

課程名稱 | 醫師與瑜伽的對話

課程屬性 生命與健康

課程編號 1031-4335

授課老師 賴文彬（及張秀美等老師）

最高學歷/ 台灣師範大學 化學系、高雄醫學大學
學士後醫學系、高雄市立空中大學法政系

- 相關學經歷/
1. 奇美醫院急診科 主治醫師
 2. 嘉南藥理科技大學 校醫、講師
 3. 陽光小兒科診所 主治醫師
 4. 李坤泰內兒科診所 主治醫師
 5. 成大醫院 住院醫師
- 專長
1. □小兒專科醫師
 2. □針灸專科醫師
 3. □中西整合專科醫師
 4. □肥胖醫學專科醫師
 5. □中華民國醫用超音波學會會員
 6. □台灣兒童過敏氣喘及免疫學會會員
 7. □台灣高血壓學會會員
 8. 台南市糖尿病共同照護網教育課程
 9. □初期慢性腎臟病醫師教育訓練課程
 10. □戒菸治療訓練課程
 11. □旅遊醫學教育訓練課程
 12. □成人預防保健服務教育訓練
 13. □衛生署長期照護培訓計劃專業人員
 14. □101年度基層診所憂鬱症共同照護網研習
 15. □兒童耳鼻喉疾病診斷及局部處置研討會
 16. □新生兒聽力篩檢及聽能早期療育研習

相關開課名稱

1. □嘉南藥理科技大學通識中心 講師（健康管理）
2. □台南市社區大學 生命閱讀週 客座講師（太極拳養生與運動傷害預防）
3. □楊太極武藝教練講習 講師（身心靈與經絡養生）
4. □嘉南藥理科技大學健康活動系列 講師（靜坐養生---太極禪與瑜伽的對話）
5. □台南縣勞工安全衛生宣導 講師（健康促進）
6. □國際佛光會青年白象幹部研習營 講師（營隊急救方法與經絡紓壓）
7. □佛光山南台別院 生命與健康學程 講師（太極禪·生命健康講座）
8. □高雄市三民區公所蘭馨婦女成長團 講師（從常見疾病看健康促進）
9. □嘉義大學通識中心「跨領域融合課程」講師（科學與養生的探索-以醫學觀點看生命的病、老、死、生）
10. 奇美醫學中心「中西Combine Conference」（西醫師學習傳統醫學之歷程）
11. 嘉南農田水利會佳里區管理處 專題演講（恆久的健康）
12. 嘉藥科大通識教育中心「博雅教育系列講座」講師

(以醫學觀點看生命的病、老、死、生)

13. 台南市勞工安全衛生宣導 講師 (健康促進、健康管理)

14. 高雄市三民區公所蘭馨婦女成長團 講師

(自然療癒的理論基礎與實現方法)

15. 中華民國髮藝美容造型技術指導員職業工會全國聯合會
勞工安全衛生宣導活動 講師(健康危害預防)

現職/ 維摩診所院長、永康奇美醫院 兼任主治醫師、嘉南藥理大學 兼任助理教授

上課時間 每週二下午02:00-04:00 第一次上課日期 2014年03月04日 (星期二)

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

由於就醫的可近性，國內醫學中心常人滿為患，病人想與醫師多講幾句話而不可得，醫師想與病人多分析及討論疾病的發展與治療的過程而難行！在此特殊的醫療生態與環境，常為患者抱怨在大醫院看病有「三長兩短」之奇特景觀---掛號排隊時間長、等候看病時間長、領藥檢查時間長、看病問診時間短、解釋病情時間短……

本協會邀請曾服務於醫學中心，有豐富經驗的臨床醫師(中醫、西醫、急診、牙科、婦科、兒科…)為一般民眾解說【何時該看急診？何時該住院？一般疾病如何照護？平日飲食起居該如何注意……】期能促進民眾健康，減少醫療資源浪費，以實現一健康安全社區之理想。

講師 醫師群/台南市府城社區健康促進協會(第1小時)· 張秀美、藍婉文/瑜伽講師(第2小時)

