

# 課程名稱 | 養生與自我推拿-下午班

課程屬性 | 生命與健康

課程編號 | 1051-1051H10

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 | 每週三下午02:00-04:50 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

《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

※【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。

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	2016-03-09 下午02:00~04:50	三陰交溫度不見了，晚上睡眠品	用彈性綁帶重覆性摺疊35公分，置于三陰交與懸鍾穴道的位置。

2	2016-03-16 下午02:00~04:50	<del>肩差</del> 躺著頸部，水平轉動	1. 左右膽經運動。2. 前後、上下、任督二脈運動。3. 左上下、右上下、側拉，三陽經運動。
3	2016-03-23 下午02:00~04:50	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 下午02:00~04:50	肩頭、肩禺、肩瘻，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 下午02:00~04:50	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 下午02:00~04:50	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，上焦祛除寒氣
7	2016-04-20 下午02:00~04:50	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 下午02:00~04:50	三更半夜，頻尿有救了	用彈性綁帶重覆性摺疊35公分，置于雙膝蓋，保溫，整個晚上。
9	2016-05-04 下午02:00~04:50	老人顧雙膝蓋，小孩顧神闕	白天用彈性綁帶固定膝蓋上方，血海梁丘穴道，小孩睡覺蓋綿被子神闕。
10	2016-05-11 下午02:00~04:50	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。
11	2016-05-18 下午02:00~04:50	生命閱讀週	----- ----- 第二節：影片欣賞或邀請客座講師來分享學習
12	2016-05-25 下午02:00~04:50	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 下午02:00~04:50	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 下午02:00~04:50	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 下午02:00~04:50	利用拔罐代替針刺	拔中腕、章門、豐隆、環跳、風市、五里、陰廉、急脈。
16	2016-06-22 下午02:00~04:50	利用彈性綁帶，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 下午02:00~04:50	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，橫結腸，降結腸。
18	2016-07-06 下午02:00~04:50	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。