

課程屬性 | 生命與健康

課程編號 | 982-94

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 2009年09月09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。

4. 如何取得學分？（評量方式）

出席率、實務檢測。

招生人數 | 40 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 | 2009-09-09 晚上 07:00~09:50 | 養生與自我推拿 | 為爸媽健康把脈 |
| 2 | 2009-09-16 晚上 07:00~09:50 | 十二經絡與任督脈介紹 | 肺, 大腸, 胃, 脾, 心, 小腸, 膀胱, 腎, 心包, 三焦, 膽, 肝, 任督脈 |
| | | | |

| | | | |
|----|------------------------------|---------------------|--|
| 3 | 2009-09-23 晚上 07:00~09:50 | 腰酸背痛 | 腰部, 太極+8字運動, 環跳叩打法 |
| 4 | 2009-09-30 晚上 07:00~09:50 | 肩部酸痛 | 手部伸展, 太極8字運動, 拔罐, 肩髃, 肩髃, 臂臑, 臑會等穴 |
| 5 | 2009-10-07 晚上 07:00~09:50 | 膝部不適 | 跪著走以養筋, 撥動陽陵泉穴以舒筋 拔膝眼穴 |
| 6 | 2009-10-14 晚上 07:00~09:50 | 睡眠品質不佳 | 能量倍增操等9式, 點太衝穴, 推風府穴 |
| 7 | 2009-10-21 晚上 07:00~09:50 | 背部沉重 | 膏肓推拿, 中焦拔罐, 隔薑灸命門, 腎俞, 志室等穴 |
| 8 | 2009-10-28 晚上 07:00~09:50 | 心臟無力, 不適 | 雙手中指互拉, 雙掌勞宮緊握放於肚子 |
| 9 | 2009-11-04 晚上 07:00~09:50 | 頭部重/痛 | 雙手握拳, 點壓揉太陽穴, 腦空穴, 太衝穴 |
| 10 | 2009-11-11 晚上 07:00~09:50 | 胃(酸), (脹), (痛)) | 雙手握拳敲打中脘, 帶脈, 關元, 鳩尾等穴 |
| 11 | 2009-11-18 晚上 07:00~09:50 | 眼睛(澁, 模糊, 疲勞) | 點瞳子膠, 睛明, 魚腰, 頭維等穴. 雙掌心揉雙眼眶 第二節--生命閱讀週 (11/16-11/21) ▯ 一起討論的書目《人體使用手冊 》 生命閱讀週為「生命與健康學程」的公共參與活動, |
| 12 | 2009-11-25 晚上 07:00~09:50 | 鼻部不適 | 溫灸百會, 隔薑灸命門, 腎俞, 志室, 敲打中脘, 溫水洗鼻孔 |
| 13 | 2009-12-02 晚上 07:00~09:50 | 手腳, 酸, 麻, 痛, 腫脹 | 肩井滑罐, 溫灸, 膏肓推拿, 隔薑灸曲池, 陽池, 拔罐推拿合穀 |
| 14 | 2009-12-09 晚上 07:00~09:50 | 減重(肥胖) | 六字運動, 飛機起飛式, 溫灸神闕, 敲中脘關元穴 |
| 15 | 2009-12-16 晚上 07:00~09:50 | 血壓不正常 | 右手背打左手心, 左手背打右手心, 金雞獨立式站法 |
| 16 | 2009-12-23 晚上 07:00~09:50 | 耳部不適 | 雙手大拇指, 推翳風穴, 點腦空, 風府, 太沖等穴. |
| 17 | 2009-12-30 晚上 07:00~09:50 | 喉嚨常有痰 | 雙手大拇指與食指輪流於喉嚨向上推揉, 同時嚥下一口唾液 |
| 18 | 2010-01-06 晚上 07:00~09:50 | 獨當一面的人身之大穴 | 消氣穴, 疏筋穴, 強胃穴, 健脾穴, 腰痛穴, 補血穴, 補腎穴 |