社團法人台灣健康促進暨衛生教育學會

中醫養生保健研習班

招生簡章

◆課程主旨

人們常把養生的理論和方法叫做「養生之道」，意指進行保養身體、減少疾病及增進健康的保健活動。本會將以「中醫針灸、筋絡保健、心理壓力、預防失智、睡眠、養生調理、中醫減重及中醫傷科」等議題，舉辦「中醫養生保健研習課程」，以輕鬆、有趣的教學方式為學員進行指導，提供學員多元化的中醫養生保健知能，並使其應用到日常生活中。

◆課程表（以實際開班課程表為準）

09/12（星期六）國立臺灣師範大學校本部誠大樓 6 樓會議室

時間	課程內容	講師
08：30～10：30	中醫養生•針灸保健	吳安祥院長
10：40～12：40	經絡儀在健康促進及醫療保健之應用	林宗毅主任
12：40～13：30	用餐及午休	
13：30～15：30	以中醫學觀點看待心理壓力可能引發的疾病	周相均醫師
15：40～17：40	中醫針灸研究新發現預防失智契機大揭密	廖炎智理事長

09/13（星期日）國立臺灣師範大學校本部誠大樓 6 樓會議室

時間	課程內容	講師
08：30～10：30	中醫養生其實很簡單：從睡眠、壓力到經絡調理	黃室澧院長
10：40～12：40	現代人最需要的養生觀：不是補，而是調	黃室澧院長
12：40～13：30	用餐及午休	
13：30～15：30	從胖到瘦，不靠節食的中醫減重法	吳慧詩院長
15：40～17：40	運動生物力學與中醫傷科	黃建榮院長

◆講師群　（以實際開班課表為準）

吳安祥　安祥中醫診所院長

吳慧詩　臺中市太平澧源中醫診所院長、肥胖症中醫專科醫師、美顏針專科醫師

周相均　馬來西亞砂拉越自然中醫醫院 特聘專家

林宗毅　醒吾科技大學原住民族學生資源中心主任

黃室澧　澧源中醫醫療體系總院長、World Gym Blog 合作專欄作家

黃建榮　駿琳大直中醫診所院長、中華民國中醫師公會全國聯合會理事

廖炎智　中國鍼灸學會名譽理事長暨中西醫結合神經醫學會常務理事

◆招生對象

不拘(凡對養生保健有興趣者，皆可報名參加)

◆研習時數

一、本課程可申請行政院人事行政總處公務人員終身學習時數 16 小時。

二、本課程可申請「台灣醫療繼續教育推廣學會」認可之「護理人員繼續教育積分」。

三、本課程可累積本會「健康促進管理師」及「長期照顧健康管理師」之繼續教育研習時數 16 小時。

◆報名方式

一、主辦單位：社團法人台灣健康促進暨衛生教育學會

二、報名日期：即日起受理報名，限額 36 名(額滿截止)。

三、課程費用：NT$4,600（含課程講義、午餐、研習證明）**已繳會費會員 9 折優惠**。

※請務必於報名表格內註明午餐為葷食或素食(宗教信仰者若有特殊需求請先告知)

四、報名方式：請至本會網站首頁課程訊息→2026 中醫養生保健研習班→報名表，線上填寫完報名表並完成匯款後，系統將自動回報本會報名資訊，待本會確認款項無誤並回覆信件後，即完成報名。

五、繳費方式：採銀行匯款、ATM 轉帳、郵政劃撥(匯款帳號請見網站報名資訊)

六、學會網址：https://thpea.org.tw

七、E-mail：hphe@thpea.org.tw

八、洽詢電話：(02)7749-1713

九、聯絡時間：週一～週五 9:00~12:00、13:30~17:00

十、上課時間與地點：

上課時間：2026.07.11(星期六)、2026.07.12(星期日) AM8:30~PM17:40

上課地點：國立臺灣師範大學校本部誠大樓 6 樓會議室

（台北市和平東路一段 162 號）

◆交通資訊

一、捷運：

1.古亭站：淡水線(紅線)、中和線(橘線)、新店線(綠線)於「古亭站」下車，4 號出口往和平東路方向步行約 8 分鐘即可到達。

2.台電大樓站：新店線(綠線)於「台電大樓站」下車，3 號出口往師大路方向步行約 8 分鐘即可到達。

二、公車：搭乘 15、18、235、237、278、295、672、907、和平幹線於「師大站」或「師大綜合大樓站」下車。

三、自行前往：

1.中山高速公路：圓山交流道下->建國南北快速道路->右轉和平東路->臺灣師大校本部

2.北部第二高速公路：

(1)木柵交流道->辛亥路->右轉羅斯福路->右轉和平東路->臺灣師大校本部

(2)安坑交流道->新店環河快速道路->水源快速道路->右轉師大路->臺灣師大校本部

四、停車位置：

1.自行車(腳踏車)：騎乘自行車(腳踏車)者，請將自行車(腳踏車)停放在校本部後門自行車(腳踏車)專用停放區。

2.機車：騎乘機車者，請將機車停放在校本部大門、側門、後門機車停車格內。

3.自用車：自行開車前往者，請將自用車停入校園內之地下停車場，每小時停車費**新台幣 70 元**整(校內停車位有限，請多利用大眾運輸交通工具)。

◆住宿資訊

一、師大會館

會館地址：台北市和平東路一段 129 號(國立臺灣師範大學進修推廣學院)

二、迎賓會館

會館地址：台北市和平東路一段 129 號(國立臺灣師範大學綜合大樓)

三、欲住宿師大會館及迎賓會館者，請使用線上訂房(勿電話訂房)，網址：
http://place.sce.ntnu.edu.tw/online_checkin/