2. 修此門課需具備什麼條件？

1. 想要身體健康者
2. 一顆善良的心，想要行善，促進社會和諧者
3. 想要了解生死的情境而不致慌亂者
4. 祈求內心安穩平靜者

ps1:本課程為教育推廣課程，本次課程為第六期，詳情請上網站【自然療癒·生命健康講座】<http://www.dr-lai.tw>

ps2:學員人數未滿22名，將考慮延後授課或併班，屆時可上網登錄預約保留，以候通知
<http://www.dr-lai.tw>

ps3:請穿著寬身衣褲，帶一件薄外套、一條乾毛巾，並自行攜帶瑜伽墊、瑜伽磚。瑜伽磚可以蒲團或枕頭或厚書本替代

3. 上課的方式是怎麼進行的？學生可以有什麼收穫？ □

- 1、療癒醫學課程講解1小時與瑜伽練習1小時交互上課。
- 2、建立對身體各關節鍛鍊與保護之觀念，了解靜坐、瑜伽的益處，舒展筋骨，進而強化身體免疫力。

4. 如何取得學分？(評量方式)

- 1、課程出席率。
- 2、肢體動作實做。
- 3、學習心得報告

5. 備註&推薦書目

推薦書目

第二期

1. 不生病的生活/新谷弘實/如何出版社
2. 新世紀飲食/約翰羅賓斯(JOHN ROBBINS)/琉璃光出版
3. 生死謎藏—善終，和大家想的不一樣 /黃勝堅/大塊文化
4. 向殘酷的仁慈說再見：一位加護病房醫師的善終宣言/陳秀丹/三采出版
5. 心靈病房的18堂課/張明志/老古文化
6. 還我健康 Reclaiming Our Health/約翰羅賓斯(JOHN ROBBINS)/琉璃光出版
7. 能量醫療 Energy Medicine/唐娜伊頓 Donna Eden/琉璃光出版
8. 花精與花魂/崔玖/心靈工坊
9. 零與無限大：許文龍幸福學/許文龍/口述；林佳龍/編著/早安財經
10. 做你自己：股神巴菲特送給兒子的人生禮物/彼得·巴菲特
11. 比爾·蓋茲是這樣教出來的/作者：老比爾·蓋茲；譯者：洪蘭/平安文化
12. 田園之秋(大字插圖版)/陳冠學/前衛出版
13. 氣的樂章/王唯工/大塊文化
14. 氣血的旋律/王唯工/大塊文化
15. 大破譯/楊憲東/宇河文化
16. 異次元空間講義/楊憲東/宇河文化
17. 難以置信—科學家探尋神祕信息場/李嗣涔/張老師文化
18. 難以置信II—尋訪諸神的網站/李嗣涔/張老師文化

第三期

1. 雜食者的兩難：速食、有機和野生食物的自然史/麥可·波倫者；鄧子衿譯/大家出版社
2. 善待細胞，可以活得更好〔精裝珍藏版/李豐/原水出版社
3. 真原醫：21世紀最完整的預防醫學/楊定一/天下雜誌
4. 人體自癒療法：3分鐘動出免疫力(附DVD)/黃木村/蘋果屋
5. 身體調校聖經/提摩西·費里斯著；陳正益 鄭初英譯/三采文化
6. 夕陽山外山/黃勝堅/大塊文化
7. 忘川流域：失智症船歌/白明奇/健康世界
8. 最後十四堂星期二的課/Mitch Albom著；白裕承譯/大塊文化
9. 生命教育的九堂課：建構生命的安全防護網/作者：Victor/編/百態文化
10. 蘋果教我的事：木村阿公給未來的禮物/木村秋則/圓神出版
11. 梅子老師的愛與夢/佐佐木征夫著；林玉佩譯/台灣先智
12. 台灣大崩壞：挑戰沒有希望的未來/楊志良/天下文化
13. 公平正義何處尋/王建煊/天下文化
14. 易經繫傳(上下)/南懷瑾/老古出版
15. 無量之網/桂格·布萊登/橡實文化
16. 心靈能量/大衛·霍金斯/方智
17. 量子觸療/理查·葛登/橡實文化
18. 救命飲食(The China Study)/T. Colin Campbell/柿子文化
19. 深奧的簡潔——從混沌、複雜到地球生命的起源/約翰·葛瑞賓/商周出版
20. 西藏生死書/索甲仁波切/張老師文化

