課程名稱 養生與自我推拿

課程屬性	生命與健康	課程編號	1112-1112H25

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、屏東潮洲永生中醫院、國立中山大學中醫社講師、屏東東港婦嬰西醫院、屏東潮洲永生中醫院、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 每週三晚上07:00-09:50 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

《黃帝內經》上說：「上工治未病，而不治已病。」這是說高明的醫生注重的是疾病的預防，治療是次要的，而預防的方法就是養生！因此自古便崇尚「學會養生，百病不擾」的說法。
1.順應自然環境的變化，給於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

※【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】

招生人數| 32 人（若非課程特殊需求，每班招收人數至少 35 人。）

學分收費| 3 學分 3000 元（18 週課程/一次上課 3 小時）

週次	上課日期	課程主題	課程內容
1	2022-09-07 晚上07:00～09:50	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 晚上07:00～09:50	加強雙手末梢的感覺，如樹木的嫩葉，經絡的井	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 晚上07:00～09:50	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 晚上07:00～09:50	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 晚上07:00～09:50	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，再加中脘穴，後溫灸足三里。
6	2022-10-12 晚上07:00～09:50	睡到半夜，肩頭頸部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 晚上07:00～09:50	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 晚上07:00～09:50	春夏秋冬皆可泡腳，溫度不宜太高，稍微流汗即	用艾草與薑粉，睡前泡腳可改善睡眠品質，泡完腳精神特佳，宜白天泡腳。
9	2022-11-02 晚上07:00～09:50	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，至入髎，隔薑灸增加體力。
10	2022-11-09 晚上07:00～09:50	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 晚上07:00～09:50	生命閱讀週	第二節-生命閱讀週- 主題:<共學、共好> 備註：生命閱讀週為「生命與健康學程」的公共參與活動，
12	2022-11-23 晚上07:00～09:50	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、彧中穴、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 晚上07:00～09:50	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 晚上07:00～09:50	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 晚上07:00～09:50	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 晚上07:00～09:50	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 晚上07:00～09:50	促進頭部血液循環，上清下濁，	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。

		神清氣爽過一天	2.用按摩棒于前額左右來回輕輕加壓。 3.用按摩棒于後腦由上而下輕輕加壓。
18	2023-01-04 晚上07:00～09:50	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。