課程名稱 養生與自我推拿-早上班

課程屬性 台江分校

課程編號

1051-1051TH01

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、屏東潮洲永生中醫院、國立中山大學中醫社講師、屏東 東港婦嬰西醫院、屏東潮洲永生中醫院、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

|每週三上午09:00-11:50 第一次上課日期 2016年03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
- 1. 順應自然環境的變化、給予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。
- ※【課程中老師可視學員的需要與學習進度,保有調整課程的權力】
- 4. 如何取得學分? (評量方式)

出席率、實務檢測。

5. 備註&推薦書目

《人體使用手冊》吳清忠 著,達觀出版

招生人數 47 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)

1 2016-03-09 三陰交溫度不見 用彈性绷帶重覆性摺疊35公分,置于三陰交與懸鍾	重穴道的位
上午09:00~11:50 了,晚上睡眠品 置。	
質差	
2 2016-03-16 躺著頸部,水平 1. 左右膽經運動。2. 前後、上下、任督二脈運動。3.	. 左上下、

	上午09:00~11:50	轉動	右上下、側拉,三陽經運動。
3	2016-03-23 上午09:00~11:50	雙手指于背後互 拉,拉肺經與大 腸經	1. 左手放于背後,用右手拉左手,互相扣拉2. 右手放于背後,用左手拉右手,互相扣拉。
4	2016-03-30 上午09:00~11:50	肩頭、肩禺、肩 瘳,睡前保溫法	用毛巾直對摺二次,再橫對摺一次,置于雙肩,然後穿上衣服。
5	2016-04-06 上午09:00~11:50	上呼下應,小腸 經與大腸經的應 用	雙手互相伸展至印堂,同時閉目用力,上焦集中精神,下焦放 鬆精神,一動一鬆,自然排便。
6	2016-04-13 上午09:00~11:50	一日之計在於晨 ,是健康	早上空腹喝一杯300cc溫熱開水,下焦先受到溫暖,中焦內 臟加溫,上焦袪除寒氣
7	2016-04-20 上午09:00~11:50	脖子暖了,百病 不生,用毛巾置 于雙肩頭	身體感覺涼涼不舒服,用毛巾置于雙肩3分鐘,感覺舒服,感冒不接近。
8	2016-04-27 上午09:00~11:50	三更半夜,頻尿 有救了	用彈性绷帶重覆性摺疊35公分,置于雙膝蓋,保溫,整個晚上。
9	2016-05-04 上午09:00~11:50	老人顧雙膝蓋,小孩顧神闕	白天用彈性綳帶固定膝蓋上方,血海梁丘穴道,小孩睡覺蓋綿 被于神闕。
10	2016-05-11 上午09:00~11:50	生命分享週	邀請資深學員與新學員進行心得交流結合大道公孝親日,教導孝親按摩方式。
11	2016-05-18 上午09:00~11:50	病從口入,食物 ,冷性、熱性、 燥性,應用	寒性體質,中老人不宜冷食,水果盡可能中午食用,早上吃薑,先吃熱食,再吃一般食物。
12	2016-05-25 上午09:00~11:50	不小心被叮了	馬上用椰子油殺菌、止癢,或用維生素E,被紅螞蟻、毒虫叮了,刺破皮膚,用拔罐拔出血。
13	2016-06-01 上午09:00~11:50	一天有四季	早上是春天養肝,中午是夏天養心,下午是秋天養肺,晚上是冬天養腎。
14	2016-06-08 上午09:00~11:50	如何適應溫差大的氣候	先溫暖您的血液,早上空腹喝下300cc溫熱開水,飯前飯後 ,不冷食,睡前喝100cc熱開水。
15	2016-06-15 上午09:00~11:50	利用拔罐代替針刺	拔中脘、章門、豐隆、環跳、風市、五里、陰廉、急脈。
16	2016-06-22 上午09:00~11:50	利用彈性绷帶, 代替灸	風池、風府、天柱、啞門、天窗、扶突、人迎、血海、三陰交 、陰陵泉。
17	2016-06-29 上午09:00~11:50	小小蠕動推通了 大家的便便	早上躺著,雙手抬高,上下擺動左右腰部,3分鐘,升結腸,横結腸,降結腸。
18	2016-07-06 上午09:00~11:50	加減人生	加倍努力推拿,成就自己,分配快樂給別人,減少自己的痛苦,運用課堂上的方法,如:艾灸、拔罐、刮痧、按摩、拉筋、呼吸。