

課程名稱 | 養生與自我推拿

課程屬性 | 生命與健康

課程編號 | 1141-12027

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7:00-9:50 第一次上課日期 2025年03月05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 | 30 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	2025-03-05 晚上7:00~9:50	氣行則血循，可改善任何身體不	身體前面以膻中為主，手法握拳，大拇頭關節上下左右來回按摩，身體後面以膈俞穴為主，手法與前面一樣。

2	2025-03-12 晚上7:00~9:50	舒服的地方 問寒熱，預防感冒是一件大事	風門穴，背部以刮痧為主再找灸之，風池穴用指罐刮痧，風府亦是，天柱至肩井以走罐為主再灸之。
3	2025-03-19 晚上7:00~9:50	指罐手法可改善關節縫周邊肌肉活化性	應用於入膠、長強、腰俞、華陀、夾脊等穴。頸椎、枕骨、太谿、昆崙、曲池、陽池等穴
4	2025-03-26 晚上7:00~9:50	改善肩周圍酸痛，提升肩部溫度。	正坐右手掌心放于背後由上而下慢慢提升，感覺痛時馬上停止，背靠著牆壁2分鐘，一天9次。
5	2025-04-02 晚上7:00~9:50	動氣拔罐可加強肌肉彈性與血液循環	適用於肩部肩髃穴、肩髃穴。腰部環跳穴、居膠穴、帶脈穴、氣衝穴。手部手三里穴、陽池穴。腳部足三里穴。
6	2025-04-09 晚上7:00~9:50	敲打膽經，可改善膽汁分泌，避免結石	以腿部為主，大腿外側帶脈穴、環跳穴、居膠穴、風市穴、中瀆穴。小腿陽關穴、陽陵泉穴、外丘穴、光明穴。
7	2025-04-16 晚上7:00~9:50	碰撞如何馬上處理，防止瘀血	頭部：以掌心壓著30分鐘。 手指：將手指放於臀部壓著30分鐘。 尾椎屁股受傷時：坐在硬海綿枕頭3小時。
8	2025-04-23 晚上7:00~9:50	加強腰部柔軟度，用拔罐、拉筋、溫灸等法	躺著做6字運動，蹲著走路前後左右左轉右轉各7次。 溫灸命門、八膠、關元、中脘與天樞等穴。
9	2025-04-30 晚上7:00~9:50	立久傷腎，如何保養腰部肌肉彈性	坐著腰俞、帶脈陽關、大腸俞、小腸俞、環跳、居膠、腰眼、帶脈、五樞、維道等穴，選擇重點拔罐，然後站著工作。
10	2025-05-07 晚上7:00~9:50	擺脫偽勤勞，從自我推拿轉為高效率人生	睡前按揉雙三陰交穴，雙膝蓋，然後用彈性繃帶固定。背部膀胱經用1號罐，12個拔罐1分鐘，解除一天疲勞，起床前，手、腳、腰、頸做伸展。
11	2025-05-14 晚上7:00~9:50	走到那教到那，一圓自我推拿夢，被求知眼神感動	被照顧者，以膏肓為主，手法6種，照顧者以膻中為主，手法8種。意外處理，手腳為重點，以阿是穴為主，勞宮結勞宮，靜心養氣。 --- ★第二節-生命閱讀週- ■主題:2025年，台灣正式進入超高齡社會，65歲以上佔人口的20%，因應高齡化挑戰，課程於生命閱讀周共同提出身心靈共照解方。
12	2025-05-21 晚上7:00~9:50	根據養生理論，子時與丑時是肝臟解毒的黃金時	按摩太沖、竅陰、俠谿等穴，強化內臟功能，晚餐不吃太飽。少吃甜食，預防膽結石。怕冷者，睡前溫灸日月、章門、期門等穴。
13	2025-05-28 晚上7:00~9:50	改善足跟不適，以腳的腎經、膀胱經為主	從太谿穴、復溜穴、交信穴沿著腎經順向為補。 從飛揚穴、昆崙穴、申脈穴沿著膀胱經，順向為補，左右轉腳踝100次。
14	2025-06-04 晚上7:00~9:50	趴著下巴靠近床邊，轉動頸部左右來回100次	睡前溫灸長強、腰俞、陽關、命門、腎俞、志室等穴，可改善下焦虛寒，溫灸中脘、關元、章門等穴，好睡。
15	2025-06-11 晚上7:00~9:50	預防老化眼提前報道，看遠方多眨眼，保濕	抬頭往右方45°斜看，再來往左方45°斜看調水晶體，焦距的睫狀肌恢復彈性，按摩陽白穴、瞳子膠穴、絲竹空穴、承泣穴。
16	2025-06-18 晚上7:00~9:50	奇妙水相由心生，冷水、熱水、溫熱水各有其用	先含一口水5分鐘後，口腔內有兩個穴道，金津玉液，產生唾液，可幫助吞嚥及濕咽喉潤，吞下，再含一點鹽巴，有消菌作用。
17	2025-06-25 晚上7:00~9:50	胸悶可以用走罐，鎖骨下中府、雲門、俞府、氣	背部肌肉緊繃可用1號罐走罐由內而外，由上而下，手法慢慢加重，肩井、膏肓、天宗、魄戶、大杼、附分、風門、肺俞等穴

18	2025-07-02 晚上7:00~9:50	側躺右手拉著彎曲的腳末梢，可改善抽筋，換邊	趴著，手放于背後，術者指壓膏肓穴、天宗穴、肩井穴、天宗穴、臑腧穴、肩貞穴，可改善頸項強硬手不能舉高。
----	---------------------------	-----------------------	--