

# 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 | 1121-10493

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 2023年03月08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，達觀出版

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	2023-03-08 上午09:30~11:20	好好用每一分每一秒，去關心您的身體穴道	1. 急救:人中穴2. 強壯穴:足三里穴3. 補氣穴:合谷4. 補血穴:血海穴

2	2023-03-15 上午09:30~11:20	表皮不動，肌肉動	操作時避免傷害表皮，減少磨擦，運用手法:走罐、刮痧、重壓
3	2023-03-22 上午09:30~11:20	推拿三部曲，刮痧、拔罐、溫灸、透氣膠帶固定	先促進血液循環，負壓讓組織軟化補氣，固定恢復肌肉彈性
4	2023-03-29 上午09:30~11:20	睡前膽經刮痧，睡醒胃經刮痧	促進膽汁分泌，消化完全，加強胃的蠕動，增進食慾
5	2023-04-12 上午09:30~11:20	恆溫的膽經	平常以少量溫開水含在口裏，輕輕的按摩膽經足臨泣穴俠溪穴
6	2023-04-19 上午09:30~11:20	水進去體內的溫度決定人的壽命	飯前先喝溫開水，吃水果前先喝溫水，少喝冰水，溫灸命門
7	2023-04-26 上午09:30~11:20	加強血海穴與梁丘穴	上樓梯時，一隻手放于扶手，另一隻手放于血海、梁丘，用彈性繃帶固定膝蓋
8	2023-05-03 上午09:30~11:20	立體垂直水平運動穴道調整	蹲著走路先前、後、左、右、左轉、右轉各1、2、3步，漸進式進行。
9	2023-05-10 上午09:30~11:20	跌打、擦傷、刀傷、燙傷馬上處理方法	雙手指跌打時，放于臀部下坐著，擦傷用手壓著，刀傷燙傷用椰子油
10	2023-05-17 上午09:30~11:20	趴著用枕頭放在膝蓋下，壓著委中	側門壓，正面壓，後面壓，由輕而重，用彈性繃帶固定，白天緊，晚上鬆
11	2023-05-24 上午09:30~11:20	抬頭眼睛往左上方看，往右上方看，轉動後腦	每天2小時一次，視力模糊加強一次，疲勞時再一次
12	2023-05-31 上午09:30~11:20	腳掌向上推舉無力，於豐隆穴，條口穴上處理	用1號罐沾椰子油來回45°刮5分鐘後，用180°加速來回，有溫度既可
13	2023-06-07 上午09:30~11:20	手腳無力，身體虛冷	一年四季皆可用，可預防中暑中風，尤其年長者加灸督脈
14	2023-06-14 上午09:30~11:20	雙手握拳，按壓頭部上方，百會穴以及四聰穴	可提神，加強橫膈膜運動配合深吸，坐著站著走路皆可
15	2023-06-21 上午09:30~11:20	由下而上，用灸條隔薑灸督脈，改善脊椎血液循環	長強，腰俞、命門、筋縮、至陽、身柱、大椎、風府、百會、印堂等穴
16	2023-06-28 上午09:30~11:20	膝蓋全方位固定法	先用灸條隔薑灸，用罐子拔雙膝眼，再用彈性繃帶固定足三里、陽陵泉、委中等穴
17	2023-07-05 上午09:30~11:20	任脈、腎經、胃經每天自行按摩	睡前與睡醒皆平躺，由下而上，會陰至承漿，四滿至俞府，頭維至氣沖
18	2023-07-12 上午09:30~11:20	十二經絡井穴，拍打操作方法	雙手掌心向上拍打雙手十指尖，用30公分軟性尺拍打雙腳十指尖