

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：推拿與生活

講師：李春榮

班長：許芳瑜

上課時間：每週三上午 9:30~12:00

上課地點：台北市南京東路四段 143 號 2-1 室

電話：25453788*532 0920-431878(黃素娥)

課程目標：1. 認識身體生理機能，並藉由病理推拿，脊椎伸展運動、放鬆肌肉。
2. 健康理念與快樂祕方，幫助自己和他人達到身心靈整體健康的目標。

課次	時間	主題	專業課程內容	理念課程
一	09/29	相見歡 常用的推拿手法	1. 介紹護持團隊 2. 認識人體的功能系統 3. 頸部推拿手法自我保健	綠活才是王道！醫師家庭的新素食運動
二	10/06	頭臉部推拿手法	咀嚼與頭臉的關聯	蔬食救地球
三	10/13	肩頸部推拿手法	1. 丹田吐納：悠緩細勻靜綿深長 2. 肩部推拿手法自我保健	一起動手做蔬食
四	10/20	肩頸手法複習	加強練習頭、頸、肩部手法及自我保健方法	無肉不歡的巴西人，為何紛紛改吃素？
五	10/27	胸腹部推拿手法	1. 淋巴引流術 2. 胸腹部推拿手法	素食可防新冠重症
六	11/03	胸腹部手法複習	加強練習胸腹部手法及自我保健方法	生生不息 給生命一個活下去的機會
七	11/10	背部推拿手法	1. 背部推拿手法 2. 自我保健：球壓、棒壓法 3. 伸展拉筋法	支持檳榔廢園 打造共好產業·台灣在地油
八	11/17	背部手法複習	加強練習背部手法及自我保健方法	亞發白咖啡
九	11/24	腰臀部推拿手法	1. 腰髂、薦髂關節異位常見之因 2. 腰臀部自我保健方法	動人心弦
十	12/01	腰臀部手法複習	加強練習腰臀部手法及自我保健方法	推廣蔬食報親恩——李豐達【尊親獎】
十一	12/08	腿部手法及自我保健方法	了解走路姿勢對腿部的影響	菩薩派來的天使——曾凱婕【尊親獎】
十二	12/15	腿部手法複習	加強練習腿部手法及自我保健方法	深陷泥沼
十三	12/22	手部保健	手部伸展拉筋法	黑暗中的鬥士！眼盲醫師蘇建銘
十四	12/29	複習	加強練習手部手法及自我保健方法	心的力量
十五	2022/1/8(六)	成果發表會	成果發表	成果發表