

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 1062-1062H20

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 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

《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。

5. 備註&推薦書目

【106年秋季班 停課公告】

以下國定假日停課一堂，課程順延！

106年9月30日(六)彈性上班-10/9國慶日連假之彈性假

106年10月4日(三)中秋節假期

106年10月9日(一)-10月10日(二)國慶日連續假期
107年1月1日(一)元旦假期

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	2017-09-06 晚上07:00~09:50	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 晚上07:00~09:50	禍從口出，從善如流，心存善念，多祝福，少所	平刮心經，心包經，肺經，內關穴，外關穴，太淵穴。
3	2017-09-20 晚上07:00~09:50	手腳應用自如，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 晚上07:00~09:50	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	2017-10-11 晚上07:00~09:50	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	2017-10-18 晚上07:00~09:50	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，再用彈性綁帶固定。
7	2017-10-25 晚上07:00~09:50	手肘上面痛，與下面痛	痛點上下拔罐，手三里、曲池、肘髁，指壓，少海、小海、天井，指壓再溫灸。
8	2017-11-01 晚上07:00~09:50	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	2017-11-15 晚上07:00~09:50	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	2017-11-22 晚上07:00~09:50	人體分三大區，上區氣要清又足夠，中區血液要	上區刮痧，中區走罐，下區溫灸。
12	2017-11-29 晚上07:00~09:50	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	2017-12-06 晚上07:00~09:50	跌倒骨頭易斷的體質，骨質密度不足	宜灸大杼、懸鍾、督脈、膈中、膈俞、中脘、章門、太淵。
14	2017-12-13 晚上07:00~09:50	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	2017-12-20 晚上07:00~09:50	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	2017-12-27 晚上07:00~09:50	面面俱到，臉框正骨法	趴著臉朝下左右轉動，中區攢竹、瞳子髎、上關、下關，上區神庭、本神、頭維，下區顳髎、承漿。

17	2018-01-03 晚上07:00~09:50	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	2018-01-10 晚上07:00~09:50	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。