

課程名稱 | 養生與自我推拿

課程屬性 | 生命與健康

課程編號 | 1142-12411

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 | 每週二晚上7:00-9:50 第一次上課日期 2025年09月02日（星期二）

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	2025-09-02 晚上7:00~9:50	張大眼睛看世界 ，增加眼睛四週	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	2025-09-09 晚上7:00~9:50	肌肉彈性，提升 繞舌頭左邊到右 邊，右邊到左邊 ，宜慢，會影響	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	2025-09-16 晚上7:00~9:50	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	2025-09-23 晚上7:00~9:50	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	2025-09-30 晚上7:00~9:50	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	2025-10-07 晚上7:00~9:50	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	2025-10-14 晚上7:00~9:50	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	2025-10-21 晚上7:00~9:50	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，由腳大拇趾往上，骨邊按摩，隱白、大都、 太白、公孫、三陰交、血海等穴。
9	2025-10-28 晚上7:00~9:50	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	2025-11-04 晚上7:00~9:50	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	2025-11-11 晚上7:00~9:50	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	2025-11-18 晚上7:00~9:50	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	2025-11-25 晚上7:00~9:50	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	2025-12-02 晚上7:00~9:50	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	2025-12-09 晚上7:00~9:50	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	2025-12-16 晚上7:00~9:50	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	2025-12-23 晚上7:00~9:50	雙漁際推揉，雙 合谷推揉，合谷 配印堂搓熱	可減輕大拇指關節疼痛，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	2025-12-30 晚上7:00~9:50	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