

課程名稱 | [10/27開課]

養生與自我推拿-早上班

課程屬性 | 台江分校

課程編號 | 1102-1102T20

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 2021年10月27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，遠觀出版

使用教材 | 拔罐器、灸條、刮痧板

招生人數 | 30 人（若非課程特殊需求，每班招收人數至少 35 人。）

學分收費 | 2 學分 2000 元（12 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	2021-10-27 上午09:00~11:50	頭頸部微循環運動，放鬆心情增加免疫力	正坐，用下巴畫著小×。漸漸加大，頭慢慢朝下速度慢。可以放鬆肩井穴、大椎穴。

2	2021-11-03 上午09:00~11:50	用梳子梳通頭部經絡，減輕頭部壓力，增加腦力	中央是督脈，兩旁是膀胱經，靠近耳邊是膽經，由前而後，後腦橫向梳。
3	2021-11-10 上午09:00~11:50	固本培元，拔罐。最佳時機是，洗	雙肩井穴用2號罐，膀胱經1號罐，自己拿拔罐槍+延長線別人拿杯子。
4	2021-11-17 上午09:00~11:50	帶脈拔罐，用1號罐，可以減肥調節陰陽氣血流通	胃不舒服者，由前面拔到後面，腰不舒服者，由後面拔到前面，胃腰正常者2選1。
5	2021-11-24 上午09:00~11:50	預防肩關節酸痛，肩頭、肩前、肩後拔罐，減輕	大腸經、三焦經、小腸經再加上重覆性拔罐、用延長線。
6	2021-12-01 上午09:00~11:50	正念觀呼吸，減緩疫情焦慮，配合深呼吸，秒數	同時進行溫灸神闕穴，命門穴陽池穴加上泡腳，同時動腳趾。
7	2021-12-08 上午09:00~11:50	宅運動抗疫3招，練肌力，1.仰臥起坐2.仰臥抬腳3	配合按摩百會穴可以提神，按摩合谷穴改善咽喉痛，灸足三里增加腸胃功能。
8	2021-12-15 上午09:00~11:50	穩定情緒不焦慮，幫助提升免疫力，1.維持正向	配合按摩神闕穴：安神入眠，按摩承山穴：預防坐骨神經痛，按摩天樞穴：大便順暢。
9	2021-12-22 上午09:00~11:50	規律睡眠迎向健康每天7小時，顧腦力，睡前靠牆	配合築賓穴，大腿內側足厥陰肝經拔罐，加速肝解毒，好睡眠。
10	2021-12-29 上午09:00~11:50	秋冬養生大補帖，固好肺與養好腎，養生食療外	1.合谷穴2.尺澤穴3.曲池穴4.三陰交穴5.陰陵泉穴6.腎俞穴7.湧泉穴
11	2022-01-05 上午09:00~11:50	如何減輕腰酸，牽拉伸展運動，可躺著，右腳放	正坐左環跳穴坐著，一個枕頭，右環跳穴、居髎穴，採用梅花型拔罐，10分鐘。
12	2022-01-12 上午09:00~11:50	用梳子梳12經絡與任督二脈，發揚右時候的孫絡	手三陽經由下而上梳，手三陰經由上而下梳，足三陽經由上而下梳，足三陰經由下而上梳，任督二脈由下而上梳。