

課程名稱 | 養生與自我推拿-下午班

課程屬性 | 生命與健康

課程編號 | 1011-3067

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 | 每週三下午02:00-04:50 第一次上課日期 2012年03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 | 41 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	2012-03-07 下午02:00~04:50	睡得甜甜蜜，全靠安眠穴	少孩、小孩、肩貞、步廊、幽門等穴。
2	2012-03-14 下午02:00~04:50	最好的友情是經絡	一針二灸三用藥四按摩五導引
3	2012-03-21 下午02:00~04:50	家財萬貫，比不上長壽穴	太沖、太溪、足三里、等穴

4	2012-03-28 下午02:00~04:50	如何調整血壓高	太沖、太沖、足底心臟反射區
5	2012-04-11 下午02:00~04:50	梅精加薑汁，讓男人陽氣十足	梅精稀釋加薑切薄片煮5分鐘即可
6	2012-04-18 下午02:00~04:50	人的身體是有思想的	養生就是這樣，您能吸收的，適合您身體的，那部份才是營養
7	2012-04-25 下午02:00~04:50	神奇的關元穴	溫灸一下關元穴，熱氣進去後，尿氣化了，這個人就能排出尿液了
8	2012-05-02 下午02:00~04:50	禁忌的東西，往往是特效的東西	要看您怎樣去用它了。因為不好把握，所以才要禁忌
9	2012-05-09 下午02:00~04:50	萬事俱足，就是少了身體健康	經絡是搭建在我們生活和心理之間橋樑
10	2012-05-16 下午02:00~04:50	刮痧應用于預防感冒	翳風、風池、風府、膏肓、肩井、大杼、肺俞等穴
11	2012-05-23 下午02:00~04:50	生命閱讀週	
12	2012-05-30 下午02:00~04:50	拔罐應用于調整臟腑	背部輸穴，分為上焦、中焦、下焦三部分
13	2012-06-06 下午02:00~04:50	艾灸配合隔薑灸，與彈性繃帶之應用	膏肓隔薑灸，巨骨隔薑灸加厚毛巾，關節處隔薑灸加彈性繃帶
14	2012-06-13 下午02:00~04:50	背部肌肉損傷及寒冷潮濕	背部穴道：大椎肩井、肩中俞、肩外俞、肩貞、天宗等穴
15	2012-06-20 下午02:00~04:50	人體的腦部貧血引起的供氧不足，而短時間的失	頭部穴道：百會、人中，腳部穴道：隱白等穴
16	2012-06-27 下午02:00~04:50	會陰部長期受壓，如騎自行車、久坐等，導致局	以姆指按壓腎俞、會陰、關元、大赫、三陰交等穴
17	2012-07-04 下午02:00~04:50	女人經絡按摩容顏煥發	1. 面部分推法 2. 叩齒磨牙法 3. 手洗臉法
18	2012-07-11 下午02:00~04:50	當正氣虛弱風寒之邪進入面部經絡，經氣阻滯，	1. 面部推拿法 2. 扭拿頸部 3. 顫揉面部