

中醫 x 生活  
Active Learning 自主學習計畫  
期末成果報告

指導單位：國立陽明交通大學博雅書苑社教中心

國立陽明交通大學學生事務處活動輔導一組

主辦單位：中醫 x 生活社群

合辦單位：國立陽明交通大學中國傳統醫學研究社

111 學年度第二學期

中華民國 112 年 6 月 15 日

# 目次

壹、社群名稱.....	1
貳、社群簡介.....	1
參、社群目標.....	1
肆、理念構想.....	1
伍、社群成員.....	2
陸、計劃執行.....	2
一、執行方式.....	2
二、活動時間.....	3
三、活動地點.....	3
四、參加對象與人數.....	3
五、參加費用.....	3
六、宣傳方式.....	4
七、報名方式.....	5
八、活動流程.....	5
九、人員編制.....	5
十、所需器材與耗材.....	6
十一、預算表.....	7
十二、決算表.....	7
柒、執行成果.....	8
一、執行進度.....	8
二、實際效益.....	16
三、具體成果.....	19
四、成果照片.....	21
五、成員心得.....	22
捌、執行問題檢討與建議.....	26

## 壹、社群名稱

中醫 x 生活。



## 貳、社群簡介

中醫，乃中國傳統醫學之簡稱，為古人對抗疾病的經驗集，其中糅合中國哲學思想而產生特有的醫學觀，強調人體內外關係，主張臟腑間制約平和及天人相應。是故人之健康，與外在環境及內因情志等，習習相關。

本社群學員為一群愛好中國傳統醫學的夥伴組成，常私下學習中醫藥相關知識，深刻體會箇中奧妙，以為中醫理論有所道理，奈何今人常以「非科學」而拒之，深感痛心。為發揚中醫，學員以「生活」發想，結合中醫與生活，使大眾在日常中體悟，並能實際運用。

## 參、社群目標

本社群旨在推廣中國傳統醫學，計劃與陽明校區「中國傳統醫學研究社」合作，規劃「中醫 x 生活」工作坊，介紹中醫在生活中的應用，涵蓋「飲食」、「美容」及「養生」等三項主題，帶領陽明交大師生走入中醫的世界。

良好健康的第一步便是「吃得好」，因此本社群規劃的第一場活動以「製作膳包」來讓學員認識藥膳，美味的食材與溫潤的藥方搭配起來必定能讓學員們食指大動。吃飽喝足了，接下來就是好好的整理儀容，俗話說：「相由心身」，面相會反映身心靈的健康狀態，所以第二場活動以「實作中藥美容面膜或膏藥」來讓學員保養臉蛋，改善氣色。好的氣色是需要內在外在合一的，因此養正氣是最重要的一件事，藉由第三場活動「養生之道氣功教學」來傳遞正能量，希冀學員們都可以得正氣也獲得健康與福祉。

## 肆、理念構想

本社群希冀透過 Active Learning 自主學習計畫，推廣中國傳統醫學的精神，預計設計三場「中醫 x 生活」工作坊，搭配講座與實作，結合生活中的運用，讓參加者實際體會中醫的奧妙。除此之後，本工作坊希望呼應聯合國永續發展目標 (SDGs) 之第三項：「良好健康和福祉 (Good Health and Well-Being)」，藉由食補增進健康，再藉膏藥改善儀表，最後以練功促進福祉，讓參加者在知識面上學習中醫的知識，在態度面上改變以「科學」評斷是非，在技能面上運用中醫理論。

## 伍、社群成員

成員	姓名	學系/研究所	年級
組長	孫培恩	醫學系	學士班二年級
成員一	劉秉函	醫學系	學士班二年級
成員二	蔡依堯	生物醫學影像暨放射科學系	學士班二年級
成員三	蔣易翰	生物醫學工程學系	碩士班二年級

## 陸、計劃執行

### 一、執行方式

本社群將舉辦三場工作坊 (Workshop)，各包含演講與實作，時長為100分鐘。參加者不限於本社群成員，主要招收陽明交大師生。

講座分為三個主題：

- (一) 飲食：「凡欲治療，先以食療。既食療不癒，後仍用藥爾。」——《千金方·食治篇》，自古以來就有先食後藥的說法，從日常飲食便可以先調理身體。本講座將講解生活中常見的藥膳，介紹其中的中藥理論及藥方，再實際製作藥膳料理。
- (二) 美容：「精明色者，氣之華也。」又「心其華在面」，故從面部神色便可略知身心狀況。本講座將以中醫的角度講解保養，包含皮膚疥瘡的成因與穴道按摩及飲食調理，最後再實作中藥美容面膜或膏藥。
- (三) 養生：「人以天地之氣生，四時之法成。」——《素問·寶命全形論》。故養生之道，於「養正氣」。本講座將介紹飲食、取穴及氣功，實作

將示範一段拳法令參加者實際體會「養氣」。

本社群亦與陽明校區「中國傳統醫學研究社」合作，將提供中醫藥相關展示品及教學用品，如：經絡銅人、經絡探穴儀、皮膚模型及滅菌針等，讓參加者尋找穴道及實際體驗針灸針法（使用模型）；或提供拔罐器、火罐、新九鍼與針灸包及太極劍等特殊展示品，讓參加者瞭解中醫療法的歷史及練功的方法。另外，凡參加任一場本社群舉辦之工作坊，都可以免費參加一堂中醫社活動。

