

課程名稱 | 養生與推拿—社團班〔成功校區上課〕

課程屬性 | 生命與健康

課程編號 | 1021-3764

授課老師 | 薛景博（及許祥清等老師）

最高學歷/ 台南市私立崑山工專畢業

相關學經歷/ 民俗調理業「傳統整復推拿技術士」證照 國家考試合格
南台科技大學推廣教育 經絡舒壓調理按摩班 講師
遠東科技大學休閒運動管理系 民俗調理業界 講師
台南社區大學 經絡調理按摩班 後甲班 講師
台南社區大學 鹽程分校 經絡調理按摩班 講師
台南社區大學 台江分校 海尾朝皇宮 經絡腳底按摩班 講師
台南社區大學 台江分校 中州寮保安宮 經絡按摩班 講師
台南市遠東科大附設樂齡大學 舒壓按摩 DIY課程 講師
台南市永康社教中心 經絡按摩養生班 講師
台南市政府勞工學苑 經絡按摩紓壓與保健課程 講師
台南市安定區華美光學科技股份有限公司 經絡按摩紓壓保健課程講師
台南市佳里區強新工業股份有限公司 經絡按摩紓壓保健課程講師
台南市北區好思佳粧業股份有限公司 經絡按摩紓壓保健課程講師
台南市麻豆區新舜營造公司 經絡按摩保健課程講師
台南市東區樂齡學習中心 樂齡經絡按摩課程 講師
台南市南化區樂齡社區關懷據點 健康促進課程講師
台南市東寧教會社區關懷據點 樂齡紓壓自我按摩課程 講師
台南市新化區豐榮里 紓壓自我經絡按摩課程 講師
台南市安南區海佃里 健康促進日 樂齡自我紓筋按摩課程 講師
台南市富鏡實業(股)公司 全身紓壓按摩健康課程 講師
台南市梅花里 社區推廣(經絡腳底按摩課程) 講師
台南市美好教會 足體養生課程 講師
曾受邀至以下公私立機構單位公司，舉辦員工教育訓練或研習主題：
健康，從經絡按摩做起、經絡舒壓按摩、經絡按摩保健、「
經絡舒壓」健康DIY、樂齡經絡按摩課程、頭肩頸與四肢自我按摩、
孝親互動舒緩按摩、經絡按摩與日常保健、樂齡健康促進按摩法、淺談成為
(民俗調理技術士)應俱備條件
曾受邀至以下公私立機構單位公司，舉辦員工教育訓練
台南地檢署更生輔導志工精進訓練課程
台南科技園區 愛迪克科技股份有限公司
台南市政府社會局新營區社會福利中心 志工在職訓練
台南市東區天主教羅蘭青少年中心
台南市安定區華美光學科技股份有限公司
台南市佳里區強新工業股份有限公司
台南市北區好思佳粧業股份有限公司
台南市麻豆區 新舜營造公司
台南市東寧教會社區關懷據點

台新銀行台南西門分行、海佃分行貴賓健康促進講座
友達光電科技有限公司台南廠 員工教育訓練
台南市兒童福利中心志工研習
國立成功大學水工試驗所第四河川局防汛志工研習
經濟部嘉義產業創新研發中心第五河川局防汛志工研
台南大學附屬啟聰學校孝親日
安南區公所戶政課教育訓練
台南市遠東科大附設樂齡大學
國泰人壽台南退休員工聯誼會
彭婉如基金會台南、高雄幹部年度教育訓練
彭婉如基金會台南市、高雄市家事從業社區服務人員職業工會教育訓練
彭婉如基金會台南市 月子媽媽教育訓練
日勝銀行安平分行、東門分行
台灣康肯環保設備公司
御手國醫按摩養生連鎖企業員工教育訓練
台南市富鏡實業(股)公司員工教育訓練
亦思科技公司台南南科分部
台南市北區美好教會
海尾朝皇宮健康促進日 、中洲寮保安宮健康促進日
台南市歸仁區歸仁里活動中心 台南市南區文南里活動中心
新化區豐榮里活動中心 南區國宅社區發展學會 北區振興里活動中心
南區南華里社區活動中心 北區勝安里社區發展協會 南區明亮里活動中心
教學成果
台南社區大學112年上學期教學博覽會 榮獲最佳 教學獎
台南社區大學111年下學期教學博覽會 榮獲最佳 教學獎
台南社區大學111年上學期教學博覽會 榮獲最佳 教學獎
台南社區大學110年下學期教學博覽會 榮獲最佳 教學獎
台南社區大學109下學年教與學博覽會 榮獲最佳 教學獎
台南社區大學109上學年教與學博覽會 榮獲最佳 教學獎
台南社區大學107下學年教與學博覽會 榮獲 最佳節目獎
台南社區大學107上學年教與學博覽會 榮獲最佳 教學展演獎
台南社區大學105學年教與學博覽會 榮獲最佳教學展演獎
台南社區大學104學年教與學博覽會 榮獲 最佳教學獎
台南社區大學103學年教與學博覽會 榮獲 最佳教學展演獎
112年度 學員疫後參與後甲社區長照關懷據點公益按摩服務
108年度 學員參與各社區長照關懷據點公益按摩服務成果
12/21中洲寮保安宮廟前廣場 12/14鹿耳門天后宮廟前廣場
11/17佳里區禮化社區活動中心 10/20永康區鹽洲社區活動中
8/25安南區海佃里里民活動中心 8/18東區東光里里民活動中心
7/21後甲里里民活動中心 6/23東區大福里里民活動中心

