

課程名稱 | 推己及人-養生與自我推拿

課程屬性 | 台江分校

課程編號 | 982-314

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 | 每週三上午09:00-11:50 第一次上課日期 2009年09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。
3. 百善孝為先，修習這門課，鼓勵同學以所學為雙親按摩，促進親友身體健康。

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 | 40 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	2009-09-09 上午09:00~11:50	課程介紹	教室上課守則/學員相互認識/上課前的準備要項 為爸媽健康把脈
2	2009-09-16 上午09:00~11:50	十二經終與任督 脈介紹	肺, 大腸, 胃, 脾, 心, 小腸, 膀胱, 腎, 心包, 三焦, 膽, 肝, 任督脈

3	2009-09-23 上午09:00~11:50	腰酸背痛	腰部, 太極+8字運動, 環跳叩打法
4	2009-09-30 上午09:00~11:50	肩部酸痛	手部伸展, 太極8字運動, 拔罐, 肩髃, 肩髃, 臂臑, 臑會等穴
5	2009-10-07 上午09:00~11:50	膝部不適	跪著走以養筋, 撥動陽陵泉穴以舒筋 拔膝眼穴
6	2009-10-14 上午09:00~11:50	睡眠品質不佳	能量倍增操等9式, 點太衝穴, 推風府穴
7	2009-10-21 上午09:00~11:50	背部沉重	膏肓推拿, 中焦拔罐, 隔薑灸命門, 腎俞, 志室等穴
8	2009-10-28 上午09:00~11:50	心臟無力, 不適	雙手中指互拉, 雙掌勞宮緊握放於肚子
9	2009-11-04 上午09:00~11:50	頭部重/痛	雙手握拳, 點壓揉太陽穴, 腦空穴, 太衝穴
10	2009-11-11 上午09:00~11:50	胃(酸), (脹), (痛)	雙手握拳敲打中脘, 帶脈, 關元, 鳩尾等穴
11	2009-11-18 上午09:00~11:50	11-1 眼睛(澀, 模糊, 疲勞)	點瞳子膠, 睛明, 魚腰, 頭維等穴. 雙掌心揉雙眼眶 11-20第二節--生命閱讀週(11/16-11/21) □ 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	2009-11-25 上午09:00~11:50	鼻部不適	溫灸百會, 隔薑灸命門, 腎俞, 志室, 敲打中脘, 溫水洗鼻孔
13	2009-12-02 上午09:00~11:50	手腳, 酸, 麻, 痛, 腫脹	肩井滑罐, 溫灸, 膏肓推拿, 隔薑灸曲池, 陽池, 拔罐推拿合谷
14	2009-12-09 上午09:00~11:50	減重(肥胖)	六字運動, 飛機起飛式, 溫灸神闕, 敲中脘關元穴
15	2009-12-16 上午09:00~11:50	血壓不正常	右手背打左手心, 左手背打右手心, 金雞獨立式站法
16	2009-12-23 上午09:00~11:50	耳部不適	雙手大拇指, 推翳風穴, 點腦空, 風府, 太沖等穴
17	2009-12-30 上午09:00~11:50	喉嚨常有痰	雙手大拇指與食指輪流於喉嚨向上推揉, 同時嚥下一口唾液
18	2010-01-06 上午09:00~11:50	成果展示暨社區服務學習	進行期末成果展社區服務學習活動