

課程名稱 | 自然療癒和瑜珈的對話

課程屬性 生命與健康

課程編號 1022-3904

授課老師 張秀美（及賴文彬等老師）

最高學歷/ 台南家專 會統科

相關學經歷/ 台南市新市區樂齡學習中心講師

嘉南藥理科技大學健康活動系列講師

慈蓮寺原始佛教瑜珈指導老師

中國石油公司瑜珈班指導老師

台南市農會家庭保健研習訓練講師

台南YMCA瑜珈指導老師

國立成功大學航太所瑜珈指導老師

台南市婦女會技藝訓練水連清韻減肥班指導老師

台南市北區昇平社區瑜珈指導老師

私立台南仁愛之家日間托老瑜珈指導老師

私立台南仁愛之家康寧園瑜珈指導老師

●證照：

國際瑜珈大會歐洲研習

印度瑞希克斯瑜珈研習

國際沖道瑜珈研修學院研習

日本高野山寶城院瑜珈道場研習

日本求道實行會密教瑜珈道場研習

高雄達心瑜珈術職業補習班導師班畢業。

●殊榮：

榮獲90年南部七縣市社教有功人員

現職/ 美的瑜珈學苑負責人、台南生活美學館及附設長青大學 瑜珈指導老師

上課時間 每週二下午02:00-04:00 第一次上課日期 2013年09月03日（星期二）

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

靜坐不只在台灣愈來愈受到重視，靜坐熱也延燒到西方，不僅有醫學中心提供靜坐課程幫助病人舒緩疼痛；也有學校推廣靜坐，校園暴力因此降低，甚至美國國家衛生研究院還撥款來研究靜坐……

靜坐為什麼那麼受到重視？靜坐真的可以健康嗎？

本課程以靜坐為主，注重良好姿勢的維持，輔之以太極拳導引、經絡學說、觀想法、瑜珈練習，說明健康維護的要件，探討生死面臨的問題與臨終預備之情事，課程結束以易經繫傳【盛德大業

】、君子以自強不息為彼此勉勵之目標。

2. 修此門課需具備什麼條件？

1. 想要身體健康者
2. 一顆善良的心，想要行善，促進社會和諧者
3. 想要了解生死的情境而不致慌亂者
4. 祈求內心安穩平靜者

ps1:預定開課十期，本次課程為第六期，詳情請上網站【太極禪·生命健康講座】<http://www.dr-lai.tw>

ps2:學員人數未滿22名，將考慮延後授課或併班，屆時可上網登錄預約保留，以候通知
<http://www.dr-lai.tw>

ps3:請穿著寬身衣褲，帶一件薄外套、一條乾毛巾，並自行攜帶瑜伽墊、瑜伽磚。瑜伽磚可以蒲團或枕頭或厚書本替代

3. 上課的方式是怎麼進行的？學生可以有什麼收穫？

- 1、靜坐觀想與課程講解1小時、瑜伽練習1小時。
- 2、建立對身體各關節鍛鍊與保護之觀念，了解靜坐的益處，舒展筋骨，進而強化身體免疫力。

4. 如何取得學分？（評量方式）

- 1、課程出席率。
- 2、肢體動作實做。
- 3、學習心得報告

5. 備註&推薦書目

推薦書目

第二期

1. 不生病的生活/新谷弘實/如何出版社
2. 新世紀飲食/約翰羅賓斯(JOHN ROBBINS)/琉璃光出版
3. 生死謎藏—善終，和大家想的不一樣 /黃勝堅/大塊文化
4. 向殘酷的仁慈說再見：一位加護病房醫師的善終宣言/陳秀丹/三采出版
5. 心靈病房的18堂課/張明志/老古文化
6. 還我健康 Reclaiming Our Health/約翰羅賓斯(JOHN ROBBINS)/琉璃光出版
7. 能量醫療 Energy Medicine/唐娜伊頓 Donna Eden/琉璃光出版
8. 花精與花魂/崔玖/心靈工坊
9. 零與無限大：許文龍幸福學/許文龍/口述；林佳龍/編著/早安財經
10. 做你自己：股神巴菲特送給兒子的人生禮物/彼得·巴菲特
11. 比爾·蓋茲是這樣教出來的/作者：老比爾·蓋茲；譯者：洪蘭/平安文化
12. 田園之秋(大字插圖版)/陳冠學/前衛出版
13. 氣的樂章/王唯工/大塊文化
14. 氣血的旋律/王唯工/大塊文化
15. 大破譯/楊憲東/宇河文化
16. 異次元空間講義/楊憲東/宇河文化
17. 難以置信—科學家探尋神秘信息場/李嗣涔/張老師文化
18. 難以置信II—尋訪諸神的網站/李嗣涔/張老師文化