現職/ 端美 傳統整復推拿 工作室負責人

上課時間 每週二晚上07:00-09:50 第一次上課日期 2013年03月05日 (星期二)



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

社大養生推拿班已開課11年，累積許多的學生資源及養生推拿的知識與技能，為服務更多的學生家庭族群（兄妹、父母、小孩），與社大社區推廣，如：展愛服務車、小學校車、社區長者服務等，不但，傳遞孝親觀念，更促進社群互動。希望學員能慢慢形成基本公民素養，關注身邊的親人，讓愛心推及到社區的每個角落，對長者更加關懷，促進社區活絡發展。

2. 修此門課需具備什麼條件？

凡參加過養生推拿的舊生及對本課程有興趣，且具服務熱忱、孝順父母、友愛親友的成人皆可報名參加。

3. 上課的方式是怎麼進行的？學生可以有什麼收穫？

- 1、前半段做課程解說與社區長者服務的特質分析，後半段熱身養身操與學員互相推拿操作練習。
- 2、學員可體驗人體結構與養生知識，例如：不良生活習慣的改正，正確的飲食觀念、壓力的紓緩方法。

4. 如何取得學分？（評量方式）

- 1、學生出席率要超過三分之二。
- 2、學生要通過學期末現場小測驗達60分者。
- 3、回家要服務家人或親友至少各1人請拍照為證。
- 4、參與社區服務。

5. 備註&推薦書目

《不求人按摩棒、按摩勾、紅豆包溫敷包》

延伸閱讀書目 |

《圖解人體經絡寶鑑》，楊道文

博士譯著，德威出版社。

教材費 | 350 元

講義費 | 100 元（由各班自行收取）

招生人數 | 35 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 | 2013-03-05 晚上07:00~09:50 | 人體骨性結構認識與鬆筋基本手法 | 認識人體骨性結構、推拿基本手法應用 |
| 2 | 2013-03-12 晚上07:00~09:50 | 鬆筋操與人體反射區認識 | 介紹人體九大反射區、專為低頭族與上班族設計的頭、肩、手九式鬆筋操 |
| 3 | 2013-03-19 晚上07:00~09:50 | 熱敷知識與頭部反射區介紹 | 紅豆熱敷包製作與頭頸不舒服鬆筋法練習 |
| 4 | 2013-03-26 晚上07:00~09:50 | 五三一五筋絡養生操介紹；胸腰 | 每天做15分鐘筋絡操疏通經絡、心情愉快；胸腰不舒服鬆筋練習 |

| | | | |
|----|-----------------------------|--------------------|---|
| | | 反射區認識 | |
| 5 | 2013-04-02 晚上07:00~09:50 | 肩胛反射區介紹 | 腋窩、上臂不舒服鬆筋練習 |
| 6 | 2013-04-09 晚上07:00~09:50 | 髖關節反射區介紹 | 屁股前後不舒服、下肢、大小腿不舒服鬆筋手法練習 |
| 7 | 2013-04-16 晚上07:00~09:50 | 膝蓋、足、踝反射區介紹 | 膝蓋不舒服、足踝不舒服鬆筋手法 |
| 8 | 2013-04-23 晚上07:00~09:50 | 手、肘反射區介紹 | 手肘不舒服鬆筋手法練習 |
| 9 | 2013-04-30 晚上07:00~09:50 | 認識陰陽五行與孝親按摩孝親按摩 | 陰陽五行介紹與孝親泡腳按摩法應用 |
| 10 | 2013-05-07 晚上07:00~09:50 | 全身反射區練習 | 學員互相推拿練習、各種鬆筋手法應用練習/與社區服務 |
| 11 | 2013-05-14 晚上07:00~09:50 | 人體自然排毒現象解說 | 第一節-生命閱讀週 生命閱讀週為「生命與健康學程」的公共參與活動，本學期主題設定為「服務學習、社群合作」上半堂課程開放所有社大師 |
| 12 | 2013-05-21 晚上07:00~09:50 | 情志與人體器官的關係 | 傷肝，喜傷心，憂悲傷肺，思傷脾，驚恐傷腎 |
| 13 | 2013-05-28 晚上07:00~09:50 | 按壓穴道養生是最先進的預防保健方法 | 穴位是最正宗，且無毒，無副作用的良藥 |
| 14 | 2013-06-04 晚上07:00~09:50 | 預防膝蓋老化之道 | 要經常跪著走以養筋 |
| 15 | 2013-06-11 晚上07:00~09:50 | 平時養生方法淺談 | 寬鬆腰帶，拄著拐杖，穿著沉重的鞋子散步 |
| 16 | 2013-06-18 晚上07:00~09:50 | 一砭二灸三針是四用藥、可見刮痧的重要 | 透過刮痧及按摩，就能有效解除煩人的頸椎文明病 |
| 17 | 2013-06-25 晚上07:00~09:50 | 懂得養生之道自己才是最好的醫生 | 祕方就在您的生活中，靠自己尋找 |
| 18 | 2013-07-02 晚上07:00~09:50 | 陰陽平衡身體自然健康 | 陽氣充足了，自然可消除體內的病灶/與社區服務 |