

課程名稱 | ★11/1穿街走巷尋藥香-中醫藥與身心照護工作坊

課程屬性 生命與健康

課程編號 1142-12569

授課老師 鄭佩雯

最高學歷/ 國立成功大學中文系

相關學經歷/ 出生於艋舺、現居府城。國立成功大學中文系畢業。上班族，兼任大臺南文化研究員/府城漢藥店帶路人/臺南社大講師。現為臺南市葫蘆巷讀冊協會常務監事，推廣閱讀思辨。曾任臺南市葫蘆巷讀冊協會理事長、國立成功大學文學院華語中心兼職專業華語教師、立委助理等。

現職/ 大臺南文化研究員

上課時間 每週六整天 第一次上課日期 2025年11月01日（星期六）

課程理念



關於這一門課：

1. 為什麼想開這門課？希望帶領學員共同學習甚麼

穿街走巷尋藥香第10期課程中，邀請大家思考「漢醫藥能否為我們帶來樂活人生？漢藥店想在超高齡社會找到自己的位置，需要有何準備與行動？」

延續此一主題，本期將分享目前中醫醫療照護體系如何走入家庭、社區，並與長照機構、日照關懷據點合作，發揮治未病的特色及以病人為中心的全人照護力量。

2. 修此門課需具備什麼條件？

對漢醫藥文化、社區照護、居家醫療有興趣皆可

3. 上課的方式是怎麼進行的？學生可以有什麼收穫？

講授、討論、演練

常見藥材辨識與中藥用藥安全。

中醫藥在預防保健、治療和復健、延緩失能可提供的社區資源。

4. 如何取得學分？（評量方式）

出席率40%、上課互動與討論30%、分享漢醫藥文化30%

5. 備註&推薦書目

《中醫養生學(二版)》(2023)

《中醫到底行不行？：改變「中醫不科學」的印象，名醫杜李威細數傳統醫學如何改善你我的生活》(2021)

《藥舖年代：從內單、北京烤鴨到紫雲膏，中藥房的時代故事與料理配方》(2019)

《思考中藥》(2019)

《生活裡的中藥材大百科：圖解620種中藥材×137道養生藥膳食譜×586帖實用小偏方》(2019)

《臺南府城漢藥店誌》(2018)

《南瀛漢藥店誌》(2009)

參考文章：

穿街走巷尋藥香 | 9期課程教學分享 (鄭咩老實說 關於課程的那些事...)

<https://tncomu.tw/modules/tadnews/index.php?nsn=5495>

社區共生

<https://www.seinsights.asia/article/7138>

招生人數 | 22 人 (若非課程特殊需求, 每班招收人數至少 35 人。)

學分收費 | 0 學分 500 元 (1 週課程/一次上課 7 小時)

週次	上課日期	課程主題	課程內容
1	2025-11-01 整天	中醫藥與社區照 護工作坊	<p>◆ 9:30-11:00 中醫藥與社區健康 〔客座講師：李翊森/南區孟河蓼藥行、中西醫雙學士，南京中醫藥大學針灸推拿碩士、中醫內科學博士、中國執業中醫師〕</p> <p>李翊森老師經常於社區中醫藥健康講座中，普及中醫知識、協助預防保健、慢性病管理，提高社區居民的健康意識，降低超高齡化社會潛在的醫療負擔。此次分享中醫藥如何提升自我免疫力，一般民眾可以輕鬆融入生活、專業人士亦可運用在個案或照護系統。</p> <p>-----</p> <p>◆ 11:10-12:10 藥食同源，安心種、輕鬆煮 〔客座講師：莊雅閔/糖果廚房主廚、食農生活家、穿街走巷尋藥香第2期學員〕</p> <p>以「藥食同源」為核心，結合中草藥基礎知識與現代香草應用，帶領學員從陽台盆栽到日常膳食，認識可自栽自用的香草植物，學習如何輕鬆地將藥膳養生觀念融入日常飲食，含現場實作與品嚐。養生不必複雜——只要「安心種、輕鬆煮」，家庭日常也能成為療癒身心的草本生活場域。</p> <p>◆ 12:10-13:00 午休，享用舒服野菜湯、輕鬆飯糰與健康沙拉（純蔬食） 請自備餐具</p> <p>-----</p>