第三期

1. 雜食者的兩難：速食、有機和野生食物的自然史/麥可·波倫著；鄧子衿譯/大家出版社
2. 善待細胞，可以活得更好〔精裝珍藏版/李豐/原水出版社
3. 真原醫：21世紀最完整的預防醫學/楊定一/天下雜誌
4. 人體自癒療法：3分鐘動出免疫力(附DVD)/黃木村/蘋果屋
5. 身體調校聖經/提摩西·費里斯著；陳正益 鄭初英譯/三采文化
6. 夕陽山外山/黃勝堅/大塊文化
7. 忘川流域：失智症船歌/白明奇/健康世界
8. 最後十四堂星期二的課/Mitch Albom著；白裕承譯/大塊文化
9. 生命教育的九堂課：建構生命的安全防護網/作者：Victor/編/百態文化
10. 蘋果教我的事：木村阿公給未來的禮物/木村秋則/圓神出版
11. 梅子老師的愛與夢/佐佐木征夫著；林玉佩譯/台灣先智
12. 台灣大崩壞：挑戰沒有希望的未來/楊志良/天下文化
13. 公平正義何處尋/王建煊/天下文化
14. 易經繫傳(上下)/南懷瑾/老古出版
15. 無量之網/桂格·布萊登/橡實文化
16. 心靈能量/大衛·霍金斯/方智
17. 量子觸療/理查·葛登/橡實文化
18. 救命飲食(The China Study)/T. Colin Campbell/柿子文化
19. 深奧的簡潔——從混沌、複雜到地球生命的起源/約翰·葛瑞賓/商周出版
20. 西藏生死書/索甲仁波切/張老師文化

第四期

一、「礮谷式力學療法系列叢書」壹套12(13)本。

1. 真正可以治病的第三醫學——礮谷療法
2. 圖解礮谷療法大全——礮谷療法
3. 全人類的健康法
4. 醫學的盲點在於股關節
5. 股關節的轉位與自我矯正法——礮谷療法
6. 聰明媽媽的健康法——礮谷療法
7. 疑難雜症不用怕——礮谷療法
8. 奇蹟的救命法——礮谷療法
9. 突破現代醫學驚人的治癒成果——礮谷療法
10. 股關節矯正法
11. 驚人的駝背矯正法
12. 綁腳健康法——世界首創三條帶子的綁腳健康法
13. 礮谷療法的精髓與臨床應用

二、蓮花基金會——惜生書系

14. 書名：生命的真相
15. 書名：生命的祝福
16. 書名：生命的危機
17. 書名：生命的執著
18. 書名：生命的靜美

第五期

1. 賴其萬醫師的心靈饗宴/賴其萬/心靈工坊出版社
2. 療癒密碼：探萬病之源，見證遍布五大洲的自癒療法/亞歷山大·洛伊德著；張琇雲譯/方智
3. 笑退病魔/諾曼·卡森斯/天下文化
4. 聽診器與念珠——安寧病房裡的宗教師/姚建安/大塊文化