## 二、活動時間

(一) 飲食講座：112年4月21日（五）18:00~20:00。

(二) 美容講座：112年4月28日（五）18:00~20:00。

(三) 養生講座：112年5月5日（五）18:00~20:00。

## 三、活動地點

陽明校區教學大樓103教室。

## 四、參加對象與人數

陽明交大師生，每場總計30人。

## 五、參加費用

免費。

## 六、宣傳方式

(一) 網路宣傳：

1. 校園公告。

(1) [國立陽明交通大學校園公告](#)。

(2) [社教中心最新消息](#)。

(3) [陽明交大電子報第48期](#)。

2. 中國傳統醫學研究社：

(1) Facebook：[陽明中醫社粉絲專頁](#)。

(2) Instagram：[ymcmc\\_48](#)。

# 國立陽明交通大學 校園公告

## ▼ 校園活動

張貼者：李俊傑/博雅書苑 【博雅書苑社教中心】04/21 - 04/28 - 05/05「中醫x生活」：飲食、美容、養生系列工作坊

活動類別	活動對象	起始時間	結束時間	地點
演講	教職員生	2023/04/21	2023/05/05	教學大樓103教室

聯絡人：李小姐 聯絡電話：3-5712121#52573

【博雅書苑社教中心】04/21、04/28、05/05「中醫x生活」：飲食、美容、養生系列工作坊

社教中心學生自主學習計畫「中醫x生活」社群為一群愛好中國傳統醫學的夥伴組成，旨在推廣中國傳統醫學，結合中醫與生活，使大眾在日常中體悟，並能實際運用。

本社群規劃「中醫x生活」系列工作坊，與陽明校區「中國傳統醫學研究社」合作，

介紹中醫在生活中的應用，涵蓋「飲食」、「美容」及「養生」等三項主題。

帶領陽明交大師生走入中醫的世界。

陽明交大  
NYCU

第048期 2023/04/28 回電子報首頁 回到陽明交大

本期摘要 焦點新聞 活動訊息 合校專區 校園點滴 心靈充電站



最新消息

關於社教

跨域社群

自主學習社群

活動訊息

## 【中醫x生活】養生工作坊

「人以天地之氣生，四時之法成。」故養生之道，於「養正氣」。

本講座將介紹飲食、取穴及氣功，實作將示範一段拳法，讓參加者實際體會「養氣」。

社教中心學生自主學習計畫「中醫x生活」社群為一群愛好中國傳統醫學的夥伴組成，旨在推廣中國傳統醫學，結合中醫與生活，使大眾在日常中體悟，並能實際運用。

本社群規劃「中醫x生活」系列工作坊，與陽明校區「中國傳統醫學研究社」合作，介紹中醫在生活中的應用，涵蓋「飲食」、「美容」及「養生」等三項主題，帶領陽明交大師生走入中醫的世界。

時間：5月5日(五) 18:00-20:00

地點：陽明校區教學大樓103教室

報名連結：<https://tinyurl.com/TCMLife> (報名截至5/4)

名額：限額30名，額滿為止 (陽明交大師生優先)

活動負責人：「中醫x生活」組長孫培恩，聯絡方式：[spn110101162.md10@nycu.edu.tw](mailto:spn110101162.md10@nycu.edu.tw)

「陽明中醫社」粉絲專頁與IG：[ymcmc\\_48](https://www.instagram.com/ymcmc_48)

(本活動與陽明中醫社合作，提供採穴體驗、針灸體驗及各式中藥相關展示品；若後續對中醫及武術有興趣，歡迎參加中醫社活動，請關注或私訊粉絲專頁與IG，取得最新的活動資訊及動態)

公告類別 > 自主學習社群 > 「中醫x生活」系列工作坊

## 「中醫x生活」系列工作坊

2023.04.07 - 自主學習社群 / 近期活動

「中醫x生活」系列工作坊

◆ 04/21飲食工作坊

◆ 04/28美容、養生工作坊

◆ 05/05養生工作坊

各場次皆為陽明交大師生優先，限額30名

報名連結：<https://tinyurl.com/TCMLife>

報名期限：即日起至4/20截止。



陽明中醫社

April 12 · 🌐

- 「中醫x生活」系列工作坊 -

此系列工作坊為社教中心學生自主學習計畫「中醫x生活」社群所設計，並與陽明校區「中國傳統醫學研究社」合作辦理。旨在推廣中國傳統醫學，結合中醫與生活，使大眾在日常中體悟，並能實際運用。

以下為「中醫x生活」系列工作坊的講座資訊：

◆ 地點：陽明校區 教學大樓103教室

◆ 參加對象：陽明交大師生，每工作坊各限30人

● 飲食工作坊

時間：112年4月21日18:00-20:00

● 美容工作坊

時間：112年4月28日18:00-20:00

● 養生工作坊

時間：112年5月5日18:00-20:00

更詳細的資訊在這👉

<https://infonews.nycu.edu.tw/index.php...>

!! 本活動採線上報名 !!

📍 報名連結：<https://tinyurl.com/TCMLife>

📅 報名期限：即日起至4/20截止。

歡迎關注「陽明中醫社」粉絲專頁與IG：[ymcmc\\_48](https://www.instagram.com/ymcmc_48)，以取得最新的活動資訊及動態。

主辦單位：中醫x生活社群

合辦單位：中國傳統醫學研究社

協辦單位：博雅書苑社教中心

#陽明中醫社 #中醫 #48th #nycu #chinesemedicine #中醫X生活 #美容 #飲食 #養生



ymcmc\_48th · Follow



ymcmc\_48th - 「中醫x生活」系列工作坊 -

此系列工作坊為社教中心學生自主學習計畫「中醫x生活」社群所設計，並與陽明校區「中國傳統醫學研究社」合作辦理。旨在推廣中國傳統醫學，結合中醫與生活，使大眾在日常中體悟，並能實際運用。

以下為「中醫x生活」系列工作坊的講座資訊：

◆ 地點：陽明校區 教學大樓103教室

◆ 參加對象：陽明交大師生，每工作坊各限30人

● 飲食工作坊

時間：112年4月21日18:00-20:00

● 美容工作坊

時間：112年4月28日18:00-20:00



10 likes

APRIL 12

Log in to like or comment.

## (二) 實體海報

「中醫x生活」系列工作坊分為「飲食」、「美容」及「養生」三大主題，以「做中學」的態度，實際體會中醫的奧妙，讓我們將中國傳統醫學與日常結合，為生活傳遞正能量！

◆ 地點：陽明校區 教學大樓103教室  
◆ 參加對象：陽明交大師生，每工作坊限30人

**4/21 飲食工作坊** 「先欲治後，先以食治。既食後不飽，後仍用藥劑。」  
講解常見藥膳、中醫理論及藥方，體驗製作藥膳包。  
18:00-20:00

**4/28 美容工作坊** 「精明色者，氣之華也。」、「心華在面」  
以中醫的角度講解保養、穴道按摩及飲食調理，體驗製作中醫美容面膜或膏霜。  
18:00-20:00

**5/05 養生工作坊** 「人以天地之氣生，四時之法度。」  
介紹飲食、取穴及氣功，以拳法體驗實際體會「養氣」。  
18:00-20:00

本活動與陽明中醫社合作，提供探穴體驗、針灸體驗及各式中醫藥相關展示品，若後續對中醫及武術有興趣，歡迎參加中醫社活動，請掃描下方QR Code，關注或私訊「陽明中醫社」粉絲專頁與IG: ymcmc\_98，取得最新的活動資訊及動態。

本活動持續上報名，報名截止至04/20  
★ <https://tinyurl.com/TCMLife>

◆ 主辦單位：中醫x生活社群  
◆ 合辦單位：中國傳統醫學研究社 ◆ 協辦單位：博雅書苑社教中心

## 七、報名方式

線上報名，連結如下：<https://tinyurl.com/TCMLife>（已失效）。

## 八、活動流程

時間	地點	事項
17:30~18:00	中醫社辦公室	社員集合、搬運器材、準備場地
18:00~18:10	教學大樓103教室	人員簽到與介紹針法、探穴儀及穴位
18:10~19:00	教學大樓103教室	講解中醫理論
19:00~19:10	教學大樓103教室	休息、整理場地
19:10~20:00	教學大樓103教室	實作活動
20:00~21:00	教學大樓103教室	回復場地

