

# 國立聯合大學教育部高等教育深耕計畫

## 活動成果集錦

|      |                          |
|------|--------------------------|
| 活動名稱 | 醫道同源～當老莊遇見黃帝內經與穴道導引～讀書會  |
| 活動時間 | 111年04月06日、04月27日、05月18日 |
| 執行單位 | 國立聯合大學電機資訊學院             |

### 活動內容

穴道導引是一套由學者作家台大蔡璧名教授獨創且親身實證，可強化身心的健身術，融合老子、莊子、中醫、太極拳、瑜伽等修鍊精華，希望透過「穴道導引」，以運動自身穴位打開糾結，達到增益體能、長養正氣、通體放鬆的理想體況。運動強度取決於自身力量，猶如穴道的自體重訓。

蔡璧名教授成長於中醫和武術世家，蔡璧名師承清代御醫蕭龍友傳人周成清，得其畢生絕學，而父親蔡肇祺則是太極宗師鄭曼青的嫡傳弟子。她從小即深受中國傳統醫學和武學的薰陶，進而研究莊子的心身觀與身體工夫，更曾依循莊子強化心身之道戰勝癌症，鼓舞了無數讀者。

「其神凝」是莊子最重要的心法之一，莊子要我們把注意力專注在一個點上，也就是現代人講的「讓頭腦關機」，就能使負面的情緒越來越少。莊子說，要達到一個理想的心靈狀態，就是必須讓負面情緒跟思慮越來越少、就像房子也要越空越好。我們要學習掃蕩自己的念頭，就算不能一掃而空，也要漸少漸空，然後心就會跟著靜下來。

透過道家《老子》、《莊子》與醫家《黃帝內經》三部經典的對話，深入解析心神、身體互動關係，探討志向、情感、人際、用心、治身等生命中必須面對的課題，教你掌握道家「不動心、不亂心」的能力，以及醫家「治神養身」的原理。隨著內心器量與心神靜定能力的提升，人際的溝通與和諧、職業的專精與升進、情愛的能量與格局、身體

的療愈與強化，都將同步成就。

## 活動海報及照片



**醫道同源讀書會**  
當老莊遇見黃帝內經與穴道導引

心靜了，氣就順！  
氣順了，病不來！

道家養心、醫家養身  
修習老莊的意志力  
鍛鍊黃帝內經的行動力  
教人常好、使情無憾、讓心更寬！

導讀老師：  
中華傳統整復協會 **廖樸演** 老師

日期：4/06 (三)、4/27 (三)、5/18 (三)  
時間：下午 01:00 ~ 03:00  
地點：Q1-306文創空間 (藝術中心3F)  
形式：導讀、分組討論、教學與練功。

★前10位校內報名參加即贈《醫道同源》書籍一本，養心和身就從本讀書會開始吧！

主辦單位：電機資訊學院、研發處創新育成中心  
協辦單位：衛生保健組、傳統療法社  
計畫名稱：高等教育深耕計畫—子計畫4



院長開場



廖老師介紹穴位



努力找穴位的學員們



分組討論 I



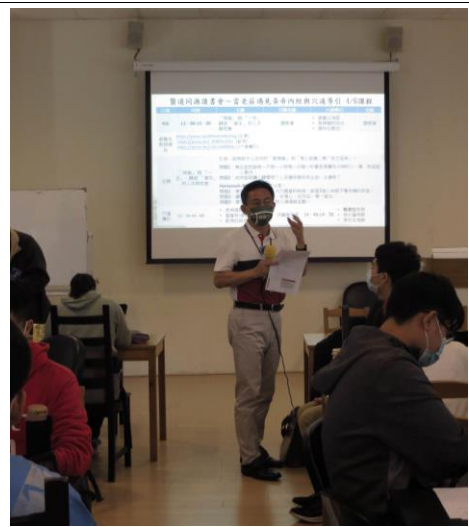
分組討論 II



分組討論 III



分組討論 IV



回饋與反思分享



何老師分享心法



練功 I



練功 II



回饋與反思分享 II



前院長介紹功法老師



練功 I



練功 II



練功 III



練功 IV



練功 V



回饋與反思分享



大合照