

課程名稱 | 推己及人-養生與自我推拿

課程屬性 | 台江分校

課程編號 | 991-991TH1

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09:00-11:50 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。
3. 百善孝為先，修習這門課，鼓勵同學以所學為雙親按摩，參與社區服務，促進親友身體健康

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。

5. 備註&推薦書目

(60歲)以上免費

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 上午09:00~11:50		健康只能靠自己一動動手推拿，健康就是這麼簡單

			課程介紹—教室上課守則/學員相互認識/上課前的準備要項
			為爸媽健康把脈
2	2010-03-17 上午09:00~11:50		任脈—承載人類生養之根本。 穴道：關元、神闕、臍中、天突、廉泉。
3	2010-03-24 上午09:00~11:50		督脈—統領一身陽經之總督。 穴道：陽關、命門、風府、百會、神庭、水溝。
4	2010-03-31 上午09:00~11:50		手太陰肺經—肺、胃、大腸之所屬。 穴道：尺澤、列缺。
5	2010-04-07 上午09:00~11:50		手陽明大腸經—通經絡排廢物。 穴道：合谷、手三里、曲池、扶突、
6	2010-04-14 上午09:00~11:50		足陽明胃經—保養脾胃身體健。 穴道：頰車、伏兔、足三里、條口、
7	2010-04-21 上午09:00~11:50		足太陰脾經—強大的後備力量。 穴道：公孫、三陰交、陰陵泉。
8	2010-04-28 上午09:00~11:50		手少陰心經—養心當養命。 穴道：通里、神門、少府。
9	2010-05-05 上午09:00~11:50		公民素養週
10	2010-05-12 上午09:00~11:50		手太陽小腸經—放鬆肌肉緩解疲勞。 穴道：支正、天宗、翳膠、聰宮。
11	2010-05-19 上午09:00~11:50		足太陽膀胱經—所到之處無所不能。 穴道：睛明、玉枕、天柱、心俞、上膠、次膠、中膠、大膠、
12	2010-05-26 上午09:00~11:50		足少陰腎經—養陰益腎精氣旺。 穴道：湧泉、太溪、照海、復溜、陰谷。
13	2010-06-02 上午09:00~11:50		手厥陰心包經—疏通氣血病自除。 穴道：曲澤，內關。
14	2010-06-09 上午09:00~11:50		手少陽三焦經—除煩除燥心情好。 穴道：外關、支溝、耳門。
15	2010-06-23 上午09:00~11:50		足少陽膽經—提升氣血助消化。 穴道：聰會、風池、肩井、環跳、陽陵、光明。
16	2010-06-30 上午09:00~11:50		足厥陰肝經—平肝抑怒氣血順。 穴道：太衝、曲泉。
17	2010-07-07		有病時，經絡推拿要對症。

	上午09:00~11:50		<p>無病時，經絡推拿可益壽延年。</p> <p>疼痛時，經絡推拿能通則不痛。</p> <p>應急時，推拿特定穴位有奇效。</p>
18	2010-07-14 上午09:00~11:50		<p>男人經絡推拿益腎強身。</p> <p>女人經絡推拿容顏煥發。</p> <p>老人經絡推拿延緩衰老。</p> <p>小兒經絡推拿促進成長。</p>