

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 | 1142-12407

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9:30-11:20 第一次上課日期 2025年09月03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	2025-09-03 上午9:30~11:20	張大眼睛看世界，增加眼睛四週肌肉彈性，提升	往上看是陽白穴，往外看是瞳子膠穴，往內看是精明穴，往下看是承泣穴。

2	2025-09-10 上午9:30~11:20	繞舌頭左邊到右邊，右邊到左邊，宜慢，會影響到頸部。	同時手拉耳朵，往下拉是頭部，往中間外拉是胸腹部，往上拉旋轉是下焦。
3	2025-09-17 上午9:30~11:20	拔罐陰陵泉上方，肝經與脾經會合處，減輕膝蓋	用5號、4號、3號、2號、1號，由小變大漸進式拔罐，再溫灸加彈性繃帶固定。
4	2025-09-24 上午9:30~11:20	實拳可鍛鍊，手三陽、合谷、外關，養老等穴，	空拳可鍛鍊，手三陰、勞宮、內關、神門等穴，加強肌肉柔軟性。
5	2025-10-01 上午9:30~11:20	大罐子與膀胱經的關係，整體脊椎可以放鬆，解	坐著趴著用1號罐於背部膀胱經，雙外側進行由上而下拔罐，產生負壓作用。
6	2025-10-08 上午9:30~11:20	關元穴練習法，會陰穴如何操作帶脈保養原則	深呼吸先呼再吸，慢功出細火。坐著前後擺動下半身，用彈性繃帶保溫。
7	2025-10-15 上午9:30~11:20	心情履歷表，不分白天與晚上，隨時可用，隨機	臆中一開，心情馬上開朗，臆中即是天臆，天臆以上為陽，天臆以下為陰。
8	2025-10-22 上午9:30~11:20	坐久傷脾，所以看手機最好的方法應該是站著看	脾經於雙腿內側，由腳大姆趾往上，骨邊按摩，隱白、大都、太白、公孫、三陰交、血海等穴。
9	2025-10-29 上午9:30~11:20	90肩，坐著躺著站著都可以操作，慢慢微調回正	右手貼著，腰部左手拉右手的手肘，同時配合睜大眼睛繞舌頭。
10	2025-11-05 上午9:30~11:20	躺著小腿鬆筋，可深層按壓，活血化瘀	躺著右腳的承山，放在左腳的膝蓋上，旋轉腳踝，正轉逆轉穴道，飛揚、崑崙、合陽、承筋。
11	2025-11-12 上午9:30~11:20	用7號罐，舒經活血，頭骨、鎖骨下、肋骨下、關	右手拿著罐子，從前額到後腦，偏頭處，上下來回，鎖骨由內而外，關節處來回操作
12	2025-11-19 上午9:30~11:20	溫灸結束後再用彈性繃帶固定增加其滲透力達到	命門、腎俞、志室溫灸，中脘關元溫灸、內關、外關溫灸。
13	2025-11-26 上午9:30~11:20	能量倍增操，蹲著走路，飛機起飛	躺著雙腳成90°~0°分為9個動作。調整脊椎蹲著，往前後左右，左轉右轉走，趴著，雙手撐著，頭往上拉高，強化任脈。
14	2025-12-03 上午9:30~11:20	膏肓病不見了，靜心養氣論，金雞獨立	右手舉高，大姆指靠嘴巴，掌心向上左手放於右手肘下，雙手指對拉，雙手勞宮接勞宮，心平氣和，單腳站著，可調血壓。
15	2025-12-10 上午9:30~11:20	雙膝高跪，腹腔指壓術，橫橫膈膜拍打	高跪可增加雙膝眼，陰陵泉、陽陵泉、足三里、利用玻璃瓶重量，用瓶蓋的地方按壓腹腔，刺激章門，期門穴道。
16	2025-12-17 上午9:30~11:20	運動健行爬山前加強肌肉彈性，促進血液循環	側躺用延長線加拔罐器，1號罐於環跳、居膠、帶脈拔罐，肩膀用1號罐，於肩髃肩膠拔罐。
17	2025-12-24 上午9:30~11:20	雙漁際推揉，雙合谷推揉，合谷配印堂搓熱	可減輕大姆指關節疼痛，可加強全身內臟的協調，可增加免疫力，提升陽氣提神，又安神。
18	2025-12-31 上午9:30~11:20	以揉克剛34251，6字運動	右手背拉，左掌心反之亦是。雙手舉高右掌心向上，左手拉右中指為3，其餘4、2、5、1反之亦是，躺著，左腳彎曲放于右膝上用雙手拉右大腿，可以的話