

課程名稱 | 養生與自我推拿-晚上班

課程屬性 | 生命與健康

課程編號 | 1001-1001H14

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 2011年03月09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。

4. 如何取得學分？（評量方式）

出席率、實務檢測。

招生人數 | 37 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	2011-03-09 晚上07:00~09:50	經絡按摩可益壽 延年-健腦	1. 健腦養神經絡按摩法 2. 面、耳部的穴位 3. 按揉風池穴
2	2011-03-16 晚上07:00~09:50	經絡按摩可益壽 延年-頭腳	1. 按揉太陽穴 2. 按揉太沖穴 3. 點按攢竹穴
3	2011-03-23 晚上07:00~09:50	經絡按摩可益壽 延年-頭部	1. 按百會穴 2. 按揉風府穴 3. 四指合圍

4	2011-03-30 晚上07:00~09:50	經絡按摩可益壽 延年-健脾益腎	1. 健脾益腎經絡按摩法 2. 健脾和胃法 3. 雙掌揉神闕穴
5	2011-04-06 晚上07:00~09:50	經絡按摩可益壽 延年-腹部	1. 按摩中脘穴 2. 捏天樞穴 3. 循脇摩腹
6	2011-04-13 晚上07:00~09:50	經絡按摩可益壽 延年-腰部	1. 益腎固本法 2. 切刺腎俞穴 3. 按揉腰眼穴 4. 點揉命門穴
7	2011-04-20 晚上07:00~09:50	經絡按摩可益壽 延年-眼部、耳部	1. 聰耳明目經絡按摩法 2. 抹眼臉 3. 捻聽宮穴 4. 按睛明穴 5. 拉耳廓
8	2011-04-27 晚上07:00~09:50	經絡按摩可益壽 延年-腹部	1. 摩腹調氣經絡按摩法 2. 推按中脘穴 3. 分撫脇肋 4. 指推側腹 5. 運脾健胃 6. 旋摩全腹
9	2011-05-04 晚上07:00~09:50	經絡按摩可益壽 延年-腰背	1. 捏脊益壽經絡按摩法 2. 心俞穴、肝俞穴、腎俞穴、大腸俞穴 3. 命門穴、身柱穴、大椎穴
10	2011-05-11 晚上07:00~09:50	經絡按摩可益壽 延年-臉部	1. 鼻部健美經絡按摩法 2. 推摩迎香法 3. 捏壓鼻根法
11	2011-05-18 晚上07:00~09:50	生命閱讀週	第二節-生命閱讀週 (5/16-5/27) 備註：生命閱讀週為「生命與健康學程」的公共參與活動，
12	2011-05-25 晚上07:00~09:50	經絡按摩可益壽 延年-頭部	1. 頭髮健美穴位按摩 2. 指梳頭髮 3. 五指按穴
13	2011-06-01 晚上07:00~09:50	經絡按摩可益壽 延年-臉部	1. 顏面美容穴位按摩 2. 擦面部穴位 3. 旋擦面部穴位 4. 按揉四白穴
14	2011-06-08 晚上07:00~09:50	經絡按摩可益壽 延年-臉部	1. 按揉承泣穴 2. 按地倉穴 3. 按揉承漿穴 4. 點振下關穴
15	2011-06-15 晚上07:00~09:50	經絡按摩可益壽 延年-臉部	1. 眼部美容穴位按摩 2. 擠壓睛明穴 3. 分抹眼臉 4. 旋轉眼球
16	2011-06-22 晚上07:00~09:50	經絡按摩可益壽 延年-臉部	1. 齒部健美穴位按摩 2. 叩齒法 3. 按齒跟法
17	2011-06-29 晚上07:00~09:50	經絡按摩可益壽 延年-腳部	1. 足部按摩 2. 浴足 3. 摩腳 4. 扭膝
18	2011-07-06 晚上07:00~09:50	經絡按摩可益壽 延年-腳部	1. 甩腿 2. 搓揉腿肚 3. 高抬腳 4. 扳足