

# 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 | 1042-5206

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 2015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 | 34 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	2015-09-09 晚上07:00~09:50	腰酸漸進式恢復法	前後左右蹲著走，左轉右轉，由2步到6步。
2	2015-09-16	強化雙膝肌肉群	靠著牆正坐90° 彈性繃帶包紮雙膝。

	晚上07:00~09:50		
3	2015-09-23 晚上07:00~09:50	手陽明大腸經與 手太陽小腸經	互相拉緊，改善大便功能。
4	2015-09-30 晚上07:00~09:50	強化丹田功能	趴著雙手雙腳拉直，用神闕呼吸，上下運動。
5	2015-10-07 晚上07:00~09:50	用雙手手指角點 刺瞳孔外側	既是瞳子膠，可以明目提神。
6	2015-10-14 晚上07:00~09:50	用雙手中指互拉 轉動身體前後左 右上下	可以強化心臟功能
7	2015-10-21 晚上07:00~09:50	雙手掌互相握緊 置於丹田	既是心知肚明，養心養氣法。
8	2015-10-28 晚上07:00~09:50	用一臉盆溫熱水 ，加艾草、薑母 粉，泡雙腳湧泉	可以提神安眠。
10	2015-11-11 晚上07:00~09:50	單手握拳用五指 關節點壓，太陽 穴上一寸	減輕頭部不舒服。
11	2015-11-18 晚上07:00~09:50	平躺用按摩棒指 壓	中脘、天樞、關元、章門、期門、中極。
12	2015-11-25 晚上07:00~09:50	用灸條溫灸	入膠、命門、湧泉、中脘、關元、百會、手三里、足三里，可 以溫中散寒。
13	2015-12-02 晚上07:00~09:50	點壓合谷、太沖 、人中、百會、 至	強化內臟。
14	2015-12-09 晚上07:00~09:50	用彈性繃帶包紮	三陰交、懸鐘、陰陵泉、陽陵泉、雙膝膝上。
15	2015-12-16 晚上07:00~09:50	腳踝扭傷用透氣 膠帶包紮	分三段式強化其肌肉組織。
16	2015-12-23 晚上07:00~09:50	用刮痧片的魚尾 巴點刺前頭後腦 側面頸部	可以減輕壓力。
17	2015-12-30 晚上07:00~09:50	雙手互相刺激背 部肩胛邊	既膏肓，讓膏肓病不見了。
18	2016-01-06 晚上07:00~09:50	正坐，用眼睛帶 動頭往後上正方 看	同時體會頸部、後腦酸酸的，即可改善眼部功能。