

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 | 1131-1131T24

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 2024年03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，遠觀出版

使用教材 | 拔罐器、灸條、刮痧板

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 | 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	2024-03-06 上午09:30~11:20	井穴有強化內臟與急救的作用，好比一顆樹的葉	操作 (1) 雙手指甲互相陰陽拍打。 (2) 雙腳指甲用30公分長尺（軟性的）拍打，輕則補，重則瀉

2	2024-03-13 上午09:30~11:20	肩關節深沉酸痛，最佳保養法，拔罐、藥條灸、	天宗、淵液、輒筋、大包，以上穴道用拔罐、藥條灸，睡前用毛巾對摺3次放于肩頭處。
3	2024-03-20 上午09:30~11:20	雙溪 經絡膀胱經，從眼睛至腳小趾，時間下午4	眼明按摩，天柱走罐，背部拔罐，大杼定罐，殷門前後定罐，委中拍打。
4	2024-03-27 上午09:30~11:20	保養血管特效穴道太淵，以按摩，搓熱為主	操作:用右手手掌于左手太淵、陽谿、小漁際來回轉動搓熱。
5	2024-04-03 上午09:30~11:20	心腎不交，心有餘力不足，膻中之氣推開，心胸	右手握拳拳尖放于膻中，左手掌心加壓，上下點壓，配合腳三經絡，肝脾腎搓熱。
6	2024-04-10 上午09:30~11:20	湧泉、太谿、三陰交，泡腳，薑粉+艾草粉，全身	同時用刮痧板刮頤部，用按摩棒按壓手腳，肚臍四周按摩，用毛巾做的按摩球，按壓胸部。
7	2024-04-17 上午09:30~11:20	手部三陰三陽管心、肺、大小腸、免疫系統，腳	腋窩至于陰面為順，手指外側至肩為順，頭陽側至腳外側為順，腳內側至胸為順。
8	2024-04-24 上午09:30~11:20	能量倍增操一共9式，早上睡前操作為佳	躺著(1)抬腳成90°(2)往前移15°(3)往後150°(4)雙腳合掌近身體(5)往前45°(6)往前90°(7)往前135°(8)雙腳拉直(9)往上提90°
9	2024-05-08 上午09:30~11:20	手臂內側，腳內側請勿走罐，適合溫灸與按摩	用掌背打掌心，拍打手肘，膝後，強化血管彈性，血海、三陰交多按摩。
10	2024-05-15 上午09:30~11:20	雙肩井自我放鬆，輕便手法	正坐右手撐著，椅子或地板，肩頭抬高左手，用中指、食指推、點、壓往後即可。
11	2024-05-22 上午09:30~11:20	6號7號小罐應用於手腕、腳踝、肘關節、膝蓋	陽池、養老、內關、外關、昆崙、丘墟、太沖、懸鍾、曲池、手三里、足三里、陽陵泉等穴道。
12	2024-05-29 上午09:30~11:20	清咽利喉，睡前口裏含一點鹽巴，按摩頸部穴道	右手姆指與食指按揉以上穴道，一邊按，一邊吞口水，換左手操作直到喉嚨無異物。
13	2024-06-05 上午09:30~11:20	靜心養無論，勞宮接勞宮，閉目養神	氣足就順心，心佑肚明，明察秋毫，聽內心的跳動，陰陽調合，以靜養心，氣血順暢。
14	2024-06-12 上午09:30~11:20	保養腎與胃，一是先天，二是後天，先天不好，	溫灸神闕、中脘、命門、腎俞、志室，睡前穿襪子，食物與水，先溫後涼，才不致於冷熱不合。
15	2024-06-19 上午09:30~11:20	耳朵下方是免疫最佳地方，用3號罐操作宜輕	從翳風穴開始操作往下到肩井穴，一邊走罐3秒鐘，定罐3秒鐘，分七次完成。
16	2024-06-26 上午09:30~11:20	跪著，上半身打直，營養留在膝蓋，站著營養流	首先以綿花制成品，當跪物品，再來稍為硬的跪，漸所式接近硬地板為止，時間適可而止。
17	2024-07-03 上午09:30~11:20	跑著上半身向前趴著地板，環跳穴四週，用空拳	可用毛巾球操作，握拳頭操作宜輕慢，兩邊環跳穴找重點操作，5分鐘即可。
18	2024-07-10 上午09:30~11:20	坐著雙手放于命門，稍為休息片刻，同時肩井穴	操作者由膏肓滑罐至肩井停留5分鐘，再來雙手往前運動10分鐘。