

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 | 1122-1122T27

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09月06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 | 35 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	2023-09-06 上午09:30~11:20	心情履歷表以。體中為主，往下列是觀察年輕時，	用指腹指尖，握拳按壓，輕重緩急，自己操作，由下而上，體中開下，什麼事情皆自然心情。

2	2023-09-13 上午09:30~11:20	泡完腳再洗澡，溫暖的熱氣會由下往上衝，減少	休息時握拳眨眼睛，增加視力。扣齒加少許鹽巴，強吸氣到上鼻腔，可改善記憶力。
3	2023-09-20 上午09:30~11:20	心臟的負擔，本 火土金水，土生 萬物民以食為天	脾胃為土，食物以溫中散寒為重點，推拿臟會章門穴，腑會中脘穴，溫灸關元穴足三里穴太溪穴。
4	2023-09-27 上午09:30~11:20	腎為先天之本，腎的溫度，決定體力的來源，睡	溫灸入膠穴、命門、育俞、志室穴道，泡腳湧泉太谿為重點，按摩育俞、俞府穴道，按摩脾經。
5	2023-10-04 上午09:30~11:20	上焦為肺心，中焦為肝膽脾胃，下焦為腎膀胱大	上焦以膻中推揉指壓，中府雲門指壓，中焦以肝膽脾胃拔罐，下焦以溫灸關元中極。
6	2023-10-11 上午09:30~11:20	頭以督脈膀胱經膽經為主，不能大力轉動，可以	由攢竹、眉衝、曲差到天柱，由陽白到腦空，由太陽穴到風池穴。
7	2023-10-18 上午09:30~11:20	臉部按摩以眉心為中心，上下左右展開為舒服既	攢竹、睛明、瞳子膠、絲竹空、迎香、顛膠、地蒼、頰車、上開、下開等穴。
8	2023-10-25 上午09:30~11:20	背部肩胛與督脈不舒服，以走罐刮痧溫灸為主	正坐左右手交叉，拉開肩胛與督脈的距離，術者於背部用罐子刮痧走罐，隔薑灸。
9	2023-11-01 上午09:30~11:20	肩部不舒服，可在肩前、肩中、肩後，動氣拔罐	一手拿罐子，一手拿有延長線的拔罐槍，先拔後肩，再來前肩，最後肩中。力量適中。
10	2023-11-08 上午09:30~11:20	如何處理，保養雙膝，拍打、溫灸、拔罐、指壓	雙腳跪於軟墊上，漸漸增加硬度，指壓足三里，拔罐膝眼，按摩陰陵泉，陽陵泉，委中穴道。
11	2023-11-15 上午09:30~11:20	肩關節不舒服，按魚際穴，蹲不下按血海穴上一	水煮蛋趁熱時，可溫灸頸部，下巴，合谷，曲池，手三里穴道，胃痛按內庭。
12	2023-11-22 上午09:30~11:20	習慣性扭傷腳踝，平躺抬腳90度，三種角度同時	每一個角度操作3分鐘，第一第二角度同時拉開1分鐘，最後3秒同時拉開。
13	2023-11-29 上午09:30~11:20	如何增加腰部肌肉彈性避免閃腰，腰酸可以指壓	先蹲著，雙手放于地面，往前後左右，左轉，右轉各一再來用手指碰地面，如上，最後雙手離地6步。
14	2023-12-06 上午09:30~11:20	跌倒後遺症，長期腰酸，不能久坐，久站	平躺翹腳，雙手放于沒彎曲的腳，先以大腿拉近，其次小腿，最後拉到腳背。
15	2023-12-13 上午09:30~11:20	如何保持良好的睡眠品質	睡前喝一杯溫開水，背部膀胱經拔罐，肺、心、肝、膽、脾胃、三焦、腎、氣海、太陽等穴。
16	2023-12-20 上午09:30~11:20	如何保持，從容不迫神采飛揚	早上晚上泡腳2擇1，閒著沒事，閉目養神，雙手合掌放于神闕穴、日月、京門、帶脈刮痧。
17	2023-12-27 上午09:30~11:20	肩頸舒服了壓力會減輕不少	用3、4、5、6、號罐於，天柱、風池、風府、大椎、大杼、肩中、肩外走罐，巨骨拉罐。
18	2024-01-03 上午09:30~11:20	手腳各有一個大彎處即曲澤，委中一星期怕打一	左手心向上，用右手空心掌拍打，適可而止，以紅潤為止，腳伸直，以空心掌怕打，輕重緩急為止。