

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 | 1002-2670

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09月07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	2011-09-07 晚上07:00~09:50	活著就應該天天高興~抑鬱症的複方調理法	太沖、行間、膻中、期門、血海、足三里、心俞、膈俞、脾俞、腎俞
2	2011-09-14 晚上07:00~09:50	樹越老，越不怕風吹雨打~老年人手腳顫抖的複方調理法	少海

3	2011-09-21 晚上07:00~09:50	不減肝火，吃再多好東西都沒用～甲狀腺功能亢進的複方調理法	氣癭、臈中、足三里、豐隆、三陰交、太沖、行間、夾脊
4	2011-09-28 晚上07:00~09:50	只有準時，才能皆大歡喜～月經先後無定期的複方調理法	期門、肝俞、腎俞、足三里、太白
5	2011-10-05 晚上07:00~09:50	帶脈一敲百病休～白帶不正常的複方調理法	帶脈、氣海、中極、足三里、三陰交、脾俞、腎俞
6	2011-10-12 晚上07:00~09:50	遇毒解毒，有腫消炎～流行性腮腺炎的複方調理法	風池、大椎、曲池、足三里
7	2011-10-19 晚上07:00~09:50	積食不化，肚子怎能不脹～小兒腹脹的複方調理法	臈中、中脘、水分、天樞、足三里、豐隆、脾俞、胃俞
8	2011-10-26 晚上07:00~09:50	刮痧、拔罐，雙管齊下～腰椎間盤突出的複方調理法	殷門、承山、腎俞、孔最、會陰點
9	2011-11-02 晚上07:00~09:50	筋的問題一定要從肝上治～愛抽筋的複方調理法	承山、陽陵泉、三陰交、商丘、足竅陰、大都
10	2011-11-09 晚上07:00~09:50	從退熱開始做起～麥粒腫的複方調理法	風池、大椎、外關、後溪、攢竹、四白、陰陵泉、太白
11	2011-11-16 晚上07:00~09:50	生命閱讀週	第二節-生命閱讀週-高齡身心篇 備註：生命閱讀週為「生命與健康學程」的公共參與活動，下半堂課程開放所有社大師生參與討論。
12	2011-11-23 晚上07:00~09:50	如何修練千里眼～假性近視的複方調理法	魚腰、絲竹空、攢竹、睛明、光明、外關、合谷、腕谷、二明、勞宮、眼睛、小腦、腦幹、甲狀腺2、腎、腹腔神經叢、風池
13	2011-11-30 晚上07:00~09:50	讓手足恢復如新～皮膚皸裂的複方調理法	陽池、關沖、八風
14	2011-12-07 晚上07:00~09:50	是誰在睡夢中偷了您的氣血～盜汗的複方調理法	肺俞、陰郄、神門、足三里、陽陵泉、復溜、百勞
15	2011-12-14 晚上07:00~09:50	護腎就是護健康～尿頻的複方調理法	然谷、太溪、腎、輸尿管、腎上腺、膀胱
16	2011-12-21 晚上07:00~09:50	用電腦應該是享福～電腦綜合症的複方調理法	天窗
17	2011-12-28 晚上07:00~09:50	10分鐘恢復精力～全身乏力的複方調理法	陽池、中渚、足三里、復溜、中封、太沖
18	2012-01-04 晚上07:00~09:50	金雞獨立～推動人體氣血循環的	撞丹田～身心合一的極簡之道

