

課程名稱 | 養生與自我推拿—早上班

課程屬性 | 台江分校

課程編號 | 1111-1111T33

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09:30-11:20 第一次上課日期 2022年03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

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，達觀出版

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 (18 週課程 / 一次上課 2 小時)

週次	上課日期	課程主題	課程內容
1	2022-03-09 上午09:30~11:20	春天是伸展筋骨最好的時候，一切生命的開始	34251，手指伸展操，手伸直，掌心向上，用右手拉左手中指朝下拉，其餘的比照這樣做。

2	2022-03-16 上午09:30~11:20	舒筋活血，活血化瘀，肝臟跟筋有密切的關係，血海穴平常多按摩。	睡前喝一瓶溫開水，睡醒時伸展一下手、腳、腰，白天坐的時間2小時，走動5分鐘。
3	2022-03-23 上午09:30~11:20	早上睡醒的時候，是頸部走罐最好的時機	風池穴、天柱穴、大椎穴、肩井穴、風府穴、翳風穴。
4	2022-03-30 上午09:30~11:20	睡眠品質不佳者，背部膀胱經拔罐，大腿內側拔罐，正躺低抬雙腳	用1號罐加延長線，操作者拿著1號罐在背部由上而下排列，被操作者，拿著拔罐槍加壓。
6	2022-04-13 上午09:30~11:20	感冒的時候，先刮痧然後再泡脚，溫灸任脈與腎經	平常刮痧，跟感冒刮痧不一樣是由下焦、中焦、上焦腎經由盲俞穴到俞府穴。
7	2022-04-20 上午09:30~11:20	吃飽後可做的一件事就是溫灸任脈跟腎經尤其是手腳冰冷的人	先灸神闕穴、天樞穴、關元穴、氣海穴、中腕穴、神闕穴、天突穴。
8	2022-04-27 上午09:30~11:20	腰部不舒服，側臥可在坐骨邊緣拔罐，做伸展操	先找出坐骨四周最痛的點，用1號罐拔罐，需要延長線與拔罐槍。
9	2022-05-04 上午09:30~11:20	膝關節活動的時候有卡卡的聲音，用拔罐器加延長線走罐	血海穴與陰陵泉穴，由輕而重，由慢而快走罐，距離1.5公分來回操作。
10	2022-05-11 上午09:30~11:20	泡脚最適合的人是，手腳冰冷、怕冷、怕吹冷氣、不容易流汗、容易疲勞	泡脚前先喝溫熱開水，按摩棒、刮痧板、梳子備用，一邊泡脚一邊抬腳。
12	2022-05-25 上午09:30~11:20	腳踝扭傷，馬上用透氣膠帶固定三段式，再用灸條隔薑灸	透氣膠帶需要延伸拉長交叉式固定，需要走動嚴重者，需要冷熱交替操作。
13	2022-06-01 上午09:30~11:20	今天的疲勞今天解決，日月相輝映肝膽相照，今天又是美好的一天	體力不足的疲勞，用靜心養氣，勞宮穴接勞宮穴，放于神闕穴，火氣大的疲勞，用掌背打掌心。
14	2022-06-08 上午09:30~11:20	拔罐微創療法，從小面積到大面積，適合比較鬆軟的肌肉	曲池穴、外關穴、手三里穴、膝眼穴、足跟穴、肩井穴
15	2022-06-15 上午09:30~11:20	體表有一些硬塊瘀青，一定要用隔薑灸，皮膚癢手腳冰冷用灸條灸	一次溫灸5~10分鐘，一天可多次。皮膚癢操作前先抹椰子油，隔薑灸完一定要用紗布固定。
16	2022-06-22 上午09:30~11:20	打疫苗前一天一定要充分休息，還要左背部膀胱經第一線跟第二線用1號拔罐	從大杼穴，附分穴到三焦俞穴，拔罐，一邊泡脚，一邊休息，肩髃、肩膠溫灸。

17	2022-06-29 上午09:30~11:20	跌打損傷，跌打的地方一定要重按壓，損傷的地方一定要輕按	重按壓時，感覺壓力不過可加用棉布，手指受傷時可放于環跳穴下坐著，屁股受傷可坐于枕頭上
18	2022-07-06 上午09:30~11:20	用梳子梳頭部、頸部、耳部、頭部，由前而後，頸部左右交替，耳部上下來回	頭頂百會穴，前頭眉衝穴，側頭角孫穴，耳部耳門穴、聽宮穴、聽會穴，頸部人迎穴、大迎穴、天突穴。