

2021 年秋 福智文教基金會精采人生成長學坊課程表

區別：北區

學苑：台北學苑(42期)

班別名稱：腳與健康

班長：曾秀英

講師：陳宗保

上課時間：週二上午 9:30—12:00

地點：台北市南京東路四段 143 號 2-1 教室

電話：(02)2545-3788 轉 532

課程目標：

1. 認識腳部反射運動，簡易經穴按摩，自我點穴增進健康
2. 藉由基礎生物能場之認識與保健，輕鬆自在的脊椎伸展運動，認識身體機能與紓壓方式
3. 學習健康理念與快樂祕方，幫助自己和他人健康快樂

課次	日期	主題	專業課程	理念課程
一	10/12	詳說課程綱要	1. 自我點穴健康法 2. 腳部反射運動 3. 簡易經穴按摩 4. 頭顱骨薦骨按摩 淺釋 5. 脊椎伸長運動 6. 基礎生物 能量認識與保健。	相見歡
二	10/19	詳說課程綱要	1. 自我點穴健康法 2. 腳部反射運動 3. 簡易經穴按摩 4. 頭顱骨薦骨按摩 淺釋 5. 脊椎伸長運動 6. 基礎生物 能量認識與保健。	淨塑議題
三	10/26	自我點穴健康法	運用簡單的輔助工具，可隨身攜帶， 操作簡便，不需花費太多時間與學習 就能疏通經絡，促進代謝，紓緩不適 症狀，增強身體免疫能力。	疫情後 蔬食救地球
四	11/02	腳部反射運動 (腳底)	透由認識人體內臟的健康狀況，瞭解 自然生態與人類是共生共榮、息息相 關。是自利又利他的保健運動，可促 進自己健康，又可帶動家人及週邊 的人學習保健運動。	淨塑議題
五	11/09	中醫原理與腳 部反射運動	學習中醫的入門方法----腳部反射 運動。	認識我們的師長
六	11/16	腳部反射運動 (腳底)	腳部反射運動和經絡學說有著相互 印證的關係，簡單、易學、速效，有 趣又無副作用。	關心健康系列～ 綠活才是王道
七	11/23	腳部反射運動 與踏板之結合	瞭解踏板之操作，猶如把有機、高 能量的大地，搬入自己的身體內， 活力無窮。	關心健康系列～ 為何紛紛吃素、素 食可防新冠重症
八	11/30	腳部反射運動 (腳內側、腳外 側、腳背)	『腳是人的第二心臟』----前美國總 統艾森豪的心臟外科醫師保羅·懷特 的名言。 用腳走路，在幾千年前，就被醫學之 父希波克拉底稱為『人類最好的醫 藥』。以雙手按摩為工具，透過中國 醫學的經絡穴道的刺激來激發人體 的自癒能力。	念恩報恩系列～ 亞發白咖啡、推廣 蔬食報親恩

九	12/07	簡易經穴按摩	激發人體的自癒能力----中國醫學以按摩刺激經絡穴道，雙手就是最好的工具，易學易做。	念恩報恩系列～動人心弦、菩薩派來的天使-曾凱婕
十	12/14	愛護頭，寶貝骨盤，身體就健康	頭顱骨、薦骨的臨床研究，不但顯示其重要性，薦骨還深深影響身體所有慢性疾病，對慢性疾病有幫助。	傳播愛系列～世界充滿愛、這一生留下甚麼
十一	12/21	脊椎伸展運動	若脊椎於正常的生理彎曲度，沒側彎、偏移，就能甦醒百脈，神情自調。 學習愛護頭顱骨、薦骨。	關愛自然系列～生生不息給生命活下的滋味
十二	12/28	基礎生物能場之認識與保健	認識自然界波動頻率是生物最重要的能量來源。	深陷泥沼、黑暗中的鬥士
十三	2022/1/8(六)	成果發表會	成果發表會	成果發表會