

課程名稱 | 養生與自我推拿-晚上班

課程屬性 | 生命與健康

課程編號 | 1081-1081H19

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 2019年03月06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 | 34 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	2019-03-06 晚上07:00~09:50	頸部後腦眼睛舒壓	正坐頭轉向右上角5秒，左上角5秒，力量集中腦空、風池、風府。

2	2019-03-13 晚上07:00~09:50	頸部旋轉，減壓 頸部使用過度， 即滑手機	右手壓著角孫，左手壓著右大迎，兩邊各5秒，配合喝溫開水。
3	2019-03-20 晚上07:00~09:50	雙手交叉壓著後 腦，同時往上提1 ~3秒	保持頸部舒服的彈性與溫度，力量由小到中到大。
4	2019-03-27 晚上07:00~09:50	頸部8字運動，保 持柔軟度	由上而下劃8一回，由下而上劃8一回，速度以慢為佳。
5	2019-04-03 晚上07:00~09:50	頸部穴道按摩棒 點壓	百會、太陽穴、頭維、風池、腦空、風府、神庭。
6	2019-04-10 晚上07:00~09:50	以柔剋剛，掌心 與手背互相拍打	用右手掌背打左手掌心，力量適中，用左手掌背打右手掌心。
7	2019-04-17 晚上07:00~09:50	晚上5個不	1. 不喝咖啡2. 不吃辣3. 不吃脹氣的食物4. 不喝酒5. 不吃油膩
8	2019-04-24 晚上07:00~09:50	反手刀調整手部 功能性	右手大拇指放于左右中渚穴，右手其餘四指壓著左手魚際穴，反之既是。
9	2019-05-01 晚上07:00~09:50	用按摩棒指壓手 掌、手背	勞宮穴少府（手解穴）魚際、後溪、大陵、合谷、二間、三間、中渚、液門。
10	2019-05-08 晚上07:00~09:50	心包經與心經點 壓加強心臟功能 性	掌心向下用按摩棒點壓心經與心包經、內關、間使、郄門、神門、通里、陰郄、靈道。
11	2019-05-15 晚上07:00~09:50	拉開雙膏肓，讓 肩胛骨周圍肌肉 富有彈性	左手彎曲，掌心向上，右手彎曲放于左手肘下，右手食指下四指，拉著，小魚際，反之既是。
12	2019-05-22 晚上07:00~09:50	睡醒時手腳末梢 指壓操	雙手腳20指甲全部指壓，指間節旋轉，手腳筋反拉，雙手指互拉。
13	2019-05-29 晚上07:00~09:50	正坐讓帶脈，帶 動大小便	大便時右手掌背放于左膝陽關穴，右手往右邊拉，左邊同時往左轉，反之既是。
14	2019-06-05 晚上07:00~09:50	早上早起養生口 訣	起床時深呼吸，記得大小便，喝一杯溫開水，起動免疫系統，小心活下來。
15	2019-06-12 晚上07:00~09:50	睡前身體重要部 位宜保暖	溫灸入膠，泡腳，喝溫開水，用彈性繃帶於三陰交。
16	2019-06-19 晚上07:00~09:50	健行、旅行、工 作前如何增加肌 肉彈性	用1號罐于環跳穴拔梅花罐7個。大腿膽經，小腿膀胱經拔罐。
17	2019-06-26 晚上07:00~09:50	預防感冒刮痧	先刮膏肓，後刮肩井，再刮肝膽脾胃，前刮雙中府、雲門，手刮手三陽經絡。
18	2019-07-03 晚上07:00~09:50	背部膀胱經定罐 同時雙手練習靜 心養氣	用延長線背部由術者左背部放罐子16個，1號，5~10分鐘。