第四期

一.「礮谷式力學療法系列叢書」壹套12(13)本。

- 1.真正可以治病的第三醫學——礮谷療法
- 2.圖解礮谷療法大全——礮谷療法
- 3.全人類的健康法
- 4.醫學的盲點在於股關節
- 5.股關節的轉位與自我矯正法——礮谷療法
- 6.聰明媽媽的健康法——礮谷療法
- 7.疑難雜症不用怕——礮谷療法
- 8.奇蹟的救命法——礮谷療法
- 9.突破現代醫學驚人的治癒成果——礮谷療法
- 10.股關節矯正法
- 11.驚人的駝背矯正法
- 12.綁腳健康法——世界首創三條帶子的綁腳健康法
- 13.礮谷療法的精髓與臨床應用

二.蓮花基金會——惜生書系

- 14.書名：生命的真相
- 15.書名：生命的祝福
- 16.書名：生命的危機
- 17.書名：生命的執著
- 18.書名：生命的靜美

第五期

- 1.賴其萬醫師的心靈饗宴/賴其萬/心靈工坊出版社
- 2.療癒密碼：探萬病之源，見證遍布五大洲的自癒療法/亞歷山大·洛伊德著；張琇雲譯/方智
- 3.笑退病魔/諾曼·卡森斯/天下文化
- 4.聽診器與念珠——安寧病房裡的宗教師/姚建安/大塊文化
- 5.誤診誤醫：許達夫為你揭開現代醫療真相/許達夫/時報出版
- 6.更快樂：哈佛最受歡迎的一堂課（修訂版）/塔爾·班夏哈著；譚家瑜譯/天下雜誌
- 7.只用降壓藥，找死——高血壓革命：根源之道/陳志明/顯微鏡文化事業出版社
- 8.回家：賴佩霞20年修行告白/賴佩霞、郭貞伶/早安財經
- 9.租書店的女兒/蘇偉貞/華品文創
- 10.綠色奇蹟/史蒂芬·金/遠流出版公司
- 11.肌膚排毒聖經
：8週美肌飲食淨化法（附贈「112道美容食譜」）/凱倫·費雪著；何敏綺譯/蘋果屋
- 12.治百病，就靠體溫！連癌症都是！/石原結實著；卓惠娟譯/野人
- 13.癌症不是病/安德烈·莫瑞茲/原水出版社
- 14.90%的病自己會好：如何用小習慣啟動自癒力？/岡本裕著；黃文玲譯/大是文化
- 15.我賺了30年——李豐醫師的生命故事/李豐/玉山社
- 16.世界上最快樂的人/詠給·明就仁波切/橡實文化
- 17.父親與民國：白崇禧將軍身影集（上下冊）/白先勇/時報出版
- 18.廉政公署/反貪停不了：廉政公署啟示錄/張俊峰/三聯（香港）
- 19.生命不死：精神科醫師的前世治療報告（新版）/陳勝英/張老師文化
- 20.與靈對話：前世今生、夢境與潛意識的奧秘/陳勝英/商周出版
- 21.一日一餐的健康奇蹟/南雲吉則著；劉滌昭譯/如何出版社
- 22.好命不如好習慣/張岱之/知青頻道出版
- 23.錢買不到的東西：金錢與正義的攻防/邁可·桑德爾著；吳四明、姬健梅譯/先覺出版
- 24.與神對話I/Neale Donald Walsch著；王季慶譯/方智出版
- 25.鬼學/張開基/宇河文化
- 26.黑暗大布局：中國的非洲經濟版圖/陳虹君/早安財經

