

# 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 | 1052-1052H14

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09月07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	2016-09-07 下午02:00~04:50	睡前指壓俠溪、 太冲讓肝膽充分	以生活作息為主要的調理手段，想睡就去睡。

2	2016-09-14 下午02:00~04:50	休息，可改善失眠 它是生命的出入大門	秋高氣爽的季節裏，需要用溫暖的心、食物、穴道。
3	2016-09-21 下午02:00~04:50	秋天泡脚，可渡過冬天的寒冷，讓湧泉、三陰交	材料用艾葉、薑、醋，三合一溫熱水即可。
4	2016-09-28 下午02:00~04:50	躺著抬頭，雙手手指指壓任脈	從會陰、曲骨、中極，指壓骨邊、神闕上下指壓，臍中至天突指壓骨縫。
5	2016-10-05 下午02:00~04:50	俯臥，用丹田撐著雙腳，抖動小腹上下呼吸，同	督脈+衝脈，協調運動。
6	2016-10-12 下午02:00~04:50	躺著，右肩著地，左手按壓右膝蓋，用胸腔帶動	環跳深層按摩，改善腰酸。
7	2016-10-19 下午02:00~04:50	躺著，右膝碰地，左手固定它，右手指碰牆壁，	強化肝經、肺經、脾經。
8	2016-10-26 下午02:00~04:50	站著，雙手扶著椅背，雙腳與肩同寬，雙膝微彎	強化雙膝，心經與腎經。
9	2016-11-02 下午02:00~04:50	公共參與學習週	學員學習心得分享,教師引導討論
10	2016-11-09 下午02:00~04:50	用刮痧片服貼皮膚，手掌朝上，由上而下滑動，	用刮痧片服貼皮膚，手掌朝下，由下而上滑動，加化大、小腸、三焦功能。
11	2016-11-16 下午02:00~04:50	躺著雙手抱雙腳大腿後，前後帶動背部督脈，膀	強化五臟六腑的協調性。
12	2016-11-23 下午02:00~04:50	用灸條溫灸督脈，由下而上，同時大椎拔1號罐	強化內臟功能與機能活化細胞，提昇熱能。
13	2016-11-30 下午02:00~04:50	背部膀胱經由上而下兩側用1號罐排滿10個至	隻大腿內側由上而下兩側用1號罐排滿6個至9個，改善肝脾腎功能。
14	2016-12-07 下午02:00~04:50	按壓穴道，省體力，省時間，找最敏感的穴道	手脚末梢、太冲、合谷、俠谿、中渚。
15	2016-12-14 下午02:00~04:50	睡醒時，第一件事，伸展腳指、手指、雙膝、雙	隱白，中衝，委中，由池，百會，中脘，大椎。
16	2016-12-21 下午02:00~04:50	源源不斷的體溫是生命的動力，感冒前兆是體溫	提昇體溫方法有三，1.吃溫性食物2.穿衣服3.灸湧泉、命門。
17	2016-12-28 下午02:00~04:50	舊傷會影響年老時經絡的暢通性，血暢其流至深	最佳方法是用灸條隔薑灸後，用彈性綁帶包紮。
18	2017-01-04 下午02:00~04:50	記憶中的動作，新的循環幹線，往核心方向訓練	伸展井穴的重要性，由小至大的伸展。