

課程名稱 | 養生與自我推拿

(12週)

課程屬性 | 生命與健康

課程編號 | 1102-1102H21

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 2021年10月20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。

招生人數 | 35 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	2021-10-20 晚上07:00~09:50	春天是養肝最佳時機，肝開竅於	肝膽最佳休息時間，晚上11時~3時，亦是膽汁製造最佳時機，所以不能熬夜。

2	2021-10-27 晚上07:00~09:50	目，眼明手快 睡前該做什麼穴 道按摩放鬆自己	太冲、俠谿、足三里、承山、三陰交、築賓、陰陵泉、陽陵泉等穴道。
3	2021-11-03 晚上07:00~09:50	多喝溫開水的好處才不致於增加腎的負擔	運動後，先喝溫開水才吃任何食物。睡醒時，刷完牙喝溫開水。半夜起床小便完，喝溫開水。
4	2021-11-10 晚上07:00~09:50	泡腳的好處，泡完腳才不致於增加心臟的負擔，	腎臟的機能，與功能皆能提升。同時可用刮痧板刮全身。用按摩棒按摩足三里、合谷、內關等穴道。
5	2021-11-17 晚上07:00~09:50	頭痛發生時如何快速處理	避免吹冷氣，電風扇不要開太強，用按摩棒于頭痛地方按壓，加上太陽穴、風池上、肩井、合谷等穴道。
6	2021-11-24 晚上07:00~09:50	暈車暈船事前如何保養	前一天睡眠充足，少吃油膩食物。車上船上，中指互拉，內關按壓，加強人中穴道等。
7	2021-12-01 晚上07:00~09:50	健行前一天，該做什麼保養	小腿膀胱經拔罐3個。 大腿承伏下拔罐3個。 環跳、居膠四周拔罐4個。
8	2021-12-08 晚上07:00~09:50	內腳踝、外腳踝、腳背扭傷如何馬上處理	內腳踝外腳踝，用透氣膠帶三段式包紮。 腳背，用交叉式掌壓，再用隔薑灸，後包紮。
9	2021-12-15 晚上07:00~09:50	腳小指、手小指裂傷如何馬上安全處理	手部，食指、中指、無名指，用透氣膠帶固定包紮。手小指，上面與下面各用固定板固定。腳無名指、小指，用透氣膠帶固定，小指上下用固定板固定。
10	2021-12-22 晚上07:00~09:50	肚腹三里留，食慾不振食少氣多，暴飲暴食，皆	足三里穴，膝眼下三寸，溫灸、按摩、拍打、走罐、定罐、用彈性繃帶包紮、先隔薑灸。
11	2021-12-29 晚上07:00~09:50	肚腹三里留，食慾不振食少氣多，暴飲暴食，皆	足三里穴，膝眼下三寸，溫灸、按摩、拍打、走罐、定罐、用彈性繃帶包紮、先隔薑灸。
12	2022-01-05 晚上07:00~09:50	挫傷的疼痛時間如何減輕，免得以後的無明酸痛	碰撞疼痛無瘀血，用掌心壓著，15分鐘，有瘀血用掌心壓著30分鐘。關節碰撞，用掌心壓著45分鐘，再隔薑灸。