

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 | 1061-1061T17

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 | 每週三上午09:00-11:50 第一次上課日期 2017年03月08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）

週次	上課日期	課程主題	課程內容
1	2017-03-08 上午09:00~11:50	命門固定式安全灸	背對著一個平面，右手或左手拿著灸條固定於平面來回擺動，自調感覺溫度。
2	2017-03-15	預防感冒 1. 刮痧	先刮雙側膏肓，雙側肩胛骨下方，雙側腋窩下。喝溫熱開水。

	上午09:00~11:50	優先 2. 溫水泡腳	
3	2017-03-22 上午09:00~11:50	神闕與命門的溫度，決定健康的程度	用100公分長的彈性綁帶，順著帶脈層層包紮，工作時紮緊，睡眠時紮鬆。
4	2017-03-29 上午09:00~11:50	面框調整人象圖	俯臥于平面上額頭頂著一本5公分厚度的物品(硬的)針對肩胛頭與禪頭進行滾動頭部刺激，以達按摩作用。
5	2017-04-05 上午09:00~11:50	俯臥地板上，練習關元穴的肌肉彈性係數	雙腳合並上下提，配合呼吸，可間斷做，雙腳打開上下提配合呼吸，可間斷做。
6	2017-04-12 上午09:00~11:50	升結腸與橫結腸與降結腸的維妙關係	坐著馬桶上，大便時，抬高右腳使升結腸居於高位，橫結腸居于中位，降結腸居於低位，由高往低順便而下。
7	2017-04-19 上午09:00~11:50	讓頭腦清醒，加強記憶力，預防感冒	用按摩棒刺激腦空、竅陰、完骨、玉枕、以漸近式為原則。
8	2017-04-26 上午09:00~11:50	酸痛用拔罐再加上隔薑灸，最後用彈性綁帶，保	膝痛，腰痛，手肘痛，腳踝痛，跌打損傷皆可。
9	2017-05-03 上午09:00~11:50	精神不集中，體力不足，手術後，大病後，最適	稍為工作就感覺眼神不足，容易流汗，怕冷，即是先天力不足，後天脾胃又失調。
10	2017-05-10 上午09:00~11:50	大道公孝親日	師生帶領全班進行示範及體驗活動，協助鄉親、師生共同為母親洗腳按摩。
11	2017-05-17 上午09:00~11:50	您的身體安全，我們全家才平安幸福	預防頸酸，按摩腦空配膏肓，預防腰酸，溫灸命門加強肩頭，腰骨頭多拔罐。
12	2017-05-24 上午09:00~11:50	寸步難行，千金難買一寸筋，筋的管家陽陵泉	用按摩棒輕敲足三里斜上一寸陽陵泉，以酸痛為標準，再灸之。
13	2017-05-31 上午09:00~11:50	腳先冷，手後冷，腳宜保暖	平時用80公分長的彈性綁帶，固定于三陰交，讓肝、脾、腎溫經通絡。
14	2017-06-07 上午09:00~11:50	登山時，雙腳雙膝最宜保暖固定	登山前用80公分長的彈性綁帶固定陰陵泉、陽陵泉、足三里一組。血海、梁丘一組。
15	2017-06-14 上午09:00~11:50	加強橫結腸功能與機能，促進血液循環	以神闕為中心往上至中脘拔1號罐2個，往左右至帶脈各拔2個，中脘左右再拔1個。
16	2017-06-21 上午09:00~11:50	能量倍增操是靜態式抬腳運動	它利用人體平躺於平面上仰睡姿勢，將雙腳抬起之高度，共有九種不同姿式，調整不同的深層與表層肌肉為何嬰兒抬腳不會酸呢？
17	2017-06-28 上午09:00~11:50	冬天宜灸，就是避寒，早臥晚起為了防寒，必待	想在冬天讓自己更強壯些，那不妨以艾條灸神闕下的關元穴，再加上胃經的足三里兩穴，每天各灸15分鐘，冬天灸它2個月。
18	2017-07-05 上午09:00~11:50	夏天泡腳，連根拔除體內寒氣，寒氣一除，身心	泡腳同時可用按摩棒按摩，合谷、足三里、委中、列缺、陽陵泉、昆崙、勞宮，刮痧手背，腳外側，身體側面。材料艾草、薑母、醋，比例因人而加減。