27. 國際觀的第一本書——看世界的方法/劉必榮/先覺出版

28. 林語堂精品集5：生活的藝術【最新譯校】/林語堂/風雲時代

招生人數| 26 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	2014-03-04 下午02:00~04:00	恆久的健康(1)	1. 維持健康的要素、日常應注重的一般保健問題〔客座講師：賴文彬醫師〕 2. 如何做好瑜珈：
2	2014-03-11 下午02:00~04:00	恆久的健康(2)	1. 維持健康的要素、日常應注重的一般保健問題〔客座講師：賴文彬醫師〕 2. 改善便秘：淨化呼吸式·橋式·嬰兒式·船式·魚式·拱門
3	2014-03-18 下午02:00~04:00	銀髮族 牙醫學及照顧	1. 常見牙齒疾病與清潔照護〔客座講師：黃俊誠醫師〕 2. 綜合練習1： 靜坐、瑜珈、觀想練習〔賴文彬醫師/張秀美老師〕
4	2014-03-25 下午02:00~04:00	頭部撥筋療法體 驗與實作(1)	1. 經絡概說與理筋實作〔客座講師：任東輝醫師〕 2. 塑身：伸展背肌·柔軟脊椎·頸部運動·延伸式·扭轉式·減肥操〔張秀美老師〕
5	2014-04-01 下午02:00~04:00	中醫養生之道	1. 從中醫的理論談如何選擇當季適合的食物〔客座講師：唐偉誠醫師〕 2. 預防骨質疏鬆：板腳·打腳跟·前彎式·扭轉式·蹲馬步
6	2014-04-08 下午02:00~04:00	何時該來急診室 求診？	1. 身體不適的簡易處置與護理、急症的臨床癥候〔客座講師：楊子孟醫師〕 2. 綜合練習2：
7	2014-04-15 下午02:00~04:00	骨架復位	1. 認識生命的基本運作、神經的分佈、姿勢與健康的關係〔客座講師：賴文彬醫師〕 2. 改善肩膀酸痛：
8	2014-04-22 下午02:00~04:00	常見骨盆泌尿疾 病(1)	1. 尿失禁、攝護腺肥大、腎結石、腫瘤等疾病〔客座講師：王致丞醫師〕 2. 改善腰部酸痛：
9	2014-04-29 下午02:00~04:00	頭部撥筋療法體 驗與實作(2)	1. 經絡概說與理筋實作〔客座講師：任東輝醫師〕 2. 綜合練習3： 靜坐、瑜珈、觀想練習〔賴文彬醫師/張秀美老師〕
10	2014-05-06 下午02:00~04:00	感冒治療 靠食物 不靠藥物	1. 藥食同源、食物的選擇〔客座講師：陳郁錚醫師〕 2. 強化肝腎臟：獅子吼式·三角式·側拉式·門門式·扭腰後視式·禪坐〔張秀美老師〕
11	2014-05-13 下午02:00~04:00	自然療癒的精神 與內涵	1. 氣、能量、心念、與癌細胞和平共存的故事〔客座講師：張秀美老師〕 2. 保健眼睛：眼球運動·手臂運動·抬腳運動〔張秀美老師〕
12	2014-05-20 下午02:00~04:00	打鼾會很嚴重嗎？ — 淺談睡眠呼吸 中止症	1. 睡眠呼吸中止症的致病機轉、併發症及治療 (客座講師：葉子洪醫師) 2. 綜合練習4：
13	2014-05-27 下午02:00~04:00	環境對人體健康 的影響	1. 環境荷爾蒙、清潔劑、有機溶劑與綠建材對人體的影響 (客座講師：鄭詠澤醫師) 2. 強化免疫力：毛巾操·腺體延伸·天線式〔張秀美老師〕
14	2014-06-03 下午02:00~04:00	常見婦科疾病(1)	1. 經痛、失禁、更年期的調適與護理〔客座講師：鍾明勳醫師〕 2. 改善糖尿病：
15	2014-06-10 下午02:00~04:00	中醫自我保健穴 位按摩	1. 經絡概說與理筋實作〔客座講師：唐偉誠醫師〕 2. 綜合練習5： 靜坐、瑜珈、觀想練習〔賴文彬醫師/張秀美老師〕

16	2014-06-17 下午02:00~04:00	基本急救(維持生命)的要領	1. 叫、叫、C、A、B、心肺復甦術介紹〔客座講師：楊子孟醫師〕 2. 改善高血壓： 瑜珈身印. 大樹式. 平衡式. 額著膝. 側拉前趴〔張秀美老師〕
17	2014-06-24 下午02:00~04:00	急診室常見急症的預後與醫療處置	1. 昏迷、休克、中風、心肌梗塞等急症〔客座講師：鄭詠澤醫師〕
18	2014-07-01 下午02:00~04:00	冥想療癒法	1. 治癒自律神經失調的案例、念力實驗、宇宙訊息場學說〔客座講師：賴文彬醫師〕 2. 綜合練習6: