

## 國立臺北大學進修暨推廣部推廣教育組

### 【道家文化與養生班】

學習道文化養生古典智慧並研 討如何將之運用於當代生活。道家文化之實作的課程主要是太極導引，並有道歌禪唱、丹道養生功（龍門派功法、漱津法採藥、莊子心齋聽息法靜功）。研讀《道德經》。練習太極導引的導氣六式、引體六式。每週都邀請黃婉珍教練協同教學練習「太極導引」。

賴賢宗老師為國立台北大學中文系教授曾任臺北市丹道文化研究所會理事長。黃婉珍教練現任臺北市丹道文化研究所會理事，太極導引文化研究會理事。太極導引師承熊衛老師、丹功師承全真龍門來靜師父 10 餘年、太極拳師承鄭曼青二代弟子仁堂，習練近 20 多年，教授 10 餘年。「太極導引」是熊衛老師練了楊家、郝家、陳家三家太極拳之後，體悟出來導氣引體配合道家丹道養生功（氣沉丹田、丹田內轉、龍門丹道動功、吐納）的健身養生功法。藉由全身九大關節（頸、脊、腰、肩、肘、腕、胯、膝、踝），的旋轉，全身鬆透，氣脈貫暢，按摩內臟，調整呼吸，達到健身養生的目的。

#### 【課程大綱】

堂次	日期	課程大綱
一	3/5	道家養生功法太極導引:基本功法之一 第一式: 雙併旋轉 第二式: 雙分旋轉 研讀《道德經》第一章
二	3/12	道家養生功法太極導引:基本功法之二 第三式: 垂直升降 第四式: 旋轉升降 研讀《道德經》第二章 莊子心齋聽息法靜功
三	3/19	道家養生功法太極導引:基本功法之三 第五式: 弧線升降 研讀《道德經》第三章
四	3/26	道家養生功法太極導引: 基本功法之四 第六式: 跌岔升降 第七式: 蹲馬步 研讀《道德經》第四章 莊子心齋聽息法靜功

五	4/9	<b>道家養生功法太極導引：導氣功法之一</b> 第一式：呼吸以踵 研讀《道德經》第五章 莊子心齋聽息法靜功
六	4/16	<b>道家養生功法太極導引：導氣功法之二</b> 第二式：南北拉極 研讀《道德經》第六章 莊子心齋聽息法靜功
七	4/23	<b>道家養生功法太極導引：導氣功法之三</b> 第三式：氣機交替 研讀《道德經》第七章 莊子心齋聽息法靜功
八	4/30	<b>道家養生功法太極導引：導氣功法之四</b> 第四式：推手舒展 研讀《道德經》第八章
九	5/7	<b>道家養生功法太極導引：導氣功法之五</b> 第五式：引腕彎腰 研讀《道德經》第九章 莊子心齋聽息法靜功
十	5/14	<b>道家養生功法太極導引：導氣功法之六</b> 第六式：抱元守一 研讀《道德經》第十章 莊子心齋聽息法靜功
十一	5/21	<b>道家養生功法太極導引：引體功法之一</b> 第一式：旋腕轉臂(正) 研讀《道德經》第十一章第十二章 莊子心齋聽息法靜功
十二	5/28	<b>道家養生功法太極導引：引體功法之二</b> 第二式：旋腕轉臂(隅) 研讀《道德經》第十三章第十四章
十三	6/11	<b>道家養生功法太極導引：引體功法之三</b> 第三式：旋腰轉脊 研讀《道德經》第十五章第十六章

十四	6/18	<b>道家養生功法太極導引:引體功法之四</b> 第四式: 通臂雙旋 研讀《道德經》第二十一章第二十二章 莊子心齋聽息法靜功
十五	6/25	<b>道家養生功法太極導引:引體功法之五</b> 第五式: 旋踝轉胯 研讀《道德經》第二十三章第二十四章 莊子心齋聽息法靜功
十六	7/2	<b>道家養生功法太極導引:引體功法之六</b> 第六式: 三旋合一 研讀《道德經》第二十五章第四十二章 莊子心齋聽息法靜功 總結

### 【課程簡介說明】

學習道文化養生古典智慧並研 討如何將之運用於當代生活。道家文化之實作的課程主要是太極導引，並有道歌禪唱、丹道養生功（龍門派功法、漱津法採藥、莊子心齋聽息法靜功）。研讀《道德經》。練習太極導引的導氣六式、引體六式。每週都邀請黃婉珍教練協同教學練習「太極導引」。本人賴賢宗為國立台北大學中文系教授曾任臺北市丹道文化研究所會理事長。黃婉珍教練現任臺北市丹道文化研究所會理事，太極導引文化研究會理事。太極導引師承熊衛老師、丹功師承全真龍門來靜師父 10 餘年、太極拳師承鄭曼青二代弟子仁堂，習練近 20 多年，教授 10 餘年。「太極導引」是熊衛老師練了楊家、郝家、陳家三家太極拳之後，體悟出來導氣引體配合道家丹道養生功（氣沉丹田、丹田內轉、龍門丹道動功、吐納）的健身養生功法。藉由全身九大關節（頸、脊、腰、肩、肘、腕、胯、膝、踝），的旋轉，全身鬆透，氣脈貫暢，按摩內臟，調整呼吸，達到健身養生的目的。