## 九、人員編制

### (一) 活動前

採購	採購食材、藥材	孫培恩
宣傳	海報設計、印製	蔡依堃
	網路宣傳	蔡易瀚

## (二) 活動當天

活動中	場地控制	劉秉函
	活動記錄	蔡依堃
	協助講座進行	孫培恩
場復	清理場地	全體成員

## 十、所需器材與耗材

- (一) 展示品：經絡探測儀新九鍼與針灸包、經絡銅人及太極劍等，提供參加者參觀及體驗。(中醫社提供)
- (二) 針灸體驗：皮膚模型及滅菌針。(中醫社提供)
- (三) 廚具：鍋具、電磁爐、砧板及刀具等，用以烹煮食材或煎煮藥材；餐巾紙、菜瓜布及海綿，用以擦拭桌面及清洗廚具。(中醫社部分提供)
- (四) 收納箱：方便搬運器材及耗材。(中醫社提供)
- (五) 免洗餐具：紙碗、紙杯、餐盤、竹筷及塑膠湯匙，承裝食品或中藥湯劑，並分配予參加者。(中醫社提供)
- (六) 食材及藥材：
1. 飲食工作坊：含苦瓜、青梅、蔥、枸杞、蓮子、百合等，用於烹調梅醬苦瓜。
  2. 紫雲膏實作：紫草油及、蜂蠟及面霜罐，用於用於飲食工作坊後。因中醫社材料不足，故添購之；冰片、薄荷腦、滾珠瓶、甜橙精油及滾珠瓶，介紹冰片薄荷腦精油之製作。(中醫社部分提供)
  3. 美容工作坊：白芷、白藜、茯苓、白芨、白芍及白僵蠶等，為煎煮七白散湯劑必要之中藥材；玻尿酸、面膜紙及壓邊化妝棉，作為保溼的



原料。

4. 養生工作坊：洛神、烏梅、陳皮、甘草及甜菊，為養生茶飲——洛神烏梅之材料；荷葉、枸杞、大棗、米及冰糖，為養生甜品——荷葉粥之原料。

5. 其他：公文袋，用於傳送本社群公文；鏡子，用於美容工作坊，以比較敷用中藥面膜或敷料後對照；剪刀，用於剪碎藥材。

## 十一、預算表

單位：新臺幣

項目	單價	數量	總額	經費來源		活動使用說明
				自籌	申請補助	
組長獎助金	2748	1	2748	0	2748	協助社群運作，若活動有需要，或以下項目預算不足時，得動用之。
活動材料費	1500	3	4500	0	4500	辦理講座需用到之耗材、器材及事務用品等。
印刷費	100	5	500	0	500	影印活動文宣及資料等。
講師費	4084	3	12252	0	12252	邀請講師陳致中醫師之鐘點費（含補充保費）。
總計			20000	0	20000	

(一) 初版本社群活動預算編列新臺幣25000元，經3月10日審查會後，3月13日公布審查結果，通過經費額度新臺幣20000元。

(二) 為因應經費額度調整，在不減損講師及參加者之權益，調整組長獎勵金由新臺幣5500元至新臺幣2748元，調整印刷費由新臺幣1000元至500元，刪除書籍費新臺幣1000元。

## 十二、決算表

單位：新臺幣；%

項目	預算數			決算數			預決算比較 增加數	決算數占預 算數之比率
	原預 算數	追加 預算數	合計	實現數	應付數	合計		
組長 獎勵金	2748	0	2748	2648	0	2648	-100	96.36
活動 材料費	4500	0	4500	4224	270	4494	-6	99.87
印刷費	500	4	504	504	0	504	0	100
講師費	12252	0	12252	12252	0	12252	0	100

(一) 組長獎勵金之運用，為借用教學大樓103教室之場地費新臺幣2640元及傳遞公文郵資44元。

(二) 追加之預算，僅新臺幣4元，經決議，本社群採自籌之方式。

(三) 決算至6月15日，尚有270未核銷。

## 貳、執行成果

### 一、執行進度

#### (一) 3月例行會議紀錄

##### 1. 活動/學習內容簡述

本活動為本社群之例行會議，討論本社群主辦之「中醫 x 生活」系列工作坊，為確保活動進行順利，例行會議應每月至少進行1次。本月討論之內容包含：活動日期之更改、計畫表之修正、場地之租借、海報之繪製、報名表之製作方式、講座老師之聯絡、中醫社之協助項目及與各校單位之協調。

透過「中醫 x 生活社群」，培養社群成員自主學習與自主管理的能力，從工作坊的發想到行政庶務的辦理乃至於活動細節的討論，

都是培養我們自發、互動、共好的機會。

## 2. 活動/學習進度說明：

經本月例行會議，討論之結果如下：

- (1) 根據委員之意見，為讓參加者後續能深入中國傳統醫學，本社群與陽明校區之「中國傳統醫學研究社」合作，工作坊開始前，該社可提供中醫相關展示品、診灸針法體驗及武術展示，若參加者有興趣，可參加中醫社活動。
- (2) 為確保參加人數，考量第17、18週同學有活動，將活動時間改為：4/21、4/28及5/4等三週進行，且遵照委員之意見，將「講座」修正為「工作坊」。
- (3) 本社群邀請陳致光中醫師作為工作坊之講師。
- (4) 據評估，本社群以為陽明校區教學大樓103教室作為本活動之場地最為合適，由於中醫社較熟悉借用流程，故請該社協助辦理。
- (5) 海報及報名表請學員蔡依堃代為製作，預計4/7完成。
- (6) 對外聯繫請組長孫培恩代表本社聯繫。

## 3. 活動/學習發現及心得

經過第一次的團隊會議，組長培恩非常盡心的打理社群大小事，組員依堃也展現其藝術的天份為社群設計海報與文宣，易翰則是負責 Google 表單的設計。俗話說好的開始是成功的一半，大家齊心為社群努力，一定能將工作坊辦理的盡善盡美。

### (二) 飲食工作坊活動記錄

#### 1. 活動/學習內容簡述

本工作坊介紹飲食與中醫的連結，同時現場示範一道養生料理。自古以來就有藥食同源的說法，從日常飲食便可以先調理身體。講師首先講解中醫基礎理論，以簡單且輕鬆的方式介紹陰陽五行，讓參加者快速瞭解陰陽五行的概念及重要性；接著解說時運節氣及五運六氣，作為節令進補的依據，強調進補與氣候、體質及食材息息相關，不得隨意

