

在人文环境优美、设备设施齐全、文化氛围浓郁、生活条件舒适、青春活力四射的大学校园，新老朋友相聚，轻松愉悦学习，快乐地享受文化养老与健康养老。



(校门)



(文化广场)



(智慧门)

中国老龄协会老年人才信息中心

国家示范（骨干）高等职业院校顺德职业技术学院

文化颐养老年大学中医药养生专题研修班

2019 年招生简章

中国老龄协会老年人才信息中心系经中编办批准设立、隶属中国老龄协会的事业单位。中国老龄协会老年人才信息中心与高等院校联合创办完全新型的、充分依托健康管理与文化颐养学院国际集团高端教育平台、以文化颐养（兼顾健康管理）为主题的新时代老年大学。

文化颐养老年大学办学宗旨：在人文环境优美、设备设施齐全、文化氛围浓郁、生活条件舒适、青春活力四射的大学校园，新老朋友相聚，轻松愉悦学习，快乐地享受文化养老与健康养老。

集团在 50 所高等院校（国内 45 所、国外 5 所）合作设立文化颐养老年大学分校，开设不同主题的研修班。文化颐养老年大学采取统一学籍管理、统筹协调学员流动、游学管理和公共课程管理。学员一经录取，将享受文化颐养老年大学终生学员待遇，享有在国内外 50 所分校优先选择专题研修班的权利以及相应的优惠政策。

中国老龄协会老年人才信息中心与国家示范（骨干）高等职业院校顺德职业技术学院合作创办文化颐养老年大学分校，发挥合作院校的特色专业优势，举办中医药养生专题研修班。

一、招生对象及条件

专科（或同等学力）以上文化程度，热爱学习、喜欢钻

研、身体健康的中老年人，均可报名参加专题研修班学习；

二、研修内容与活动安排

研修专题	研修内容与活动
中医养生理论与实践	阴阳五行藏象学说
	经络
	推拿养生与保健
太极拳	八步金刚功（1）
老年心理健康教育	收听并讨论中央广播电视总台老年之声《养心学堂》-1
旅游项目：顺峰山公园与太极	
中医养生理论与实践	中药学基础
	健康讲堂
	耳穴保健
	艾灸方法
	运动自然疗法与养生
太极拳	八部金刚功（2）
老年心理健康教育	收听并讨论中央广播电视总台老年之声《养心学堂》-2
旅游项目：. 岭南名园与农家乐——宝墨园	
烹饪与健康养生	药膳
	健康讲堂
	粤菜烹饪
太极拳	五禽戏（1）
老年心理健康教育	收听并讨论中央广播电视总台老年之声《养心学堂》-3
旅游项目：清晖园	
中医养生实践	拔火罐、刮痧、针灸
健康管理	健康讲堂
	义诊与咨询
太极拳	五禽戏（2）
学员展示学习成果	表演练习
老年心理健康教育	收听并讨论中央广播电视总台老年之声《养心学堂》-4
旅游项目：苏联记忆——紫坭堂	

三、专题研修班创新与特色

1、研修班采取轻松愉快的学习和活动方式，学员采取一般性管理模式，不对学习和生活提出严格要求，营造休闲学习的氛围。

2、研修院校可聘请有专长、有成果、有影响的研修班

学员作为兼职（或客座）教授，讲授相关课程；院校可根据需要，聘请在思想政治、传统文化教育方面有造诣、有修养的研修班学员作为在校大学生的课外辅导员，这些阅历丰富的学员将把好思想、好作风、好传统带进校园，为在校大学生成长发挥积极的影响。

3、研修班开设由中国老龄协会老年人才信息中心主办的中央广播电视总台老年之声《养心学堂》线下课堂孝乐养心学堂，开展“找回强大内心，回归精神家园”活动。使研修班成为学员好心情根据地、强大内心策源地、精神家园圣地。健康经验交流活动伴随专题研修班学员研修学习过程，切实提升学员健康意识、健康知识水平以及自我健康管理能力。

4、专题研修班为每两位学员配备一名青年学生助理（志愿者），协助老年大学学员研修学习、文体活动等。这些学生助理与研修班学员互相学习、互相关心、互相爱护、互相帮助、共同进步，形成我国高等院校面向社会需求开放资源、年轻人孝敬老年人快乐、弘扬传统文化的一道亮丽风景。

