

課程名稱 | 養生與自我推拿

課程屬性 | 生命與健康

課程編號 | 1121-1121H25

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 | 每週三晚上07:00-09:50 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

《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 | 31 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	2023-03-08 晚上07:00~09:50	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 晚上07:00~09:50	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 晚上07:00~09:50	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 晚上07:00~09:50	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 晚上07:00~09:50	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 晚上07:00~09:50	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 晚上07:00~09:50	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 晚上07:00~09:50	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 晚上07:00~09:50	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 晚上07:00~09:50	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 晚上07:00~09:50	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 ---- 第二堂 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	2023-05-31 晚上07:00~09:50	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 晚上07:00~09:50	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 晚上07:00~09:50	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 晚上07:00~09:50	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 晚上07:00~09:50	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 晚上07:00~09:50	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 晚上07:00~09:50	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