進補。最後講師實際示範養生料理——梅醬苦瓜，從食材及藥材的性味，到烹調提味，再到擺盤配色，鉅細靡遺地講解烹飪的技術。

工作坊結束後，中醫社的同學讓所有參加者體驗紫雲膏的實作，老師同時介紹紫雲膏的功效。中醫社的同學拿出黑麻油浸泡的藥材，便開始煎成紫草油。待紫草油降溫，參加者再加入蜂蠟，蜂蠟盡化後，便可裝罐。參加者皆可帶一罐紫雲膏回家使用。

## 2. 活動/學習進度說明

- (1) 中醫社的同學介紹養生穴位與取穴法，及介紹探穴儀使用法。
- (2) 陳致光講師介紹學歷、現任及特殊專長。
- (3) 講師解說中醫基礎學科，及中醫的底層哲學，包含陰陽理論、五行學說、時令節氣及五運六氣。
- (4) 講師再接著時令節氣及五運六氣，帶出節令進補的依據。
- (5) 講師介紹養生料理——梅醬苦瓜的食材及藥材，分別說明其中的性味歸經，還有料理做法。
- (6) 講師親自示範梅醬苦瓜，並在烹飪的過程中分享考取廚師執照的注意事項。
- (7) 待烹調完成，參加者皆可品嚐梅醬苦瓜。與此同時，中醫社的同學示範紫草油的煎製，老師也在此說明紫草油的藥材及其功效。
- (8) 參加者體驗紫雲膏的實作，將溫熱的紫草油加入蜂蠟及冰片，並裝罐。參加者皆可帶一罐紫雲膏回家使用。
- (9) 本社群及中醫社的同學收拾教室、回復桌椅及檢查是否有物品遺留。

## 3. 活動/學習發現及心得

- (1) 陰陽理論乃古人觀天的結果，將事物、時間、空間、屬性等分為陰與陽二種性質，有對立制約、互根互用、消長平衡及相互轉化等關係；而五行學說則是古人取法自然，將事物分為五種屬性：木、火、土、金、水，具有相互生剋的關係。

- (2) 時令節氣則是太陽周年運動，古人歸納出耕作的規則；又因為地軸角度造成日照長短節氣需以空間方位加以做修正。曆法口訣：「春雨驚春清穀天，夏滿芒夏暑相連，秋暑露秋寒霜降，冬雪雪冬寒又寒。」
- (3) 五運六氣為古人解釋自然界天時氣候變化，對人體影響。五運是指土運、金運、水運、木運、火運，說明全年氣候變化的正常和異常，又分大運、主運、客運三種；六氣則是指風、熱、火、濕、燥、寒，以三陰三陽，結合地支，說明一年中的正常氣候變化，和各年氣候的異常變化。本學說亦可預估當年盛行的疾病。
- (4) 時令進補，在於人體與氣候、體質及食材息息相關。食材會因應環境，會有特別的屬性及效果，故需選用當令的食材；而每個人的體質有所不同，因此不可一概而論。
- (5) 苦瓜，苦在心裡，又稱「君子瓜」。烹調的時候，可去除內囊，減少苦味。
- (6) 藥材及功效：青梅，養陰潤肺止咳，清心安神；百合，養心補脾，益腎顧心；蓮藕粉，清心健脾，收斂止血；枸杞，補益肝腎。
- (7) 蔥花、紅蘿蔔、苦瓜應先汆燙，待熟後取出。水混加入青梅、百合及蓮藕粉勾芡，製成「百合蓮梅醬」。
- (8) 擺盤：取出煮好之苦瓜，從醬汁中挑出胡蘿蔔片、百合、蓮子，平均擺放在苦瓜上面與周圍，再淋上熬煮好的醬汁，擺上蔥花，撒上枸杞。
- (9) 中醫社以黑麻油浸泡當歸及紫草至少一週，再將油連同藥材炸至焦枯。若不喜麻油的味道，可改為沙拉油或橄欖油。紫草味甘性寒，歸心、肝經，涼血活血，解毒透疹。可單用以植物油浸泡，濾取油液，製成紫草油浸劑，外塗患處；或與當歸、白芷、血竭等配伍，熬膏外敷。紫雲膏可治癰疽瘡瘍，濕疹陰癢，水火

燙傷。

### (三) 美容工作坊活動記錄

#### 1. 活動/學習內容簡述

本工作坊介紹美容與中醫的連結，同時現場示範中藥面膜的製作及敷用前後之差異。《素問·脈要精微論》：「精明色者，氣之華也。」從面部神色便可略知身心狀況。講師首先以中醫的角度說明「美」。美在乎「氣色」，是人的神態及面色，故好氣色即反應人的健康，此時皮膚看起來細緻、光澤、彈性及通透；不過人體內部的改善，則於下一場工作坊討論。接著，講師介紹人體皮膚的生理構造，講解皮膚細胞的凋零與再生。講師之後提到皮膚的油脂及水分，二者則各自獨立，因此除了補充水分，適度的清潔面部也是很重要的。最後，講師講解七白散各藥材與功效，再親自示範藥材的煎製，及中藥面膜的製法，組長也現場敷用面膜，讓參加者比較敷用前後的變化。

#### 2. 活動/學習進度說明

- (1) 中醫社的同學介紹針灸針法，並讓參加者親自體驗行針。
- (2) 講師介紹何為美。分別介紹皮膚好看的要素及氣色。
- (3) 講師介紹皮膚的生理構造，分為表皮、真皮及皮下組織，再細講各組的分層及生理功能。
- (4) 講師說明如何臉是否越乾淨越好。分別講解皮膚中的水分及油脂，討論皮膚缺水的情形、臉的保溼及油脂的形成。
- (5) 講師講解七白散各藥材分別說明其中的性味歸經及功效。
- (6) 講師講解七白散的煎煮，待涼後，加入玻尿酸，作為保溼的成分。以面膜紙浸溼，為中醫保溼面膜。
- (7) 中醫社介紹冰片薄荷腦精油的製法，為冰片及薄荷腦任一比例互溶，再添加芳香精油即可完成。參加者皆可帶一罐精油回去。

#### 3. 活動/學習發現及心得

- (1) 講師介紹「氣色」，為內而外的表現，好的氣色可讓對方感到自

然、健康及舒服。不過，內在的調節與養生相關，講師有所保留，將於下一場工作坊說明。

- (2) 皮膚好看的要素則有：細緻、光澤、彈性及通透與氣色相輔相成。
- (3) 皮膚分為表皮、真皮及皮下組織。而美容與表皮層最有關係，表皮又可分角質層、透明層、顆粒層、棘層、基底層等七層。
- (4) 表皮層最底層的「基底層」不斷地進行末端分過程中，慢慢被推擠上來而形成的角質細胞，一個循環約為14天。
- (5) 真皮層以下，皮膚的含水量可高達70%，而越往外層就越低。在角質層中，正常人的角質含水量是20~35%左右，如果角質含水量低於10%時，就會產生乾燥性的變化。
- (6) 皮膚假使缺水，將缺乏彈性、沒有光澤、皮膚出現細紋、長粉刺痘痘、乾硬死皮增加或長脂肪粒。
- (7) 臉部的保濕由角質間的天然保濕因子、角質間的生理性脂質及皮脂腺分泌在表皮外的油脂。
- (8) 正常角質細胞在代謝過程中，會逐步釋放出生理性的脂質，而皮脂腺也會分泌出各類的油脂，加上塗抹上去的其他油，以及臉部清潔時移除掉的油脂，以上過程就構成你臉部的油脂平衡。
- (9) 七白散的各式藥材及功效左列：白芷，解表散風，通竅，止痛，燥濕止帶，消腫排膿；白藜，清熱解毒，消癰散結，生肌止痛；茯苓，利水滲濕，健脾安神；白芨，收斂止血，消腫生肌；白芍，養血調經，平肝止痛，斂陰止汗；白僵蠶，息風止癩，祛風止痛，化痰散結。

