

陶聲洋防癌基金會公益講座

# 題目：回歸自然的專業紓壓與養生法門

時間：中華民國112年4月9日 下午2:15—4:30

地點：國父紀念館中山講堂

國立國父紀念館  
04/09 4月講座

04/09 10:00 被關心及被忽略的生理/心理問題 / 關懷我們的下一代系列講座  
主講：臺灣美術研究所 李兆麟

04/09 14:30 回歸自然的專業紓壓與養生法門 / 陶聲洋的您系列講座  
主講：中華醫學會癌症防治學科專科醫師 陶聲洋  
澳門科技大學博士班講師 徐朝龍

04/15 14:30 2023疫後追市·花好月圓? / 南港基本人性系列講座  
主講：台灣建築師公會 顏炳立

04/16 14:30 面對困難溝通—用心理學搞定關係困難 / 真善美系列講座  
主講：心理師 盧美紋

04/22 14:30 科技化的法務工作 / 法治教育系列講座  
主講：律師 蔡海祥

04/23 14:30 體內大麻素與成癮及針灸療效之關係 / 醫學健康講座  
主講：臺北大學中醫學研究所教授 邱麗珠

國立國父紀念館  
地址：臺北市中正區中山南路131號  
電話：(02)2719-8989  
網址：<https://www.gpm.gov.tw>  
◎請參閱內政部入籍及歸化服務網，請參閱定於公務人員社會學堂入口網站報名◎

## 題目：回歸自然的專業紓壓與養生法門

時間：中華民國112年4月9日 下午2:15—4:30

地點：國父紀念館中山講堂

2:15—2:30 演出者 - 音樂家施瑤煖(明煖)樂曲演奏：蝶飛漫舞  
讓大家體驗難得的「靜心音樂」。

2:30—4:00 回歸自然的專業紓壓與養生法門

主講人：陳宗鵠 教授

中華兩岸健康促進建築環境策進會理事長

大綱：回歸自然的紓壓奧秘 紓壓充電能預防疾病

呼吸淨化身心靜坐打開智慧 結合內外健康環境規劃

4:00—4:30 紓壓養生經驗分享

主講人：徐南麗 教授 澳門科技大學博士班講座教授

大綱：徐南麗教授養生經驗分享

建立良好的生活習慣 維持適當運動按摩

注意健康養生飲食 保持愉快樂觀心情

規劃老年五寶 享受[晚美]完美人生

主講人簡介及聯絡：

陳宗鵠：香港中醫師公會永久會員、台灣馬偕紀念醫院顧問

健康與建築雜誌發行人

E-Mail: [btcgroupusa@gmail.com](mailto:btcgroupusa@gmail.com)

陳宗鵠教授網頁 (Professor Chen, Tsong- Hour Home Page):

<http://btchen.weebly.com/>

中華兩岸健康促進建築環境策進會網頁 (Health Promotion and

Building Environment Association Home Page):

<https://behpatc.weebly.com/>

徐南麗：前慈濟大學護理系主任 / 所長 / 教授

台北榮總 陽明大學 台北醫學大學 元培科技大學教授

健康與建築雜誌社長兼總編輯

E-Mail: [nanlyhsu@gmail.com](mailto:nanlyhsu@gmail.com)

徐南麗教授研究室網站網址

<http://nanlyhsu.weebly.com/>

# 回歸自然的專業紓壓與養生法門

18:17 0409 陳理事長徐教授講座... 完成

財團法人 陶聲洋防癌基金會  
LIFE CARE FOUNDATION FOR PREVENTING CANCER

## 回歸自然的專業紓壓 與養生法門

- 呼吸淨化身心靜坐打開智慧 ●紓壓充電能預防疾病
- 回歸自然的紓壓奧秘 ●結合內外健康環境規劃
- 紓壓養生經驗分享

公益防癌講座 4月9日 14:30 國父紀念館一樓中山講堂

01

**陳宗諤 教授**  
中華兩岸健康促進建築環境策進會 理事長  
主講人

02

**徐南麗 教授**  
澳門科技大學博士班 講座教授  
主講人

QR Code | 02-2363-2556 | <https://www.sydao.org.tw> | 台北市羅斯福路3段277號4樓

10:56 112年3-6月演講行程表.doc 完成

### 112年3-6月防癌演講行程表

國立國父紀念館、財團法人陶聲洋防癌基金會合辦

日期	講題	主講人	現任職務
3月5日	輕鬆防癌、抗癌不吃苦	楊友華	普懷醫學診所 院長
4月9日	回歸自然的專業紓壓與養生法門	陳宗諤 徐南麗	中華兩岸健康促進建築環境策進會 理事長 澳門科技大學講座教授
5月7日	癌症患者的心理歷程及照護	江惠純	亞東紀念醫院 精神科主治醫師
6月4日	醫養結合於癌腫瘤防治之系統性思維	吳啟祐	國際醫學科學研究基金會 大健康學院 副院長

附註：時間：下午2:30-4:30  
地點：  
(1) 3/5、5/7、6/4國父紀念館一樓演講廳（台北市仁愛路四段505號）  
(2) 4/9國父紀念館一樓中山講堂。