5、研修班优秀学员可推荐参加由中国老龄协会老年人才信息中心主办的“老年心理健康教育培训师”培训与认证，获证学员将在其所生活的社区，开展老年心理健康咨询服务，合作设立孝乐养心学堂。

四、研修班报名与录取

1、报名时间：2019年5月15日至6月10日。

开班时间：2019年6月16日学员报到，7月16日学员结业。

2、报名方式：

报名者可登录顺德职业技术学院官网，进入医药卫生学院，下载《文化颐养老年大学学员报名登记表》，填写《文化颐养老年大学学员报名登记表》，发至集团文化颐养老年大学秘书处邮箱：jtzg21@163.com。秘书处联系电话：13264326725。

3、录取：由集团文化颐养老年大学秘书处负责学员统一录取工作。所有报名者必须提供真实、有效的证件接受审核与办理注册。

五、研修班学员入学事宜

1、报到：按照集团文化颐养老年大学录取通知书上规定的时间和报名地点，持录取通知书和本人二代身份证原件和复印件、2寸照片(免冠、正面、彩色、蓝底、同底版)3张，到录取通知书指定的地点报到。

2、学费与注册

学员参加研修往返交通费自理。

学费：3500元（包括研修内容确定的学习、耗材、活动、游览、考察等费用）。超出研修内容与活动统一安排范围，学员另外申请添加的诊治、耗材以及其他旅游、考察等

费用由学员自己另行承担。

食宿费参考标准：食宿费统一安排，按每人每天 200 元标准（30 天）一次性收取。

学员在交费后，进行学籍注册。

3、注意事项：携带有关个人体检资料，义诊咨询使用。

六、专题研修班结业证书

文化颐养老年大学专题研修班学员在规定的时间内完成研修，由中国老龄协会老年人才信息中心和顺德职业技术学院联合颁发文化颐养老年大学专题研修班结业证书。

附件 1：文化颐养老年大学学员报名登记表

附件 2：中医药养生专题研修班概述

健康管理与文化颐养学院国际集团
文化颐养老年大学顺德职业技术学院分校

2019 年 05 月 15 日

附件 1: 文化颐养老年大学学员报名登记表

姓名		性别		民族		年龄	
学历		学位		职称			
原（或现）工作单位及部门							
家庭地址、邮编					身份证号		
本人联系电话					本人微信号		
亲属联系电话					亲属微信号		
健康状况	1. 近期体检概况：						
	2. 喜欢何种锻炼方式：						
学习工作经历							
获奖情况							
有何特殊需求							
备注	65 岁以上的学员须和家属一起签订《健康声明》，报到时一并提交。《健康声明》可和报名表在同一网址下载。						

附件 2:

中医药养生专题研修班概述

一、背景介绍

党中央、国务院一直高度重视人民健康工作。习近平总书记指出，健康是促进人的全面发展的必然要求，是经济社会发展的基础条件，是民族昌盛和国家富强的重要标志，也是广大人民群众的共同追求。党的十八届五中全会作出“推进健康中国建设”的战略决策，中共中央、国务院于 2016 年 10 月发布《“健康中国 2030”规划纲要》，该纲要是新中国成立以来首次在国家层面提出的健康领域中长期战略规划，纲要将成为今后 15 年推进健康中国建设的行动纲领。其中，《纲要》将中医药单列一章，明确将发挥中医治未病的独特优势，为群众提供更优质的健康服务。

而在国务院办公厅发布的《中医药健康服务发展规划（2015-2020 年）》（以下简称《规划》）中，我国第一次正式明确了中医药健康服务的概念和内涵。根据《规划》，中医药健康服务是运用中医药理念、方法、技术维护和增进人民群众身心健康的活动，主要包括中医药养生、保健、医疗、康复服务，涉及健康养老、中医药文化、健康旅游等相关服务。

当前我国居民主要健康指标总体上优于中高收入国家的平均水平，但随着工业化、城镇化、人口老龄化发展以及生态环境、生活方式变化，维护人民健康面临一系列新挑战。

首先，随着我国经济和社会发展水平的提高，人民的生活水平日益提升，进而推动对健康的需求越来越强烈；其次，伴随着城市化的深入，一方面广大农村健康资源越来越少，而另一方面城市的健康资源既分配不均又无法满足大量人口汇聚而形成的市民健康需求；最后，随着我国人口老龄化的加重，老年人的健康需求演变成为社会主要的健康需求群体，而且这个群体将越来越急速扩大。