### 【課程簡介說明】

### 【課程資訊】

#### • 課程師資：

國立臺北大學中文系教授暨人文學院東西哲學與詮釋學研究中心主任 賴賢宗教授。

學歷：德國慕尼黑大學哲學博士 / 台灣大學哲學博士

研究專長：中國哲學、道家文化與養生

經歷：曾任國立臺北大學中文系系主任與中文研究所所長（2005 年至 2012 年）、第五屆臺北市丹道文化研究會理事長、THCI 核心期刊《思與言 人文與社會科學研究雜誌》總主編（2001 年一月至 2002 年十二月）。

### \* 著作：

賴賢宗教授已經出版二十餘本學術專書，其中關於道家道教的有如下五種：《道家詮釋學》（北京，北京大學出版社，2009年）、《海德格爾與道家禪宗的跨文化溝通》（北京，宗教文化出版社，2007年）、《意境美學與詮釋學》（北京，北京大學出版社，2009年）、《龍門養生築基》（臺北，2012年一月，丹道文化出版公司）、《道家禪宗、海德格爾與當代藝術》（臺北，洪葉文化事業有限公司，2007年）。

- 招生對象：任何對道家文化與養生班有興趣者，且年滿 18 歲以上之學生或社會人士。
- 上課時間：111 年 3 月 5 日至 6 月 18 日，每週六，早上 09:10~12:00，共計 48 小時。
- 招生人數：以 30 人為原則，未滿 15 人報到不開班，本組保留增額或不足額開班之權利。
- 課程費用：報名費 200 元，學費：6,000 元。（不含書籍費用）
- 學員需自備物品：瑜珈墊

### 【報名資訊】

- 報名期間：即日起至 111 年 3 月 2 日前，額滿為止。
- 報名方式：
  1. 線上報名：請至本組網站點選 <https://reurl.cc/7e30yN> 「道家文化與養生班」進行線上報名。
  2. 通訊報名：至本組網站下載報名表，填妥後傳真至 2506-5364，或 mail 至 [linday@mail.ntpu.edu.tw](mailto:linday@mail.ntpu.edu.tw) 楊小姐收。
- 繳費方式：若報名人數已達開班標準，本組將主動以 E-mail 方式個別通知學員繳費，並給予個人專屬帳號，學員可使用 ATM(自動提款機)或 Web ATM 轉帳繳費。

### 【繳費資訊】

- 繳費方式：若報名人數達開課標準，本組將 E-mail 個別通知學員繳費，並給予個人專屬繳費帳號，課程費用繳交採 ATM 轉帳或金融機構跨行匯款，恕無現金及信用卡繳納方式。
  - 優惠方案：符合下列條件者，可享本課程減免報名費 200 元：
    - (1) 臺北大學在校學生或校友本人。
    - (2) 曾經參加過本校推廣教育組課程之學員(需完成繳費)。
    - (3) 身心障礙人士(需出示身心障礙證明/鑑輔會證明)。
    - (4) 低收入戶(需檢附低收入戶證明)。
    - (5) 65 歲以上長者(需檢附身分證件影本)。
    - (6) 本校在職教職員工眷屬 (限父母、配偶、子女)。
    - (7) 本校退休教職員工本人。
    - (8) 持有榮民證或第二類退除役官兵權益卡。
2. 符合下列條件者，學費優惠方式如下：
- (1) 本校現職教職員工本人：學費 75 折。
  - (2) 本校在校學生本人：學費 9 折。
  - (3) 五人(含)以上團體報名繳費本課程者：學費 85 折。

(4) 三人(含)以上團體報名繳費本課程者：學費 9 折。

**※一起團報者，若其中有人取消報名，須依實際繳費人數，重新計算優惠方式及應繳學費金額；再補足應繳差額學費後，方得入學。**

(5) 一人同時報名兩個以上課程者：學費 95 折

**※學費與報名費之優惠，僅能擇一使用，並請於報名時主動告知優惠身分並出示有效證明文件，若未事先告知或證明文件不全者，恕不折扣，亦不得在報名繳費後申請退差額。**

**(網路報名者，請於「備註」處說明；紙本報名者，請於「優惠身分」處說明)。**

#### 【退費及相關規定】

1. 學員於繳費後至開課日前 (**111.3.5 日前**) 無法就讀者，得申請退還所繳學費九成；於開課日後至 **111.4.16 日上課前** 無法就讀者，得申請退還所繳學費二分之一；於 **111.4.16 日上課後** 無法就讀者，不予退費。
2. 除未開班外，報名手續費 200 元，概不退還。
3. 學員人數未達開班人數時，本組得延期開課或停辦；如停辦該班次，本組悉數退還所繳費用，並通知於規定期限內辦理退費，逾期恕不受理。
4. 辦理退費時需填寫退費申請表，並繳附學費收據正本、身分證正反面影本及學員本人之郵局或銀行存摺封面影本。因本校退費办理流程較為繁複，辦理時程(學校統一送件日起算)約 3~4 週，尚請申辦同學見諒。