5. 誤診誤醫：許達夫為你揭開現代醫療真相/許達夫/時報出版
6. 更快樂：哈佛最受歡迎的一堂課（修訂版）/塔爾·班夏哈著；譚家瑜譯/天下雜誌
7. 只用降壓藥，找死—高血壓革命：根源之道/陳志明/顯微鏡文化事業出版社
8. 回家：賴佩霞20年修行告白/賴佩霞、郭貞伶/早安財經
9. 租書店的女兒/蘇偉貞/華品文創
10. 綠色奇蹟/史蒂芬·金/遠流出版公司
11. 肌膚排毒聖經
：8週美肌飲食淨化法（附贈「112道美容食譜」）/凱倫·費雪著；何敏綺譯/蘋果屋
12. 治百病，就靠體溫！連癌症都是！/石原結實著；卓惠娟譯/野人
13. 癌症不是病/安德烈·莫瑞茲/原水出版社
14. 90%的病自己會好：如何用小習慣啟動自癒力？/岡本裕著；黃文玲譯/大是文化
15. 我賺了30年—李豐醫師的生命故事/李豐/玉山社
16. 世界上最快樂的人/詠給·明就仁波切/橡實文化
17. 父親與民國：白崇禧將軍身影集(上下冊)/白先勇/時報出版
18. 廉政公署/反貪停不了：廉政公署啟示錄/張俊峰/三聯(香港)
19. 生命不死：精神科醫師的前世治療報告（新版）/陳勝英/張老師文化
20. 與靈對話：前世今生、夢境與潛意識的奧秘/陳勝英/商周出版
21. 一日一餐的健康奇蹟/南雲吉則著；劉滌昭譯/如何出版社
22. 好命不如好習慣/張岱之/知青頻道出版
23. 錢買不到的東西：金錢與正義的攻防/邁可·桑德爾著；吳四明、姬健梅譯/先覺出版
24. 與神對話I/Neale Donald Walsch著；王季慶譯/方智出版
25. 鬼學/張開基/宇河文化
26. 黑暗大布局：中國的非洲經濟版圖/陳虹君/早安財經
27. 國際觀的第一本書——看世界的方法/劉必榮/先覺出版
28. 林語堂精品集5：生活的藝術【最新譯校】/林語堂/風雲時代

招生人數 | 22 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	2013-09-03 下午02:00~04:00	靜坐的功用	疾病的成因 靜坐真的可以健康？ 靜坐的技巧 靜坐的意涵 怎樣的人適合(可以)靜坐？ 靜坐與宗教的關係 觀想法練習1
2	2013-09-10 下午02:00~04:00	太極拳導引	氣場的感受 何謂氣？感應力？ 太極拳的益處 靜坐與太極拳的關係 觀想法練習2
3	2013-09-17 下午02:00~04:00	如何做好瑜珈	深度呼吸法·放鬆·專注·瑜珈語音
4	2013-09-24 下午02:00~04:00	改善便秘	淨化呼吸式·橋式·嬰兒式·船式·魚式·拱門式
5	2013-10-01 下午02:00~04:00	塑身	伸展背肌·柔軟脊椎·頸部運動·延伸式·扭轉式·減肥操
6	2013-10-08	預防骨質疏鬆	板腳·打腳跟·前彎式·扭轉式·蹲馬步式·大樹式·金雞獨

	下午02:00~04:00		立
7	2013-10-15 下午02:00~04:00	步態矯正	姿勢與重心 步行與受力點 引發疼痛的原因 走路要注哪些要領？才不易受傷 行住坐臥…善護【念】！ 觀想法練習3
8	2013-10-22 下午02:00~04:00	骨架復位	認識生命的基本運作 神經的分佈 姿勢與健康的關係 骨架端正的重要 骨架調整---拜佛的方法 觀想法練習4
9	2013-10-29 下午02:00~04:00	改善肩膀酸痛	肩胛骨轉動式・牛面式・行動式・蛇式・貓式
10	2013-11-05 下午02:00~04:00	改善腰部酸痛	貓式・扭腰式・鱈魚式・兔式・弓式・橋式
11	2013-11-12 下午02:00~04:00	強化肝腎臟	獅子吼式. 三角式. 側拉式. 門門式. 扭腰後視式. 禪坐
12	2013-11-19 下午02:00~04:00	保健眼睛	眼球運動. 手臂運動. 抬腳運動
13	2013-11-26 下午02:00~04:00	筋絡調整	現代醫學和傳統醫學 經絡為何？ 經絡調整的效益 經絡調整的示範與練習 觀想法練習5
14	2013-12-03 下午02:00~04:00	恆久的健康	生病的故事 生活的壓力 臭皮囊之說與肉體生命的讚美 維持健康的要素 不可忽視的一般保健問題 觀想法練習6
15	2013-12-10 下午02:00~04:00	強化免疫力	毛巾操. 腺體延伸. 天線式
16	2013-12-17 下午02:00~04:00	改善糖尿病	側拉. 前彎. 後仰. 牛面式. 禪定八卦扭轉乾坤
17	2013-12-24 下午02:00~04:00	改善高血壓	瑜珈身印. 大樹式. 平衡式. 額著膝. 側拉前趴
18	2013-12-31 下午02:00~04:00	青春永駐	回春功. 毛巾操