要解决人民健康的需求问题，通常从两方面着手，一是增加社会健康资源供给，这需要社会进行大量的资金投入；第二则是培养健康生活习惯而不是只能依赖健康服务机构资源，这则是一条重要的可持续健康之路。

本专题研修班旨在通过对中医和中药基础理论的学习，开展中医基本操作（拔罐、推拿、刮痧等）训练，通过药膳制作和粤菜烹饪实践中医理论与食疗的统一，并结合太极运动（八段锦和八部多则功）健身贯穿整个研修过程，营造轻松学习、快乐动手、静动结合的学习氛围，形成“学”、“训”、“食”、“动”四位一体学习过程，最终满足学员的健康需求。

- **研修对象：**专科（或同等学力）以上文化程度，喜欢钻研、身体健康的中老年人；
- **研修时长：**30天；
- **研修地点：**顺德职业技术学院；
- **研修形式：**多媒体理论讲授、养生讲堂、中医实操、药膳制作、粤菜烹饪、太极运动、游学参观等；

二、专题研修内容

本次研修课程内容讲讲座学习篇、中医技术练习篇、文化艺术篇、亲情篇五大模块融为一体，学员在轻松愉快中学习练习。

中医药文化研修班课程与活动内容

研修时间	研修专题	研修内容	负责人
第 1 周	中医养生理论与实践	1.阴阳五行藏象学说	张志明
		2.经络	
		3.推拿养生与保健	陈福建（外聘）
	太极拳	4.八部金刚功（1）	黄礼萍（外聘）
	老年心理健康教育	组织收听并讨论中央广播电视总台老年之声《养心学堂》-1	班主任（每周二 11:00-12:00，下同。）
旅游项目：顺峰山公园与太极			班主任+志愿者
第 2 周	中医养生理论与实践	5.中药学基础	曾宝
		6.健康讲堂	于国东
		7.耳穴保健	张志明
		8.艾灸方法	张志明
		9.运动自然疗法与养生	黄礼萍（外聘）
	太极拳	10.八部金刚功（2）	
	老年心理健康教育	组织收听并讨论中央广播电视总台老年之声《养心学堂》-2	班主任
旅游项目：. 岭南名园与农家乐——宝墨园			班主任+志愿者
第 3 周	烹饪与健康养生	11.药膳	梁淑仪（外聘）
		12.健康讲堂	于国东
		13.粤菜烹饪	厨师学院
	太极拳	14.五禽戏（1）	谢文娟
	老年心理健康教育	组织收听并讨论中央广播电视总台老年之声《养心学堂》-3	班主任
旅游项目：清晖园			班主任+志愿者
第 4 周	中医养生实践	15.拔火罐、刮痧、针刺	张志明
	健康管理	16.健康讲堂	于国东
		17.义诊与咨询	外聘（部分）
	太极拳	18. 五禽戏（2）	谢文娟（外聘）
	学员展示学习成果	表演练习	老年队伍
	老年心理健康教育	组织收听并讨论中央广播电视总台老年之声《养心学堂》-4	班主任
旅游项目：苏联记忆——紫坭堂			班主任+志愿者
结业典礼，颁发结业证书。			

三、研修班导师介绍

于国东 顺德职业技术学院医药卫生学院院长 主任中医师 广州中医药大学教授 顺德中西医结合学会会长；

张志明 顺德职业技术学院医药卫生学院 博士 副教授 广东省养老学会副会长 名中医；

曾 宝 顺德职业技术学院医药卫生学院 博士后 副教授；

黄礼萍 广州中医药大学顺德医院治未病科 护士长；

谢文娟 广州中医药大学顺德医院 硕士；

梁淑仪 香港浸会大学 硕士。

四、研修、游学地介绍

（一）顺德职业技术学院医药卫生学院

顺德职业技术学院成立于 1999 年 3 月，是经国家教育部批准成立、广东省人民政府领导管理、省市共建、顺德区政府投资兴建的地方高职院校。经过多年的建设发展，学校已成为国家示范（骨干）高等职业院校、广东省示范性高等职业院校、广东省一流高职院校建设单位。学校环境优美、设施良好、制度健全、管理科学，是莘莘学子求学成才的理想之地。先后获得“全国职业教育先进单位”、“全国绿化模范单位”、“全国节能型公共机构示范单位”、“广东省安全文明校园”、“广东省依法治校示范学校”等荣誉称号或奖励，为区域经济社会发展培养一大批高素质技术技能人才做出了积极贡献。

