

課程屬性 | 生命與健康

課程編號 | 991-991H17

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 | 每週三下午02:00-04:50 第一次上課日期 2010年03月10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，給于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。

### 4. 如何取得學分？（評量方式）

出席率、實務檢測。

招生人數 | 40 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  | 2010-03-10<br>下午02:00~04:50 |      | 健康只能靠自己一動動手推拿，健康就是這麼簡單              |
| 2  | 2010-03-17<br>下午02:00~04:50 |      | 任脈—承載人類生養之根本。<br>穴道：關元、神闕、臍中、天突、廉泉。 |
|    |                             |      |                                     |

|    |                             |   |
|----|-----------------------------|---|
| 3  | 2010-03-24<br>下午02:00~04:50 | 督脈—統領一身陽經之總督。<br>穴道：陽關、命門、風府、百會、神庭、水溝。                                    |
| 4  | 2010-03-31<br>下午02:00~04:50 | 手太陰肺經—肺、胃、大腸之所屬。 穴道：尺澤、列缺。  |
| 5  | 2010-04-07<br>下午02:00~04:50 | 手陽明大腸經—通經絡排廢物。<br>穴道：合谷、手三里、曲池、扶突、迎香。                                     |
| 6  | 2010-04-14<br>下午02:00~04:50 | 足陽明胃經—保養脾胃身體健。<br>穴道：頰車、伏兔、足三里、條口、豐隆。                                     |
| 7  | 2010-04-21<br>下午02:00~04:50 | 足太陰脾經—強大的後備力量。<br>穴道：公孫、三陰交、陰陵泉。  |
| 8  | 2010-04-28<br>下午02:00~04:50 | 手少陰心經—養心當養命。<br>穴道：通里、神門、少府。  |
| 9  | 2010-05-05<br>下午02:00~04:50 | 手太陽小腸經—放鬆肌肉緩解疲勞。<br>穴道：支正、天宗、翳膠、聰宮。                                       |
| 10 | 2010-05-12<br>下午02:00~04:50 | 足太陽膀胱經—所到之處無所不能。<br>穴道：睛明、玉枕、天柱、心俞、上膠、次膠、中膠、大膠、膏肓、秩邊、承扶、委中、崑崙。            |
| 11 | 2010-05-19<br>下午02:00~04:50 | 足少陰腎經—養陰益腎精氣旺。<br>穴道：湧泉、太溪、照海、復溜、陰谷。<br>第二節--生命閱讀週(5/17-5/22)一起討論的書目《人體使用 |
| 12 | 2010-05-26<br>下午02:00~04:50 | 足少陰腎經—養陰益腎精氣旺。<br>穴道：湧泉、太溪、照海、復溜、陰谷。                                      |
| 13 | 2010-06-02<br>下午02:00~04:50 | 手厥陰心包經—疏通氣血病自除。 穴道：曲澤，內關。   |
| 14 | 2010-06-09<br>下午02:00~04:50 | 手少陽三焦經—除煩除燥心情好。<br>穴道：外關、支溝、耳門。   |
| 15 | 2010-06-23<br>下午02:00~04:50 | 足少陽膽經—提升氣血助消化。<br>穴道：聰會、風池、肩井、環跳、陽陵、光明。                                   |
| 16 | 2010-06-30<br>下午02:00~04:50 | 足厥陰肝經—平肝抑怒氣血順。 穴道：太衝、曲泉。  |
| 17 | 2010-07-07<br>下午02:00~04:50 | 有病時，經絡推拿要對症。無病時，經絡推拿可益壽延年。<br>疼痛時，經絡推拿能通則不痛。應急時，推拿特定穴位有奇效。                |
| 18 | 2010-07-14<br>下午02:00~04:50 | 男人經絡推拿益腎強身。女人經絡推拿容顏煥發。<br>老人經絡推拿延緩衰老。小兒經絡推拿促進成長。                          |