#### 【注意事項】

1. 依據法務部頒佈「個人資料保護法之特定目的及個人資料之類別」國立臺北大學進修暨推部推廣教育組蒐集您的個人資料之特定目的如下：040/行銷、109/教育或訓練行政、157/調查、統計與研究分析、158/學生(員)(含畢、結業生)資料管理、181/其他經營合於營業登記項目或組織章程所定之業務。
2. 為維護繳費上課學員之權益，嚴禁試聽及旁聽、冒名頂替，違者照相存證，循法律途徑解決。
3. **本班無補課機制，敬請學員踴躍出席，以維護自身權益。**
4. 本組保留審核學員報名資格之權利，及增額或不足額開班之權利。
5. 本簡章為預定課程、師資，本組保有變動權，必要時將依實際開課情形作適當調整。
6. 本班無法辦理延期、轉班及跨班補課。
7. 學員人數未達開班人數時，本組得延期開課或停辦；如停辦該班次，本組悉數退還所繳費用，並請於原訂開課日後一週內辦理退費，逾期恕不受理。
8. 依教育部函規定，該修習學分爾後不得作為取得合格教師資格之證明。
9. 依教育部規定，就讀本校推廣教育各類學分班，不得作為申請緩徵原因。
10. 學員在修習期間如有不當行為或影響授課或其他學員之學習，經本組通知仍未改善者，得取消其修讀資格，且不予退費。

11. 患有或疑似患有 SARS、COVID-19 或其它法定傳染病，本組得拒絕其入學及上課。
12. 因應新冠疫情考量本課程若採用視訊課程時，請您先行評估自身網路及軟硬體需求是否可使用後並請確定您已詳本簡章，再進行報名手續，報名即表示同意遵守本組一切規定。  
本簡章若有變更，將公告於本組網站，恕不再另行通知。
13. 因應新冠疫情考量本組採「同步或非同步遠距教學授課」，本組保留視實際情形適當調整課程、時間及改變教學方式之權利。
14. 線上課程將透過 E-mail 告知上課網址，敬請務必留下您正確的信箱與手機，以免錯過重要訊息，影響自身上課權益。
15. 請尊重講師智慧財產權，本課程禁止錄影、錄音，敬請配合。
16. 本課程學費繳交採銀行郵局匯款或 ATM 轉帳，恕無現金及信用卡繳納方式。
18. 本課程如遇颱風、地震、天災等不可抗力因素，停課標準依據當日行政院人事行政總處公佈之台北市停課公告，不另行補課。
19. 學員在修習期間如有不當行為或影響授課或其他學員之學習，經本組通知仍未改善者，得取銷其修讀資格，且不予退費。
20. 本短期課程學員恕不開放校內停車，請勿將汽車停入校園。不便之處敬請見諒。
21. 本組保留審核學員報名資格之權利。
22. 請確定您已詳閱本簡章，再進行報名手續，報名即表示同意遵守本組一切規定。本簡章若有未盡事宜，本組保留得以隨時修改之權利，並公告於本組網站，恕不再另行通知。

### 【臺北大學民生校區地圖】



**【公車路線】：**

以下路線皆有停靠臺北大學(臺北校區)：12、277、286 副、298、298 區、5、505、612、612 區、643、680、民生幹線、紅 57

**【捷運路線】：**

\*捷運文湖線(棕線)中山國中站下車：沿復興北路往南步行約 300 公尺在民生東路右轉，繼續步行約 200

公尺抵達國立臺北大學。

\*捷運松山線(綠線)南京復興站下車：由 1 號出口出站後，右轉沿遼寧街往北步行約 600 公尺，穿越民

生東路後抵達國立臺北大學。

\*捷運中和線(橘線)行天宮站下車：由 1 號出口出站後，穿越松江路後沿民生東路往東步行約 900 公尺

抵達國立臺北大學。

**【火車路線】：**

臺北車站下車：轉乘捷運松山線至南京復興站或文湖線至中山國中站。

松山車站下車：轉乘捷運松山線至南京復興站。

**【機場路線】：**

松山機場：搭乘捷運文湖線至中山國中站。

桃園機場：搭乘桃園機場捷運至臺北車站，再轉乘捷運松山線至南京復興站。

**【計程車路線】：**

由臺北火車站至國立臺北大學(臺北校區)，車資約 180-265 元，車程約 15-20 分鐘。

由松山火車站至國立臺北大學(臺北校區)，車資約 170-255 元，車程約 15-20 分鐘。