

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 1072-1072H19

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 2018年09月05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

【107年秋季班 停課公告】

以下國定假日停課一堂，課程順延！

107年9月24日(一)中秋節

107年10月10日(三)國慶日

107年12月22日(六)補班補課

107年12月31日(一)~108年1月1日(二)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	2018-09-05 晚上07:00~09:50	俗話說, 秋天到, 鼻炎鬧	按摩人中、四白、睛明穴等, 能夠通經和絡
2	2018-09-12 晚上07:00~09:50	小腿美麗又能補腎氣的方法	睡前泡腳, 按摩湧泉, 小腿走罐
3	2018-09-19 晚上07:00~09:50	叩齒保健, 堅固牙齒, 唾液增生	按摩地蒼、頰車
4	2018-09-26 晚上07:00~09:50	盡量少吃刺激性油炸的東西	按摩三陰交、曲池可以活血滋陰, 清熱
5	2018-10-03	俗話說「白露身不露, 寒露腳不露」	用熱水泡腳, 按摩陰陵泉、陽陵泉、足三里
6	2018-10-10 晚上07:00~09:50	行氣活血	用6號罐拔巨骨穴, 週邊加上5個5號罐, 5分鐘後換1號罐拔臂臑、肩髃、肩井穴
7	2018-10-17 晚上07:00~09:50	腳踝下內側有三個太字輩的穴	太溪、太白、太沖, 按摩它可以加強肝、脾、腎機能
8	2018-10-24 晚上07:00~09:50	每天倒著走, 活到99	對人體不同器官或部位, 有獨特的保健作用
9	2018-10-31 晚上07:00~09:50	胃腸不順暢	中脘、天樞躺著用按摩棒按壓。足三里坐著用按摩棒按壓
10	2018-11-07 晚上07:00~09:50	生命分享週	
11	2018-11-14 晚上07:00~09:50	風門是風出入胸腔的門戶, 風池是風邪入侵的一	按摩會酸脹, 益處多多
12	2018-11-21 晚上07:00~09:50	陽氣不足做事拖拉	頭為諸陽之會, 負日之暄, 背日光而坐, 其光壯人陽氣
13	2018-11-28 晚上07:00~09:50	雙腳趾做剪刀, 石頭, 布運動	補肝、脾、腎, 力量適中, 舒服即可
14	2018-12-05 晚上07:00~09:50	心窩打通了, 人就平靜下來了	肘窩打通了, 咽喉舒暢。膝窩打通了, 體內濕熱清除了
15	2018-12-12 晚上07:00~09:50	伸展龍骨	雙手十指交叉扣住, 手心向上拉直手臂, 輕鬆散步, 走路皆可

16	2018-12-19 晚上07:00~09:50	排便順暢有絕招	早上最好，雙手食指互拉高於頭部向上拉，躺著雙手拉腳趾
17	2018-12-26 晚上07:00~09:50	內病外治	用藥條隔薑灸，命門、八膠、雙膏肓、足三里、中脘、章門
18	2019-01-02 晚上07:00~09:50	胆經拔罐，清除 內濕熱	肩井、日月、章門、帶脈、居膠、環跳