

課程名稱 | 養生與自我推拿-晚上班

課程屬性 | 生命與健康

課程編號 | 1032-4510

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 | 每週三晚上07:00-09:50 第一次上課日期 2014年09月03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 | 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	2014-09-03 晚上07:00~09:50	益氣補腎穴	有溫陽固脫、健運脾胃的作用，對小兒瀉痢有特效。
2	2014-09-10	氣海穴	生發陽氣穴，具有生發陽氣的功能。

	晚上07:00~09:50		
3	2014-09-17 晚上07:00~09:50	預防感冒灸法	中醫認為易患感冒、流感、咳嗽、氣喘等呼吸系統疾病者，是由於肺氣不足；抵禦外邪侵襲的功能失調，易被外邪所傷而致。
4	2014-09-24 晚上07:00~09:50	青壯年保健灸法	青壯年一般是指18~39歲之間的族群。這類族群是身體發育成熟後最須要富有活力的一類族群，也是需要保健的族群。
5	2014-10-01 晚上07:00~09:50	感冒	感冒是一種自癒性疾病，總體上分為「普通感冒」和「流行性感
6	2014-10-08 晚上07:00~09:50	頭痛	頭痛通常是指頭顱上半部，包括眉弓、耳輪上緣和枕外隆突連線以上部位的疼痛。頭痛可單獨出現，也可伴隨各種急慢性疾病出現。頭痛的原因繁多，其中有些是致命的病因。
7	2014-10-15 晚上07:00~09:50	眩暈	眩指「眼花」，暈是指「視物模糊昏花」或「眼前發黑」，頭暈旋轉，因兩者常同時出現，故合稱「眩暈」。
8	2014-10-22 晚上07:00~09:50	哮喘(氣喘)	哮喘是由多種細胞參與的慢性氣管炎症；在易感風邪者中，此種炎症會引起反覆發作喘息、氣促、胸悶和咳嗽等症狀。一年四季均可發病，尤其寒冷季節及氣候急劇變化時較易發病。屬
9	2014-10-29 晚上07:00~09:50	肝硬化	肝硬化是一種以肝臟損害為主要症狀的慢性全身性疾病。中醫上將其歸於「脅痛」、「單腹脹」、「鼓脹」、「積聚」的範疇。
10	2014-11-05 晚上07:00~09:50	陽萎	陽萎是指成年男子未到性功能衰退年齡，出現性交時陰莖不能勃起或勃起不堅的病症。中醫稱「陰萎」。
11	2014-11-12 晚上07:00~09:50	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，本學期以「弱勢關懷」或「環境與生活-老樹&樹蛙」為主題，下半堂課程開放所有社大師生參與討論。
12	2014-11-19 晚上07:00~09:50	產後乳汁不足	產後乳汁不足，是指產後及哺乳期乳汁分泌少，不能滿足嬰兒需要，甚至無乳汁分泌。中醫稱「產後缺乳」、「乳少」。
13	2014-11-26 晚上07:00~09:50	子宮肌瘤	女性子宮肌瘤，主要是由於子宮平滑肌細胞增生而形成的良性腫瘤。屬中醫的「癥瘕」、「痞塊」範疇。
14	2014-12-03 晚上07:00~09:50	皺紋	皺紋是指皮膚受到外界環境影響，形成游離自由基，自由基破壞正常細胞膜組織內的膠原蛋白、活性物質、氧化細胞而形成的小細紋。
15	2014-12-10 晚上07:00~09:50	酒糟鼻	酒糟鼻是一種以鼻臉部皮膚瀰漫性潮紅，表面起丘疹、結節或膿疱及毛細血管擴張，最後形成鼻贅為特徵的慢性皮膚病。
16	2014-12-17 晚上07:00~09:50	神經性皮膚炎	神經性皮膚炎，是以陣發性皮膚搔癢和肥厚呈現苔蘚樣變為特徵的慢性皮膚炎症，又稱「慢性苔蘚」。
17	2014-12-24 晚上07:00~09:50	百日咳	百日咳是感染百日咳桿菌引起的一種呼吸道傳染病。中醫稱「頓咳」、「驚驚咳」、「疫咳」等。
18	2014-12-31 晚上07:00~09:50	小兒哮喘(氣喘)	小兒哮喘是常見的一種發作性的哮喘氣促，呼吸延長為特徵的肺部疾病。春、秋兩季的發病率較高，常反覆發作。