医药卫生学院前身是成立于 1958 年的顺德中医学校，

后更名为顺德卫生成人中等专业学校，1999 年并入顺德职业技术学院。现有护理、药学、康复治疗技术 3 个专业。在校学生近 1000 人，拥有两栋学生实验实训大楼，总面积达 7000 平方米，仪器设备总值 1000 多万元。其中护理专业实训基地是中央财政重点支持建设实训基地。实验实训设备先进，功能齐全，管理严格，在国内同类院校中居领先水平。

在校园外，医药卫生学院拥有 30 多个高层次的实习基地。针对护理专业的实习，有珠江医院、佛山市第一人民医院、顺德区第一人民医院等基地。针对药学专业的实习，有盈天医药集团、顺峰制药、大冢制药等基地。针对康复治疗技术专业的实习，有江门残联康复医院，佛山市第五人民医院（工伤康复医院）、顺德中医院等基地。

医药卫生学院与香港中文大学、国家卫生部、知名企业合作，结合现在的实验实训设备，建成有卫生部职业技能鉴定指导中心、医疗综合门诊部、中药测试基地等对外技术服务平台，培养出一大批高质量技能型人才，在珠三角具有较高的知名度和影响力。

（二）岭南名园——宝墨园

宝墨园位于广东省广州市番禺区沙湾镇紫坭村，建于清朝末年，占地五亩，因破四旧，文物毁于二十世纪五十年代。于 1995 年重建，历时八载，宝墨园经过四期建设，园面积扩至 168 亩（约 10 万平方米），集清官文化、岭南古建筑、岭南园林艺术、珠三角水乡特色于一体，是国家 4A 级景区。

宝墨园正门的白石仿古牌坊，雄伟巍峨，巧夺天工。园

中陶塑、瓷塑、砖雕、灰塑、石刻、木雕等艺术精品琳琅满目。惊世之作，当数已列入大世界吉尼斯之最的瓷逆浮雕《清明上河图》。巨幅砖雕《吐艳和鸣壁》工艺精湛。荔岛中的聚宝阁金碧辉煌，雍容华丽，阁内供奉万世师表孔子铜像，供游人瞻仰。此阁与宝墨藏珍、龙图馆、赵泰来藏品馆等珍藏的古今的名画、书法、陶瓷、铜器、玉器等，体现了中华民族文化源远流长，形成了独特的人文景观，是一座园林艺术馆。

园内共有治本堂、宝墨堂、清心亭、仰廉桥、紫洞舫、龙图馆、千象回廊和风味食街这 8 大景区，40 多个景点，30 多座石桥，河湖众多，流水纵横，建筑、园林、山水、石桥。陶塑、灰塑、石雕、砖雕、木雕、石刻、彩绘、嵌瓷等艺术精品琳琅满目，各展馆珍藏、陈列了大批文物古董和名家的书画。

（三）南粤名园——清晖园

清晖园是一处始建于明代的古代园林建筑，现为国家 4A 级景区，位于广东省佛山市顺德区大良镇清晖路，地处市中心，故址原为明末状元黄士俊所建的黄氏花园，现存建筑主要建于清嘉庆年间。园内处处体现主人移山水之中，尽赏曲径荷风之构想，得灵感于南朝名诗人谢灵运的名句：“昏旦变气候，山水含清晖”，因而取名“清晖”。园林经龙氏数代龙应时、龙廷槐、龙元任、龙景灿、龙渚惠等五代人多次修建，逐渐形成了格局完整而又富有特色的岭南园林。清晖园与佛山梁园、番禺余荫山房（或称余荫园）、东莞可园并称

为岭南四大园林，是岭南园林的代表作，为省级文物保护单位。1984年1月，邓小平同志到清晖园参观。

清晖园全园构筑精巧，布局紧凑。建筑艺术颇高，蔚为壮观，建筑物形式轻巧灵活，雅读朴素，庭园空间主次分明，结构清晰。利用碧水、绿树、古墙、漏窗、石山、小桥、曲廊等与亭台楼阁交互融合。集我国古代建筑、园林、雕刻、诗书、灰雕等艺术于一身。清晖园的文物有李兆洛、李文田、何绍基等大家的书法。清晖园布局以大园包小园，没有着力营造假山，其为山之道，即在于远借。因三面环山，只要稍筑台阁，即可登高借远处山麓。而园内林木森郁，与远处山麓之青黛一脉相承，与山景浑然一体。