#### (四) 養生工作坊活動記錄

##### 1. 活動/學習內容簡述：

《素問·養氣通天論》：「正氣存內，邪不可干；精神內守，病安從來？」是故養生之道在於養正氣。氣乃維持良好精神狀態及正常生理功能的能量，氣足則身心狀態良好；反之，氣虛則身體疲憊、乏力虛弱、精神

不濟、免疫力差、煩躁易怒。想要培養正氣，則是藉鍛鍊筋骨架構而強壯有力，使身體能儲存更多能量。接著，導師示範明倫八段錦、楊氏太極拳，並指導動作，配合呼吸吐納，讓參加者體驗「氣」。

活動結束後，中醫社的同學準備養生料理洛神烏梅及荷香甜粥，供參加者品嚐，讓各位練功完可保有充足的體力。

## 2. 活動/學習進度說明

- (1) 講師介紹何為養生，可簡單分為「養身」及「養神」。
- (2) 講師接著介紹「氣」的概念，分別講述定義、特性及分類。
- (3) 講師帶到氣功引導，以明倫八段錦為例，分別以運動、中醫及現代醫學的觀點，闡明氣功養生的原因。接著示範拳法，讓參加者模仿，讓參加者實際感受「氣」。
- (4) 講師介紹詠春拳並介紹防身術，並示範之。
- (5) 講師最後以中醫及解剖講解太極拳，說明其養生之效，同時示範太極拳，並示範太極之防身術，強調太極創立之初，並非以「養生」為目的。
- (6) 中醫社同學製作洛神烏梅及荷葉粥等二道養生料理，供參加者品嚐。

## 3. 活動/學習發現及心得

- (1) 依《素問·生氣通天論》：「正氣存內，邪不可干；精神內守，病安從來？」因此養生之法在於身體強健與心理健康，故養生可分為「養氣」及「養神」。
- (2) 養身之法，在於五臟六腑的平衡協調、經絡的通暢無阻及生理能量的充盈豐沛；養氣之法，在於樂觀健康的心理狀態及謙沖平和的人生哲學。
- (3) 中醫的「氣」，實乃正常生理功能的能量及維持良好精神狀態，因此氣足則身體與心理狀態良好，不易生病；氣虛，則身體疲憊、乏力虛弱、精神不濟、免疫力差及煩躁易怒，導致工作效



率差、容易生病、人際關係欠佳。

- (4) 中醫根據氣的來源，將氣分為元氣，先天帶來的收命能量、宗氣，飲食吸收的營養物質與呼吸作用，相互配合產生的能量、衛氣，身體抵抗疾病的能量及營氣，營養五臟六腑與經脈的能量。
- (5) 培養「正氣」，便是藉由鍛鍊讓筋骨架構強壯有力，使身體能儲存更多能量，即「易筋骨」。
- (6) 明倫八段錦，是最有效率的「易筋骨」方法，可有效率的強化筋骨且運動強度大可增加肌力與骨骼強度。
- (7) 明倫八段錦改善體質，來自強烈的運動強度，運用呼吸伸展深層筋骨並且運用筋骨的縮緊舒放來推行經氣。
- (8) 脊椎間有許多神經延伸會影響內分泌系統、交感神經、副交感神經與心律，而中醫概念中的「三焦」與之習習相關，三焦通暢，則水液及氣機運行暢順無阻；相反便會引致氣化功能失調，影響各個臟腑間的週節機能，導致各個相關臟腑的病變。
- (9) 明倫八段錦能養生的原因：鍛鍊筋骨、深層呼吸、矯正脊椎及平衡自律神經。
- (10) 詠春拳可用於作為防身術，其中掌法除了運動防身，也可以用穴道按摩上。
- (11) 楊氏太極重視「身體感知」與「氣機流轉」，強調身體架構與精神氣度的平衡與調適，使姿勢開展、舒服鬆放，具有強烈技擊武術的意義。
- (12) 楊氏太極可校正骨骼結構，脊柱的結構與排列；強化核心的肌群與韌帶肌肉與肌筋膜的張力；增強生理機能，按摩內臟，促進循環與代謝；涵養精神、平和情緒，以平衡情緒所傷與自律神經的失調。

## 二、實施效益

### (一) 問卷設計

本社群收集回饋表單作為實際效益評估，使用 Google 表單作為本社群之問卷收集平臺，要求填寫者輸入電子信箱防止重複填寫，並於填寫後透過該電子信箱寄送副本予填寫者。

回饋問卷評估本系列工作坊之活動規劃、活動安排、對中醫之瞭解及其它等四項。

1. 活動規劃詢問填寫者從何處得知本活動，再詢問填寫者對於行前通知、時間安排及場地規劃之滿意度，以分數 1 至 5 代表不滿意至滿意。本項另詢問詢問給予評分上述 3 題之原因，及活動規劃建議，惟此二題為選填，填寫者可依情況自由選擇是否填寫。
2. 活動安排詢問填寫者活動豐富度、活動難易度及活動精彩程度，分別以分數 1 至 5 代表分別代表不豐富至豐富、不精彩至精彩、容易至困難。本項另詢問詢問給予評分上述 3 題之原因，及活動安排建議，惟此二題為選填，填寫者可依情況自由選擇是否填寫。
3. 對中醫之瞭解項先詢問填寫者是否接觸過中醫，並接續詢問何種方面；再根據本計劃審查委員之意見，詢問經過本工作坊，是否更瞭解中國傳統醫學、經過本次活動，對「中國傳統醫學」之印象有何變化及經過本次活動，之後是否願意接觸「中國傳統醫學」。其中「對中國傳統醫學之印象有何變化」一題，本社群設計複選題，設計「對於中醫理論更加清楚，並值得一試」、「依舊認為中醫為非科學，甚至玄學」，及「更瞭解中醫與生活的連結」等三選項，並開放填寫者自由新增選項。
4. 其他項則是詢問填寫者對於本工作坊，有什麼其他建議及任何建議與想法，作為補充敘述。

