

115 年度中國醫藥大學-北港書院特色計畫

【做自己的健康超人-中醫藥膳與穴道保健】活動集錦

日期：115 年 03 月 19 日

學 校 名 稱	中國醫藥大學																
活 動 名 稱	中草藥專家講座-做自己的健康超人-中醫藥膳與穴道保健																
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	115.03.19																
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 70 人 四、地點：北港分部 208 教室 五、活動流程： <table border="1"> <thead> <tr> <th>日期</th> <th>時間</th> <th>議程</th> <th>地點</th> <th>授課教師</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td rowspan="3">115.03.19</td> <td>15:30</td> <td>簽到</td> <td rowspan="3">208 教室</td> <td rowspan="3">張哲儒 中醫師</td> </tr> <tr> <td>15:40-17:10</td> <td>講座開始</td> </tr> <tr> <td>17:10-17:30</td> <td>Q & A</td> </tr> </tbody> </table>				日期	時間	議程	地點	授課教師	115.03.19	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
日期	時間	議程	地點	授課教師													
115.03.19	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



張醫師講授日常藥材



張醫師講授日常實用養生茶



張醫師講授中醫穴道運用

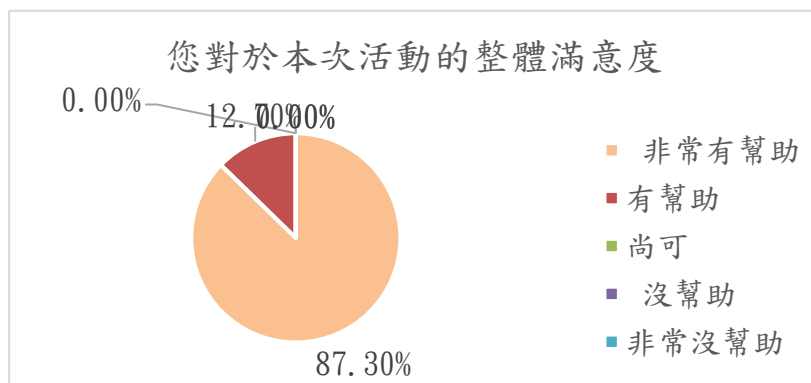
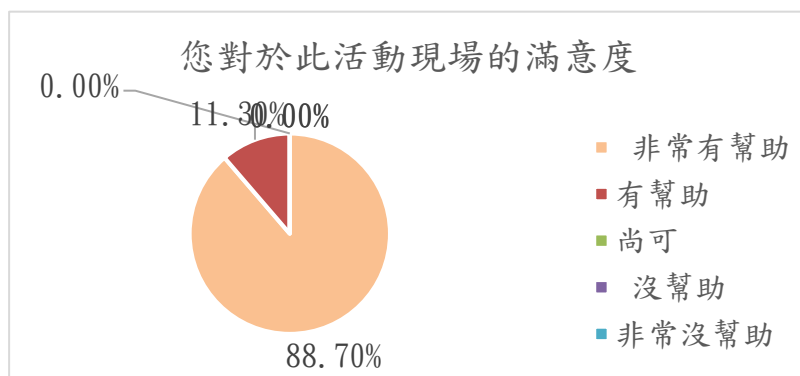
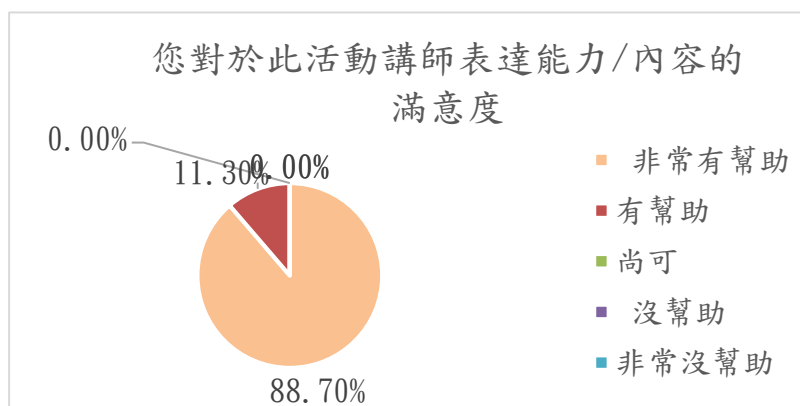
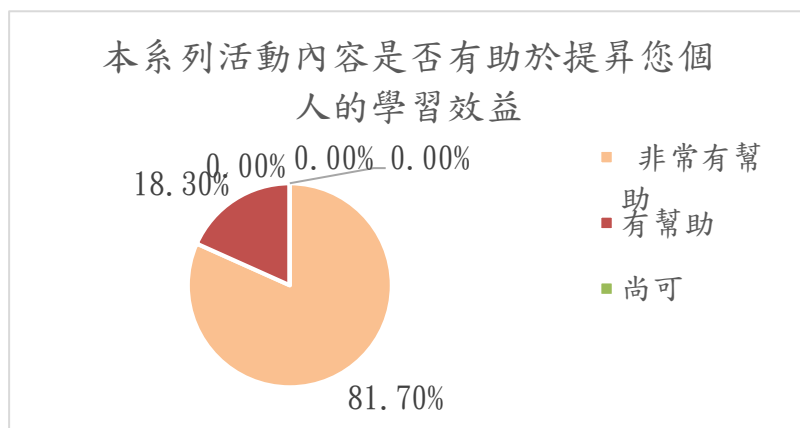


