的草藥。
- 6.藥膳體驗。
- 7.香包製作。
- 8.中藥材認識與品香課

(四)同學參加本次活動感想:

1. 講師的講課風格相當幽默風趣，有點顛覆我對中醫的印象，而且講師最厲害的地方是把看似死板的理論講的很活用，就好像在講解常識一樣。本來以為這一場講座會有點枯燥乏味，還很害怕會不小心睡著，但講師的講課方式讓人很容易集中注意力在他身上，也讓我對中醫的興趣提升了好幾個層次。

我覺得最實用的是「望」中的舌頭部分、「切」的把脈，還有最後的穴位，雖然其他比較理論的部分好像不太實用，但我覺得那已經內化成為我的知識儲備。

總而言之，我認為這一場講座很實用也很值得，堪稱物超所值。

2. 講師講話非常有趣味，參加這次講座讓我對望聞問切有更深刻的了解，也更加加深我在課堂中的學習印象，講座中還教了我們許多日常就能運用的穴位，讓我們在平時有空時可以輕輕按壓幫助放鬆與促進身體健康，講師也詳細說明舌診的重要性，讓我明白舌頭上的顏色形狀與舌苔變化其實都和身體狀況息息相關，另外講師也特別提醒我們良好的口腔清潔習慣同樣重要，讓我在學到中醫觀念的同時也增進了口腔保健的知識透過這次講座，我更能理解各個臟腑與病症之間的關係與連結，原本以為互不相關的身體現象 其實彼此都有著微妙的影響 聽著講師分享他在臨床上觀察到的案例 讓我覺得身體的變化真的非常神奇，也讓我開始意識到中醫強調的整體觀並不是抽象的理念 而是能在生活中實際感受到的思維方式 這場講座讓我收穫豐富，也更願意在日常中留意自己的身體變化，用更全面的方式照顧健康。

3. 這堂課真的超乎我的預期！老師的教學風格風趣幽默，充滿魅力，讓原本可能枯燥乏味的中醫課程變得生動有趣，笑聲不斷。他不僅口條清晰，還會運用許多視覺化、生動有趣的圖片輔助講解，讓我這位中醫門外漢也能在短時間內，對中醫基礎知識有更深一層的認識和了解。課程中最讓我感到興奮和收穫巨大的，就是穴道按摩這個環節。老師非常貼心地講解了多種現代人常見的困擾，並且示範了相對應的實用穴位。從日常的便秘問題，到女性經常面對的月經失調，以及長時間使用電腦造成的腰酸背痛和用眼過度，老師都提供了立即可行的自我療癒方法。聽完這堂課，我不再只是單純聽知識，而是學會了馬上就能應用在生活中的保健技能，實用價值滿分！

4. 今天的課程主要在強調「預防勝於治療」的重要性。老師指出，我們不應該等到生病才開始重視健康，而是要在平時就做好保養，才能真正避免疾病上身。如果不幸生病了，也要以正確的方式防止病情持續惡化或產生變化，這樣才能讓身體更快恢復。課堂中老師也分享了許多日常強身的方式，例如透過按摩穴位促進氣血循環、依照四季調整飲食與作息等，這些方法都很簡單易行，也讓我更理解日常保健的重要性。這堂課同時介紹了中醫與西醫的差別。中醫強調調養體質、平衡身體內在狀態，較適合長期維護健康；而西醫擅長迅速壓制病症、處理急性狀況，但對於身體深層的病根往往無法立即改善。

透過今天的學習，我更清楚如何在生活中實際保護自己的健康，也更深刻理解預防與調養的重要性。

5. 今天參加了張哲儒中醫師主講的「行路難，中醫不難」講座，本來以為內容會比較艱深，沒想到整場聽下來意外地輕鬆又有趣。在講解過程中，可以明顯感受到講者的幽默感，他不會把病理直接丟出來，而是用大家每天都會遇到的情境去比喻，讓中醫不再只是課本裡的專有名詞，而是能連結到生活脈絡中的東西。

現代醫療強調精準，中醫早就懂得因人而異，這讓我重新思考醫療的多樣性。張醫師也分享了一些臨床案例，聽起來都不是玄學，而是有脈絡、有理論依據的調理方式。雖然我讀的是醫放系，但這堂講座讓我意識到跨領域理解的重要性，醫療本來就不是單一路線，而是很多方法共同為病患著想。整體來說，是一場輕鬆但收穫很紮實的分享。