

課程名稱 | 養生與自我推拿

課程屬性 | 生命與健康

課程編號 | 1131-1131H32

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 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

《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。

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	2024-03-06 晚上07:00~09:50	井穴有強化內臟與急救的作用，	操作 (1) 雙手指甲互相陰陽拍打。

		好比一顆樹的葉與根	(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 晚上07:00~09:50	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 晚上07:00~09:50	最長的經絡膀胱經,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 晚上07:00~09:50	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 晚上07:00~09:50	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 晚上07:00~09:50	湧泉、太谿、三陰交,泡脚,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 晚上07:00~09:50	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 晚上07:00~09:50	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 晚上07:00~09:50	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。
10	2024-05-15 晚上07:00~09:50	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 晚上07:00~09:50	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。 ----- ★第二節-生命閱讀週- ■主題:< 50+後的理想生活,學習共好!> 從「覺察自我」到「關照世界」,為50歲後第三人生的健康與福祉開始準備及執行,為身心健康而創齡。
12	2024-05-29 晚上07:00~09:50	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 晚上07:00~09:50	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 晚上07:00~09:50	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 晚上07:00~09:50	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 晚上07:00~09:50	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 晚上07:00~09:50	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 晚上07:00~09:50	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。