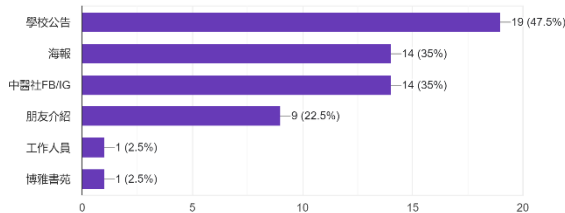
## (二) 資料分析

1. 飲食工作坊應到 24 人，實到 19 人，問卷回收 17 份，問卷回收率 89%；美容工作坊應到 28 人，實到 20 人，問卷回收 11 份，回收率 55%；養生工作坊應到 26 人，實到 14 人，問卷回收 9 份，回收率 64%。推測飲食工作坊問卷回收率最高，其餘二者則大幅下降，歸因於參加者

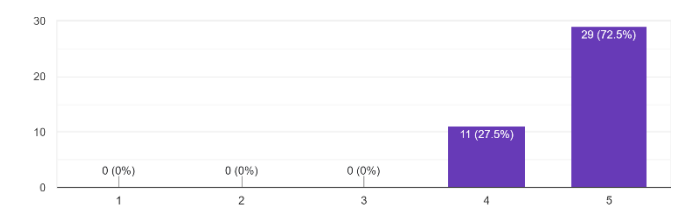
大多重複參加，不覺得需重複填寫，雖本社群於活動結束後提醒參加者填寫，並寄送電子郵件，但美容工作坊及養生工作坊問卷回收率依然過低。

- 縱觀本活動，陽明校區的參加者佔絕大多數，光復校區及六家校區參加人次至多 6 人，佔總人次 11%，推測與交通有關，活動開始前，本社群便收到陽明光復校車人數過多，無法趕上，或下課時間無法配合校車，致使取消活動，本活動應開設線上直播，並留直播記錄，本社群可郵寄乾燥食材或藥材，讓其他校區同學方便體驗本活動。

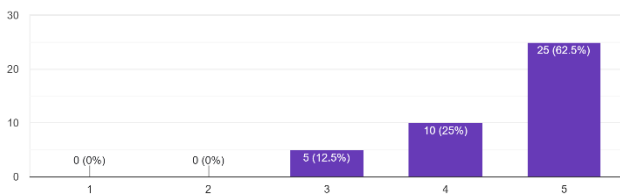
請問是在哪裡得知本活動  
40 則回應



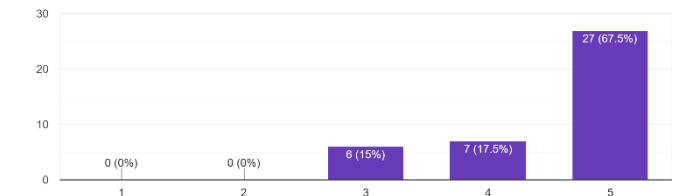
對於本活動之行前通知  
40 則回應



對於本活動的時間安排  
40 則回應



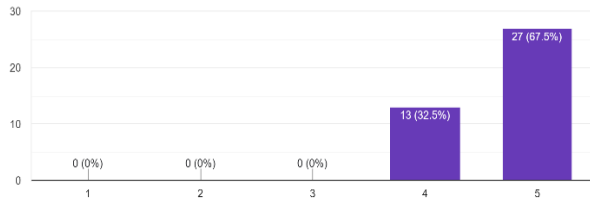
對於本活動的地點規劃  
40 則回應



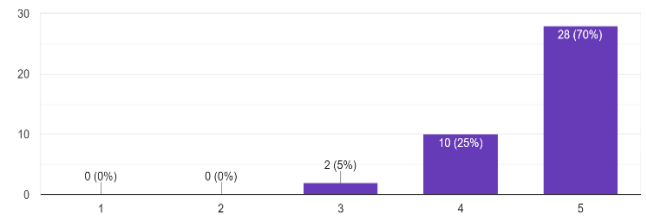
- 關於活動規劃分析如上圖所示。消息來源以學校公告為主，顯示活動公告於陽明交大公告系統之觸及率高。對於本工作坊之行前通知，大多填寫者感到滿意，惟有人反應「行前通知的電子郵件會有標題跟內容不一致的問題」，乃行政疏失，在發送前應由二人相互確認再發送，以減少失誤發生的機會。對於活動時間，填寫者大致反應滿意，但活動有些超時，影響觀感。最後場地規劃，填寫者大致滿意，根據回饋，有人反應教室大小適中，卻有人反應教室過小，不過教學大樓 103 教

室本不適合烹飪，或許與總務處協調，借用學生餐廳人良閣。

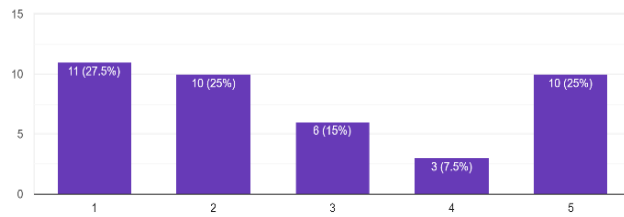
活動精彩程度  
40 則回應



活動豐富度  
40 則回應

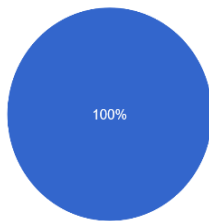


40 則回應



請問先前是否有接觸過「中醫」?

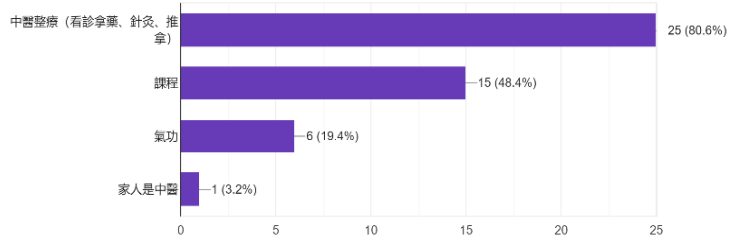
31 則回應



● 是  
● 否

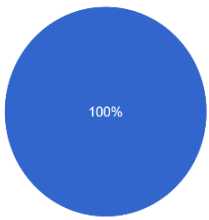
承上題，請問為哪種方面?

31 則回應



經過本次活動，是否更瞭解「中國傳統醫學」之概念?

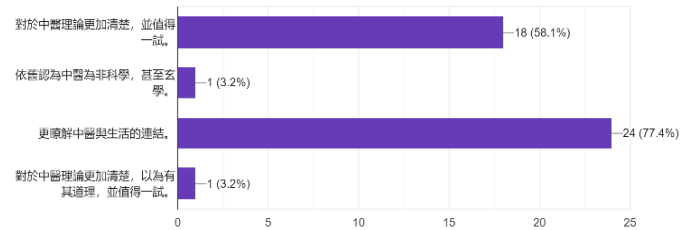
40 則回應



● 是  
● 否

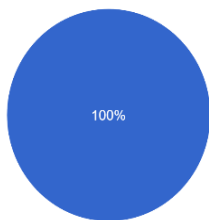
經過本次活動，對「中國傳統醫學」之印象有何變化?