2011年11月，88岁的龙启明带着龙氏后人向政府捐献清晖园的地契、房契。当时捐献的，除了地契、房契，还有龙氏先人的照片、资料，以及龙启明担任飞虎队队员时的珍贵照片、信件等近百件文物，具有很高的历史价值，游人往来不绝

（四）顺德一屏——顺风山

顺峰山公园，顺德“新十景”之一。位于佛山市顺德新城区西北部太平山麓。碧桂路转南国东路可直达。距离区行政中心约3公里。是集旅游、休闲、娱乐为一体的现代化旅游景区。公园自1999年开始兴建，2004年国庆始向社会开放。

景区结构包括太平山、神步山、桂畔湖、青云湖等区域。公园的建设突出以“山色水韵”为主题，充分考虑了顺峰山

真山真水的特点和深厚的人文历史底蕴，巧妙利用自然空间布局以及旧寨塔、青云塔等历史古迹，依据山势地貌形成了“青山、碧水、一寺、两湖、两塔”的自然与人文景观格局。以两湖（青云湖区、桂畔湖区）、两塔（青云塔、旧寨塔）为主要旅游轴线，巧设独特景点，构成“桂海芳丛”、“汀芷园”、“步云迳”、“雅正园”等景区共 24 个。

顺峰山是佛山市顺德区“青、碧、蓝”建设重点工程和城市改貌工作的主要配套工程，顺峰山公园建设将成为《佛山市顺德区率先基本实现现代化规划》的重点工作之一，在为佛山市顺德区现代化花园式河港城市的距世纪标志。

（五）千年古刹——宝林寺

宝林寺传承法统，是属临济宗，宝林寺的诞生，则奠定了宝林寺在岭南佛教史上的地位。原顺德宝林寺位于广东省佛山市顺德区大良街道南门外凤山南麓，山如凤凰般蜿蜒绵亘，树木葱茏，苍翠峭拔，它依山傍水，景色清幽。宝林寺因集佛教庙宇，文物古迹于一体在历代享有盛名，是一处历史文化内涵十分丰富的文化宝藏。

宝林寺成为地方首刹，人们视之为胜地，每遇国家大典或开读朝廷诏令，则地方长官绅耆仍集合寺庭敬礼。随后县衙在寺内增设万寿宫，供文武官员向帝、后祝寿及恭听“圣谕”。

宝林寺作为佛教场所，历整个清代，香火兴盛，寺庙规模逐渐扩大，殿堂雄伟。寺内所植的菩提树，枝繁叶茂；还有苍劲如虬龙的榕树，掩映在绿荫之中，因而吸引众多游人

香客。每逢佛诞、观音诞及每月初一、十五，附近信众，香客以及商贾来寺朝拜者络绎不绝，人海如潮。人们都说宝林寺德钦肉身最灵验，“去求肉身”遂成为当时世俗的一句口头语，此为宝林寺最鼎盛的时期。“苦海无边，回头是岸；禅关有路，捷足先登”是清末民初山门的对联。

（六）苏联记忆——紫坭堂

紫坭堂位于广州市番禺区沙湾镇紫坭村（原紫坭糖厂），沙湾水道环绕全岛，占地面积约 26 万平方米，拥有创新科技、传统手工艺、文化创意、艺术教育、生活休闲等业态。紫坭糖厂于 1953 年建成投产，迄今已有 66 年历史。辉煌时，拥有自动化榨糖生产线，4000 工人齐开工；如今，它被列入了《全国第三次全国文物普查重要新发现》。

紫坭糖厂旧厂房总占地 36 万多平方米，具有文物价值的建筑和设备集中在近 8 万平方米的生产和办公的核心区域。1953 年建筑有 11 处，包括：苏式办公楼 1 栋，宿舍楼 3 栋。整个厂区保留有 50 至 90 年代四个不同时代的厂房，这样保存完整的苏式建筑在广东极为少见。

紫坭堂坚守“协调、共享、再生”的发展理念，改造过程中不会破坏整个园区的生态环境和历史建筑，同时也会合理再利用改造过程中拆除的建筑材料，重新设计创造出带着独有工业艺术气息的艺术装置放置在园区每个角落。

