

課程名稱 | 養生與自我推拿-早上班

課程屬性 | 台江分校

課程編號 | 1112-1112T17

授課老師 | 許祥清

最高學歷/ 空中專科學校 企業管理科

相關學經歷/ 屏東東港婦嬰西醫院、屏東潮州永生中醫院、國立中山大學中醫社講師、屏東東港婦嬰西醫院、屏東潮州永生中醫院、耕聖中醫診所/針灸、推拿講師、仁德社區大學、南關社區大學

現職/ 台南社大講師. 南關社大講師. 仁德社大講師

上課時間 | 每週三上午09:30-11:20 第一次上課日期 2022年09月07日 (星期三)

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

1. 順應自然環境的變化、給予學生最正確保養的方法，以達到健康為目的。
2. 是一門著重實際自我推拿演練技巧，穴位認識及應用，配合中藥與飲食療法，確實達到學以致用的課程。

2. 修此門課需具備什麼條件？

如果你具備孝順心與耐心，愛護自己，珍惜生命，歡迎全家人修課。

3. 上課的方式是怎麼進行的？學生可以有什麼收穫？ □

(1) 配合講義解說. (2) 實際操作. (3) 認識自己的身體. (4) 穴位的活用. (5) 達到身體保健、預防疾病擴大的目的。

※【課程中老師可視學員的需要與學習進度，保有調整課程的權力】

4. 如何取得學分？（評量方式）

出席率、實務檢測。

5. 備註&推薦書目

《人體使用手冊》吳清忠 著，遠觀出版

使用教材 | 拔罐器、灸條、刮痧板

招生人數 | 30 人（若非課程特殊需求，每班招收人數至少 35 人。）

學分收費 | 2 學分 2000 元（18 週課程/一次上課 2 小時）

週次	上課日期	課程主題	課程內容
1	2022-09-07 上午09:30~11:20	一問喉嚨痛，二問發燒，保持口腔弱鹼性	確定的話，採取喝一杯200cc開水後馬上含著鹽巴，如綠豆大的量，可減輕症狀。流汗過多亦是。

2	2022-09-14 上午09:30~11:20	加強雙手末梢的感覺，如樹木的嫩葉，經絡的井穴，強作內臟	用右手陽側拍打左手陰側，以指尖為目標，最好時機，趁洗完手拍打。
3	2022-09-21 上午09:30~11:20	加強雙腳末梢的感覺，如樹木的根，經絡的井穴	用30公分軟性尺拍打雙腳趾與指甲，脫掉襪子，養成好習慣，勤有益。
4	2022-09-28 上午09:30~11:20	頸部最佳保養法，減輕頸椎壓力，恢復雞肉彈性	扒著雙手放于額頭，術者用1號罐從第一頸椎旁滑到第7頸椎旁，即風池到巨骨。
5	2022-10-05 上午09:30~11:20	提升胃的蠕動，加強缺盆穴的功能，避免胃脹氣	用1號罐于鎖骨下即氣戶、庫房、屋翳穴拔罐，再加中腕穴，後溫灸足三里。
6	2022-10-12 上午09:30~11:20	睡到半夜，肩頸酸痛很難熟睡到天亮	可用毛巾重疊兩次放于上內穴、肩井穴、巨骨穴，可預防肩酸、感冒與落枕。
7	2022-10-19 上午09:30~11:20	半夜起床頻尿者，造成睡眠品質不佳，肝膽無法	可用彈性繃帶于雙膝輕輕包紮，腳趾冷者，可加穿襪子。
8	2022-10-26 上午09:30~11:20	春夏秋冬皆可泡脚，溫度不宜太高，稍微流汗即	用艾草與薑粉，睡前泡脚可改善睡眠品質，泡完腳精神特佳，宜白天泡脚。
9	2022-11-02 上午09:30~11:20	帶脈如何保養，指壓、拍打、按摩、溫灸	神闕為中心，左右各用3個1號罐拔罐，可減肥。命門為中心，至入膠，隔薑灸增加體力。
10	2022-11-09 上午09:30~11:20	肘關節、膝關節、踝關節的保養	1. 左手彎曲抬高，右手掌拍打小海穴與少海穴，反之亦是。 2. 雙手掌放于雙膝內側按摩5分鐘。 3. 雙手掌放于太谿穴按摩5分鐘。
11	2022-11-16 上午09:30~11:20	加強雙肘與雙膝血管彈性，減輕瘀血，降血壓	1. 用右手空心掌拍打左手尺澤穴與曲池穴，反之亦是。 2. 用雙手拍打雙膝後委中穴、合陽穴。
12	2022-11-23 上午09:30~11:20	減輕心臟的壓力，改善胸悶、呼吸不順暢、胸痛	用1號罐拔前胸俞府穴、或中穴、璇璣穴、華蓋穴，5~10分鐘，背部拔膏肓雙穴5~10分鐘。
13	2022-11-30 上午09:30~11:20	挫傷、碰撞、跌倒、瘀青如何處理	立刻用掌心加壓於痛處30分鐘，可完全止痛，以後比較無瘀血的後遺症，多處受傷以最痛為優先處理。
14	2022-12-07 上午09:30~11:20	如何減少精神上的壓力，以合為貴，相安無事	靠自己的雙掌心勞宮穴合掌放于神闕穴，靜觀掌心脈搏跳動的頻率，進入心知肚明的境界。
15	2022-12-14 上午09:30~11:20	今天的疲勞今天解決消失掉，如何改善失眠症候	1. 躺著雙腳合併，腳跟離地10公分，睡覺漸進式進行。 2. 坐在床上雙腳內灣30° 雙手握拳拍打大腿中心線，由上而下，時間漸進式進行。
16	2022-12-21 上午09:30~11:20	腳掌膀胱經與脾經保養	1. 腳刀即膀胱經，用按摩棒放于右腳刀下，左腳亦是。 2. 脾經用按摩棒，從隱白穴到公孫穴來回按摩。
17	2022-12-28 上午09:30~11:20	促進頭部血液循環，上清下濁，神清氣爽過一天	1. 用刮痧板魚尾巴單腳順著膀胱經、膽經經絡方向由前而後輕輕加壓。 2. 用按摩棒于前額左右來回輕輕加壓。
18	2023-01-04 上午09:30~11:20	昏迷急救，扭傷急救	1. 平躺雙腳抬高，不可用枕頭。 2. 按壓人中。 3. 一手掌放于百會穴，一手掌放于大椎穴，滿滿加壓。 4. 刺激腳趾4、5，至陰穴、竅陰穴。