31 則回應



經過本次活動，之後是否願意接觸「中國傳統醫學」?

40 則回應



● 是  
● 否

4. 關於活動安排分析如上圖所示。對於活動豐富度，大多認為本系列工作坊活動豐富，茲以中醫乃實證之醫學，故本社群除理論外，同時安排實作課程，惟場地限制，飲食及美容工作坊主要以講師示範為主，參加者僅觀摩並體驗成品。至於活動難易度，兩極化嚴重，推測部分填寫者先前聽過中醫藥相關的課程，故講解概念時，他們可能覺得容易；而先前未聽過中醫藥相關課程的參加者，可能覺得困難。最後填寫者皆認為本系列工作坊活動精彩，推測理論與實作之展示，即工作坊形式之活動，有助於中醫之推廣。
5. 依據審查委員之意見，或許透過本活動，可以扭轉某些人對中醫之負面印象，不過填寫者都或多或少接觸中醫，有甚者家人是中醫，對中醫之概念接受度高。所幸，透過本活動，所有填寫者更瞭解中醫之概念且願意接觸中醫，並達成本社群之目標，透過結合中醫與生活，推廣中國傳統醫學，使大眾在日常中體悟，並能實際運用。

### 三、具體成果

本社群強調理論及實作，故採工作坊之形式，讓參加者實際體驗之。

飲食工作坊中，將蔥花、紅蘿蔔、苦瓜汆燙，待熟後取出，餘下的水混入青梅、百合及蓮藕粉勾芡，成「百合蓮梅醬」。取出煮好之苦瓜，從醬汁中挑出胡蘿蔔片、百合、蓮子，平均擺放在苦瓜上面與周圍，淋上熬煮好的醬汁，擺上蔥花，撒上枸杞，便成了一盤色、香、味俱全之梅醬苦瓜。



於飲食工作坊後，由中醫社同學說明紫雲膏之製作方式及功效，講解結束後即製作紫雲膏，參加者可袋一罐紫雲膏使用。



於美容工作坊，講師以白芷、白朮、白朮、白芨、茯苓、白芍及白僵蠶等七味藥，加水於鍋中大火煮沸，轉為小火熬煮成湯劑，輔以玻尿酸及維生素 C，煮成膠狀，便是美白祛斑之敷料，取一些滴入面膜或化妝棉再滴少許方向精油，即七白散面膜。



於養生工作坊中老師除了教授拳法，以武學的觀點示範拳法樣式，中醫社之同學也實際示範二道養生料理。以荷葉、蓮蓬、蓮子煮成荷葉茶，濾除荷葉加入大棗枸杞、米、糖熬成荷香甜粥；洛神烏梅，則是洛神、烏梅、山楂、陳皮及甜菊煮成。



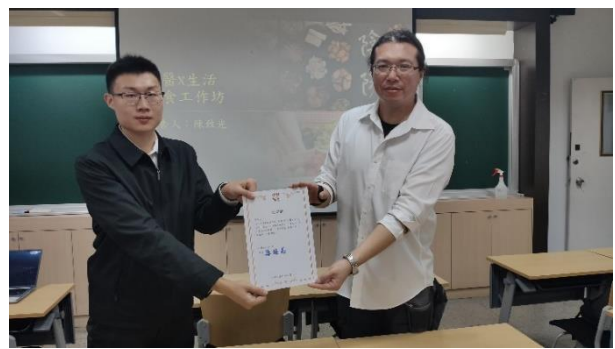
除此之外，於工作坊開始前，本社群之組長介紹針灸之針法，並教導參加者於皮膚模型上練習，以及常用穴位及取穴法，輔以電針儀，協助參加者尋找穴道。



#### 四、成果照片



【圖片一】飲食工作坊合照。



【圖片二】贈送講師陳致光感謝狀。



【圖片三】講師示範梅醬苦瓜。



【圖片四】參加者扇聞梅醬。



【圖片五】美容工作坊合照。



【圖片六】組長測試七白散面膜。



【圖片七】參加者試用七白散敷料。



【圖片八】養生工作坊合照。



【圖片九】講師教授參加者拳法。



【圖片十】參加者品嚐養生料理。

## 五、成員心得



## (一) 組長醫學二孫培恩

既然中醫並非科學，為何我們採用？

科學乃當今世界之基石，自人類瞭解天體之運行，知道物質不能無中生有，曉得微生物致人生病，對於自然界，愈來愈明朗。如今我們得以登月，合成有效藥物，攻克各種疾病，這一切都拜科學發展所賜。

不過，中醫卻並非如此，依靠中土古老哲學——陰陽五行，解釋一切現行，又藉著把脈，令人難以信服的測量方法，便診斷一二，再憑古老藥方，不知效度如何，便直接給患者使用，這些在西方人難以相信的傳統醫學，的的確確有某種程度的效果，實在不可思議。

事實上，中醫的概念已融合於我們的日常生活，如：冬天時我們常進補、對於飲食，我們以寒熱說明其屬性或感冒時，我們會以稱為著涼。我們常常運用中醫之觀念，卻拒絕接受中醫，其可怪也歟？

為促進患者身心靈的整體健康和平衡，發展出整合療法。整合療法強調綜合應用多種醫學和健康療法，其核心理念是將患者視為整體，注重疾病的根本原因，而非僅僅關注症狀。這種療法鼓勵患者與醫療團隊密切合作，共同制定個性化的治療計劃，並選擇最適合自己的療法方式，而亞健康理論是指人們在身體和心理上處於健康和疾病之間的一種狀態，亞健康是一種低於健康水平但又不完全達到疾病水平的健康狀態，通常包括身體和心理上的一些不適和功能障礙，這些問題可能不足以被確定為特定的疾病，但也不是完全正常的健康狀態。

而現代醫學漸漸地能接受複方的概念，如：艾滋病的雞尾酒療法，或阿茲海默症 Donepezil 及 Memantine 二種藥組成的複方，以實現以實現更廣泛的療效或治療目標。而世界衛生組織（WHO）承認針灸的療效，並將其列為一種適用於多種疾病和症狀的治療方法。一些國家的醫療系統中也將針灸納入正式的醫療體系中，並提供相應的培訓和監管。

