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、屏東潮洲永生中醫院、國立中山大學中醫社講師、屏東東港婦嬰西醫院、屏東潮洲永生中醫院、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.分抹眼瞼 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.摩脚　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.高抬脚　4.扳足