張醫師講授中醫穴道運用



大合照

回饋統計



(三)本次活動同學建議希望再辦理相關的活動:

1. 做藥膳的活動、針灸體驗。
2. 太極拳學習。
3. 常見中藥材介紹、中藥材在料理的應用。
4. 手工製作香包類型的。
5. 希望可以舉辦和「舒緩經痛」有關的活動。
6. 想知道怎麼把脈跟針灸。

(四)同學參加本次活動感想:

1. 第一次接觸這些中醫學相關的知識，真的讓我感到很新奇也很驚訝。原本只知道中醫是透過調養身體來改善健康，但沒想到不同的穴位竟然可以對應到各種身體的不適，甚至能有效緩解疼痛或調整身體狀態，讓人覺得非常神奇。回想以前當運動員受傷的時候，其實也常常接受針灸治療，當下只是覺得有幫助，卻沒有真正理解其中的原理。現在再重新認識這些知識，才發現原來每一個治療方式背後都有其理論依據與經驗累積。。
2. 講座從用「健康 → 亞健康 → 疾病」這個連續過程來切入，讓我很有感。身為大學生，熬夜、壓力大原來容易導致「亞健康」，原來這就是身體在發出警訊。除此之外講座中也詳細介紹了中醫的四診「望聞問切」，還有生病的機制，這讓我理解到情緒管理與飲食規律對平衡陰陽、氣血有多重要。最實用的部分莫過於穴位按壓了！老師教了針對頭痛感冒的「風池穴」、以及號稱「面口合谷收」的萬用「合谷穴」。以及藥膳食療，看到熟悉的大棗竟然有補中益氣、養血安神的功效，感覺以後熬夜讀書時，泡杯紅棗茶比喝紅牛更養生。這次講座讓我學會如何透過簡單的指腹按壓來日常保健，真的是賺到了，希望能把這些小撇步落實在生活中！
3. 講師以親切易懂的方式，深入淺出地講述了中醫的基本知識，讓學生們對中醫有了更全面的認識。課程中，講師不僅詳細介紹了許多常見的穴道，更帶領我們親自體驗，在自己身上找到這些穴位。這樣的教學方式，不僅讓學生們更容易理解穴道的位置和功能，也讓他們在未來遇到身體不適時，能夠更有效地運用穴道按摩來舒緩症狀。此外，講師還針對學生們的學習壓力、經期後的氣血不足等常見問題，調配了幾款適合飲用的中藥飲品。例如，針對經期後氣血不足的女生，講師推薦了一款能夠補氣養血的中藥飲品；而對於唸書到疲憊不堪的學生，則提供了一款能夠紓解壓力、提振精神的配方。這些中藥飲品不僅具有實用性，也讓學生們感受到中醫藥在日常生活中的應用價值。總而言之，這次講座不僅讓我們獲得了豐富的中醫知識，也讓我們體驗到了中醫藥的魅力，相信對我們未來的學習和生活都會有所幫助。
4. 今天是第二次參加張醫生的講座，我覺得講解的方式幽默有趣又實用，並且今日的主題在日常生活中可以輕鬆實作。尤其是針對學生焦慮壓力大、熬夜的問題，並且提供實際的改善方法。比如熬夜護眼茶，我們可以簡單取得藥材，簡單加熱水沖泡就可以完成；養氣茶，對於經期不舒服又經常手腳冰冷的我很實用。後面的穴位學習則可以利用閒適時間，按壓改善自己的身心理又可以幫助他人按摩。其中，張醫生有提到切診時間較短的原因，則解開了我一直以來的疑問，原來不是中醫師偷懶。
5. 在這次講座的過程中，我逐漸體會到藥膳與穴位調理的重要性。藥膳不只是單純的飲食，更是結合食材與藥材特性的養生方式，透過日常飲食達到調理體質、預防疾病的效果。像是透過簡單沖泡，如枸杞、菊花或紅棗等，就能在日常中輕鬆保養身體。而穴位則像是人體的開關，透過適當按壓或刺激，可以促進氣血循環、舒緩不適，甚至改善長期的身體問題。兩者不僅都方便實踐，也較容易融入生活之中。這讓我了解到，中醫並非遙不可及，而是一種可以從日常做起的養生智慧。