當然，中醫科學化勢在必行，通過採用科學方法論、跨學科合作、數據收集和分析，以及保護傳統知識，我們可以更好地理解和應用中醫，為中醫學的

發展和現代醫療服務提供更多價值。

透過本系列工作坊，希冀參加者在知識面上學習中醫的知識，在態度面上改變以「科學」評斷是非，在技能面上運用中醫理論。但科學並非真理，拒絕一切「非科學」事務，此舉本身便不符合科學的精神與態度。經古人的觀察，並隨時間發展發展中醫自成一理論體系，唯獨缺乏有效且令人信服的驗證，故希望能增廣參加者見聞，以包容之心態看待中醫。

## (二) 成員醫學二劉秉函

中國傳統醫學，一個幾乎所有人都知道，但卻都不怎麼熟悉的概念。

我很驚豔於中醫在每日的生活中能扮演多大的角色。大家常用的西方醫學主要發揮作用的時候，往往都是當一個人的身體已經出現異常之時；然而中醫不僅可以作為生病時的診療手段，在平日的身體保養中亦可佔有相當大的份量。

就以「吃」而言，西醫最多在身體異常時建議多攝取或少攝取某些類別的食物，中醫卻可以給出在每個時間、每個地方，針對每個人不同體質的建議，並且所給出的建議都可以輕易地在日常飲食中達成。再說運動的部分，中醫不僅僅吸納了各家的拳法套路，更融合氣功，形成一套獨具見解的理論。至於美容的部分，大多數人平常不容易接觸到，但實際上與其他的應用一般，都是由同一套理論所衍伸出的，一些在生活中容易做到的建議與方法。

透過中醫 x 生活的社群學習，我不僅看到了中醫的博大精深，更體會到了中醫在生活中，未曾想過的千百種應用。

## (三) 成員醫放二蔡依董

本次社群舉辦了三個工作坊——飲食、美容與養生。每個課程中，講師都帶來別具特色的內容。在養生工作坊中，講師講解養氣之道，並讓我們透過拳法實際體會。

美容工作坊則大大地擴展我對中藥的應用知識。在生活中，我最常接觸的是西式醫美用品，像中醫的話則以保健功效的口服藥粉或藥膏較常見。老師示範了中藥保濕面膜的製作，這樣除了有保養的效益外，也能避免過多的

化學傷害，我第一次見到中藥用於面膜的形式，十分有趣。

而其中我最感興趣的是飲食工作坊，老師示範將中藥融入料理——梅醬苦瓜，大家都讚不絕口。注意到生活中很多菜色都含有中藥成分，在經過老師的中藥功效講解，讓食物多添了一層意義與價值。

本社群建立的原初是希望能透過中醫與生活的連結，增加中醫的親和力，讓大家嘗試去接觸了解中醫。而這幾堂工作坊中，我們從參與者那得到了很多回饋，大家也積極地參與課程、主動詢問相關問題，很開心能有這次的機會與大家共同交流中醫想法。

#### (四) 成員醫工所碩二蔣易翰

國立陽明交通大學「Active Learning 自主學習計畫——中醫 x 生活」，是一段充滿挑戰與成長的旅程。在三堂課程的學習過程中，我不僅獲得了專業知識和技能，還深深體會到中醫學的獨特價值和對人體健康的重要性。在這篇文章中，我將分享我在中醫學習中所取得的成果和心得體會。

首先，中醫學習使我對中華傳統文化有了更深入的了解。中醫學是中華文化的重要組成部分，它融合了哲學、文學、歷史等多個領域的知識。透過學習中醫，我了解到中醫的理論體系源於古代中國的觀察和經驗積累，並與自然界的變化和人體健康密切相關。這種深厚的文化底蘊使我對中醫學產生了更大的興趣和熱愛。

其次，中醫學習讓我意識到身體與心靈的緊密聯繫。中醫學強調整體觀念，認為身體的健康與心理狀態、環境因素等密切相關。在學習過程中，我學到了許多關於情緒與健康之間的關聯，例如壓力、憂鬱和憤怒等情緒對身體的影響。這使我更加關注自己的情緒狀態，並學會運用中醫方法來調節身心平衡。

另外，中醫學習讓我更加注重預防和保健。中醫強調「未病先防」，即通過調整生活方式和養成良好的習慣來預防疾病的發生。在學習過程中，我了解到飲食、運動等因素對健康的重要性。我開始注重均衡飲食，適量運動，並保持良好的生活節律。

### 參、執行問題檢討與建議

- 一、依據「國立陽明交通大學陽明校區教室管理借用施行細則」，校內向與會者收費之教育、學術或產學活動，於上班時間無需收費，惟「非正常上班時段」，酌收2成場地使用費及基本設施維護費。本社群未預料該場地需收費，是故動用組長獎勵金，作為場地使用費。若未來有學員需舉辦相似活動，應向學校各級單位詢問之，盡量尋找免收費場地，使參加者能有更多資源，以確保活動品質。
- 二、由於本社群之借用教室，不適合作為烹飪場地。本社群與中醫社合作，將桌椅合併作為料理區，噴灑酒精，以為相當無菌；飲用水則是接自飲水機，至於其他食材的清洗，則是到廁所清洗。由於週五學生餐廳人良閣被調酒社借用，而山腰上的家及男三舍場地過小，無法容納三十人；或許可以向學生餐廳的負責人討論，商議借用廚房，以利活動進行。
- 三、有人反應，飲食工作坊多以老師示範，實作過少。但陽明校區實在難以讓二、三十人烹飪。或許可老師示範，參加者品嚐；活動後參加者自行抓取所需的藥材帶回，應更符合實作。
- 四、美容工作坊由於藥材及耗材略微昂貴，部分超出預算，故需挪用其他活動之預算，每一人僅能帶一小瓶成品。欲辦理本活動，應向講師確認材料費。
- 五、養生工作坊因教室跳電，使得活動開始時，參加者必須在教室外等待，且老師也得在外作開場，後與管理員商議更換教室，所幸有成，但時間有所拖累。若遭遇類似事件，應公開直播連結及記錄檔，方便部分同學參與，以免減損他們的權益。
- 六、由於4月底至6月初，本社群之成員皆課務繁忙，難以抽空開會，各自之時間無法配合，只能在通訊群組中交辦事項及進度報告或於工作坊課餘時討論下一場需準備之器材，並未留下詳細會議記錄，違反3月例行會議中，「例行會議」確保活動進行順利。或許可以另約時間召開線上會議，並於會議中宣讀進度報告及交辦事項，成員線上簽名，並留有會議記錄，確保本社群運作公開、透明，具公信力。

歷次紀錄表

次別	日期/時間	地點	主題/內容	觸及 人次
1	112 年 3 月 19 日 20:00~23:00	線上會議	例行會議	5
2	112 年 4 月 21 日 18:00~22:00	教學大樓 103 教室	飲食工作坊	19
3	112 年 4 月 28 日 18:00~21:00	教學大樓 103 教室	美容工作坊	20
4	112 年 5 月 5 日 18:00~22:00	綜一教室	養生工作坊	14