

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 | 1052-1052H17

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 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 | 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 | 2016-09-07 晚上07:00~09:50 | 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 晚上07:00~09:50 | 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 晚上07:00~09:50 | 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 晚上07:00~09:50 | 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 晚上07:00~09:50 | 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 晚上07:00~09:50 | 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 晚上07:00~09:50 | 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 晚上07:00~09:50 | 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 晚上07:00~09:50 | 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 晚上07:00~09:50 | 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 晚上07:00~09:50 | 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 晚上07:00~09:50 | 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 晚上07:00~09:50 | 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 晚上07:00~09:50 | 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 晚上07:00~09:50 | 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 晚上07:00~09:50 | 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 晚上07:00~09:50 | 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 晚上07:00~09:50 | 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。 |