

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 | 1062-1062T16

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09月06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	2017-09-06 上午09:00~11:50	病從口入，飲食知寒熱，先暖胃，後涼爽	大腿內側刺激肝經，陰包穴，上三黃，飯前吃黑糖薑。
2	2017-09-13	禍從口出，從善	平刮心經，心包經，肺經，內關穴，外關穴，太淵穴。

	上午09:00~11:50	如流，心存善念，多祝福，少所	
3	2017-09-20 上午09:00~11:50	棗腳應用自如， 氣血順暢，活血 化瘀，舒筋活血	陽氣會合於大椎穴，配合督脈走罐，灸條溫灸。
4	2017-09-27 上午09:00~11:50	健行前，先拔罐 於大腿，肌肉富 有彈性	風市，環跳，小腿，承山，飛揚築賓，足三里，血海，肝胆經脾經。
5	2017-10-04 上午09:00~11:50	風邪行進路線， 風門>風池>風府	用延長線走罐於風池、風府、風門、驅除風邪。後溫灸，渴溫開水。
6	2017-10-11 上午09:00~11:50	膝蓋瞬間酸痛， 膝蓋無力上下活 動	內外膝眼拔罐，後用灸條隔薑灸，再用彈性綑帶固定。
7	2017-10-18 上午09:00~11:50	手肘上面痛，與 下面痛	痛點上下拔罐，手三里、曲池、肘膠，指壓，少海、小海、天井，指壓再溫灸。
8	2017-10-25 上午09:00~11:50	頭痛，用按摩棒 點壓，先輕壓， 然後漸漸重壓	攢竹、眉沖、曲差、頭維、頷厭、曲鬢、天衝、腦空。
10	2017-11-08 上午09:00~11:50	消化不良脹氣， 很想休息片刻， 精神不集中，	膏肓走罐，太沖、地五會、俠谿指壓。
11	2017-11-15 上午09:00~11:50	人體分三大區， 上區氣要清又足 够，中區血液要	上區刮痧，中區走罐，下區溫灸。
12	2017-11-22 上午09:00~11:50	體質分五種，怕 冷、稍冷、冷熱 適中、稍熱、過	怕冷體質，宜重灸，不宜太用力推拿、刮痧、走罐、拔罐，過熱體質，宜推拿、刮痧、走罐，適可而止。
13	2017-11-29 上午09:00~11:50	跌倒骨頭易斷的 體質，骨質密度 不足	宜灸大杼、懸鍾、督脈、臍中、膈俞、中脘、章門、太淵。
14	2017-12-06 上午09:00~11:50	任何皮肉傷先止 血、止痛、包紮 、固定	用藥條溫灸，止血前先消毒，第1個時間，馬上處理，以後才不會酸痛。
15	2017-12-13 上午09:00~11:50	深層肌肉的加強 活動，宜空腹操 作	俯臥雙腳抬高上下，循序漸進，仰臥蹺腳互拉，以輕拉為原則。
16	2017-12-20 上午09:00~11:50	面面俱到，臉框 正骨法	趴著臉朝下左右轉動，中區攢竹、瞳子膠、上關、下關，上區神庭、本神、頭維，下區顛膠、承漿。
17	2017-12-27 上午09:00~11:50	上通下達	百會配合谷，指壓溫灸，湧泉配太沖，隔薑灸，指壓，上用人中，下用至陰，急救強化內臟。
18	2018-01-03 上午09:00~11:50	左右逢源	強化內臟由天樞兩側，到後面大腸俞用1號罐拔罐，強化腰部由大腸俞兩側到前面天樞用1號罐拔罐。