

# 課程名稱 | 養生與自我推拿

課程屬性 | 生命與健康

課程編號 | 981-210

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07:00-09:50 第一次上課日期 2009年03月04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 | 35 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	2009-03-04 晚上07:00~09:50	養生與自我推拿 先從經絡開始	人體經絡是養生治病的最好捷徑
2	2009-03-11 晚上07:00~09:50	肺經	人體裡最容易受傷的經

3	2009-03-18 晚上07:00~09:50	胃經、大腸經	天天敲打胃經和大腸經是預防衰老的秘方
4	2009-03-25 晚上07:00~09:50	脾經	按摩脾經治大病
5	2009-04-01 晚上07:00~09:50	心經	心經生死攸關
6	2009-04-08 晚上07:00~09:50	小腸經	人體健康的晴雨錶
7	2009-04-15 晚上07:00~09:50	膀胱經	人體最大的排毒通道
8	2009-04-22 晚上07:00~09:50	腎經	生命的瑰寶
9	2009-04-29 晚上07:00~09:50	心包經	救命的心包經是人體自生自長的靈丹妙藥
10	2009-05-06 晚上07:00~09:50	三焦經	神秘的三焦經是人體健康的總指揮
11	2009-05-13 晚上07:00~09:50	11-1 膽經 11-2 第二節--生命閱讀周	11-1 排解積慮的通道 11-2 一起討論的書目《人體使用手冊》 生命閱讀週為「生命與健康學程」的公共參與活動，
12	2009-05-20 晚上07:00~09:50	肝經	肝經上的太沖穴是最值得人心生敬畏的穴位
13	2009-05-27 晚上07:00~09:50	認真學習才是藥師佛（上）	1. 一覺睡到自然醒—非常簡單的失眠調養絕招 2. 美容從喝五色養顏粥開始 3. 一學就會、一用就靈的5種中醫防病法
14	2009-06-03 晚上07:00~09:50	認真學習才是藥師佛（下）	4. 預防、治療一切中老年疾病的金雞獨立法 5. 玫瑰的激情—補腎最強法 6. 生氣就按「消氣穴」
15	2009-06-10 晚上07:00~09:50	慢性病可以自己DIY	1. 頸椎病—可以隨手而癒的病 2. 中風後遺症—這樣治就能重新站起來 3. 治療近視眼的速效法
16	2009-06-17 晚上07:00~09:50	每位學生身上本來就百藥齊全	1. 穴位就是你隨身的藥囊 2. 鍛鍊身體要先臟腑後肢體 3. 打坐可以激發出我們身體內的健康潛能
17	2009-06-24 晚上07:00~09:50	沉思疾病	1. 很多人都是關注疾病，不關注健康 2. 疾病不是我們的敵人 3. 養生勝於治病
18	2009-07-01 晚上07:00~09:50	關心自己身體要像對待自己的孩子一樣	1. 要堅信人體有不可思議的自癒能力 2. 任何醫療的最終目的都是為了激發患者天然的自癒潛能 3. 要相信醫生，更要相信自己