

課程屬性 生命與健康

課程編號 1022-4084

授課老師 諮商心理師黃滌瑩

最高學歷/ 碩士

相關學經歷/ 諮商心理師  
麻醉護理師  
教育部中等教育 教師  
身心靈工作者  
飛天禪舞  
靈性舞蹈  
敦煌飛天舞蹈  
核心肌群教練  
飛天舞禪 · 禪舞集 團長

現職/ 諮商心理師

；台灣身心靈全人健康醫學學會講師；台積電/專屬運動教練、身心靈課程講師

上課時間 每週四下午02:00-04:00 第一次上課日期 2013年09月05日（星期四）

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

回顧社區大學的理念，社區大學是定位為終身學習的教育機構，具有「社會改造」、「價值觀重建」的功能，有別於正規傳統的教育體制，提供社區民眾終身學習活動的機會，也提供了社區民眾義務教育後的繼續教育，以成人教育為主，延伸了個人的終身學習歷程，雖然也具有高等教育的功能，但同時肩負了社會發展的任務。然而，現今社會急速變遷、家庭型態多元的衝擊之下，人心與人性面臨大崩壞的考驗，唯有將菩薩的慈心悲願導入人群，才能安撫人心、端正社會風氣，重建正確. 善良. 慈悲. 愛的信念。在此之時，唯一能將菩薩大悲大願融入舞蹈中的，非敦煌菩薩舞莫屬，希望藉由敦煌菩薩舞的傳承，使文化的根基深深的、緊緊的，紮在這塊土地上，人心清淨、社會祥和，世界美好～文化得以彰顯。

“敦煌經絡養生操”是以古代養生功法為基礎，結合現代運動的方式，依據人體的經絡穴位及酸痛點而設計的養生運動，概括了全身的肌肉、筋骨、關節、穴位、脈絡、淋巴，神經系統及五臟六腑，對於生理時鐘的調整，修復、保健一應俱全。“敦煌能量舞”源自千年石窟的天人舞姿，結合太極而成的氣功舞蹈，S型舞姿產生能量，美化身、心、靈。其中綜合七種能量醫學的自然療法功效適合所有人學習。

### 2. 修此門課需具備什麼條件？

1. 需學過【禪悅】或【元氣】課程的學員。
2. 體能伸展操；須自備瑜珈墊

### 3. 上課的方式是怎麼進行的？學生可以有什麼收穫？

□「敦煌經絡養生操」

□以古代養生功法為基礎，結合現代運動的方式，研創而成。

□依循人體的經絡穴位及痠痛點而設計的養生運動，將脊椎分為頸椎、腰椎、尾椎三段的伸展，其運動方向則分為前、後、上、下、左、右，以劃圓的方式進行。如此周密健全的運動，概括了全身的肌肉、筋骨、關節、穴位、脈絡、淋巴、神經系統及五臟六腑，對於生理氣機的調理、修復、保健，一應俱全。適用於現代人的文明病症。

□□練此養生功法身體健康逐日可獲改善，預防勝於治療，十分鐘的養生保健運動是每日必做的健康投資。

#### 4. 如何取得學分？（評量方式）

出席率與成果發表。

#### 5. 備註&推薦書目

##### 【停課公告】

102年9月19日〔四〕中秋節和10月10日〔四〕國慶日停課一堂，課程順延！

##### 【招生說明】

收32人；7/1-7/5之舊生報名期收25人・7/8週一起開放5個名額給新、舊生報名

7/1〔一〕晚上7：00開放台南社大舊生報名

7/8〔一〕晚上7：00起開放新生報名

招生人數| 30 人（若非課程特殊需求，每班招收人數至少 35 人。）

學分收費| 2 學分 2000 元（18 週課程/一次上課 2 小時）

週次	上課日期	課程主題	課程內容
1	2013-09-05 下午02:00~04:00	敦煌經絡養生操(初級)	相見歡 課程介紹
2	2013-09-12 下午02:00~04:00	敦煌經絡養生操(初級)第一式~第十式	針對身體的酸痛點和穴位，以現代運動的方式，結合古代養生功法而設計的運動配方、兼具運動療效及養生保健之功效。可疏通經絡，強健筋骨，消除酸痛，矯正體態，健美強身。
3	2013-09-26 下午02:00~04:00	敦煌經絡養生操(初級)第十一式~第廿式	1. 經絡養生操呼吸方法及動作解說。 2. 源自敦煌壁畫的菩薩舞蹈，S形的舞姿產生能量，心生愉悅，美化身心靈。 動作示範講解
4	2013-10-03 下午02:00~04:00	「敦煌能量氣功舞蹈」-拈花	1. 經絡養生操呼吸方法及動作解說。 2. 源自敦煌壁畫的菩薩舞蹈，S形的舞姿產生能量，心生愉悅，美化身心靈。 動作示範講解
5	2013-10-17 下午02:00~04:00	敦煌經絡養生操(初級)	動作示範講解及腳步、手姿、舞姿、呼吸、神韻、太極畫圓等基本訓練。
6	2013-10-24 下午02:00~04:00	「敦煌能量氣功舞蹈」-拈花	動作示範講解及腳步、手姿、舞姿、呼吸、神韻、太極畫圓等基本訓練。
7	2013-10-31 下午02:00~04:00	敦煌經絡養生操(初級)複習	動作示範講解及腳步、手姿、舞姿、呼吸、神韻、太極畫圓等基本訓練
8	2013-11-07 下午02:00~04:00	「敦煌能量氣功舞蹈」-拈花	動作示範講解及腳步、手姿、舞姿、呼吸、神韻、太極畫圓等基本訓練
9	2013-11-14	敦煌經絡養生操(初級)	動作示範講解及腳步、手姿、舞姿、呼吸、神韻、太極畫圓等

	下午02:00~04:00	初級)複習	基本訓練
10	2013-11-21 下午02:00~04:00	「敦煌能量氣功舞蹈」-拈花	動作示範講解及腳步、手姿、舞姿、呼吸、神韻、太極畫圓等基本訓練
11	2013-11-28 下午02:00~04:00	「敦煌能量氣功舞蹈」-拈花	動作示範講解及腳步、手姿、舞姿、呼吸、神韻、太極畫圓等基本訓練 影片賞析「生命教育的九堂課」帶領心得分享！積極引導開創每個學生光明面及落實愛的行為
12	2013-12-05 下午02:00~04:00	敦煌經絡養生操(初級)、複習	
13	2013-12-12 下午02:00~04:00	「敦煌能量功」-拈花、複習	
14	2013-12-19 下午02:00~04:00	複習「敦煌能量功」-拈花	
15	2013-12-26 下午02:00~04:00	「敦煌能量功」-拈花、複習	
16	2014-01-02 下午02:00~04:00	總複習 / 隊形演練 / 彩排	
17	2014-01-09 下午02:00~04:00	針對期末展演討論及練習	
18	2014-01-16 下午02:00~04:00	針對期末展演討論及練習	