

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：經絡保健班

班長：洪玉珠

講師：陳源井

上課時間：每週五下午 2:00-4:00

地點：防疫期間線上上課，恢復實體上課:南京東路 4 段 143 號 2 樓 2-2 教室

電話：(02)2545-3788 轉 532

課程目標：認識中醫五行原理及全身經絡穴位，做好身體保健，促進良善社會。

課次	日期	主題	專業課程	理念課程
一	10/01	簡介中醫 陰陽五行	淺釋中醫及陰陽之義， 養生醫病，不懂陰陽如 同盲人摸象。	開學日/相見歡
二	10/08	陰陽五行學說 肩頸部位的保健	研討陰陽五行之內涵— 五行是中醫的大框架	亞伯咖啡店 (親子之間-同理心)
三	10/15	認識手三陰、手三陽 肩頸部位的保健	認識人體五臟六腑 及十二經脈的命名原則	動人心弦
四	10/22	認識足三陰、足三陽肘腕 部位保健	十二經脈的走向 和交接規律	推蔬食報親恩
五	10/29	遠絡療法 網球肘、手麻的保健	利用穴位治病或養生保 健 探討選穴原則	菩薩派來的天使
六	11/05	從膀胱筋了解背俞穴 腰部背部保健	了解背俞穴的意義及其 五臟六腑之關係	世界充滿愛
七	11/12	五輸穴、井榮穴俞經合 腰扭傷、肋間痛保健	十二經脈氣出入知所 五俞穴的認識	這一生 你想留下什麼
八	11/19	戶外教學	戶外教學	
九	11/26	絡穴、稀穴、八會穴	絡穴、稀穴、八會穴等 特定穴之認識	生生不息
十	12/03	調好脾和胃，嬌容令人醉 足跟的保健	透過脾經、胃經之穴 位，瞭解其重要功效	打造更好的家園
十一	12/10	長生從養筋開始-肝經 膝痛踝痛保健	肝經對人體的功效	綠活才是王道
十二	12/17	代心受過、替心受邪 - 心包經 髖與臀的保健 腳扭傷都是膽經惹的禍 腳扭傷的預防和保健	心臟若有問題就要由心 包經來處理 髖與臀的保健 腳扭傷都是膽經惹的禍 腳扭傷的預防和保健	素食可防新冠重症
十三	12/24	打通膀胱經即時緩解腰 背痛 學習總複習	透由膀胱經來了解腎經 的機能	深陷泥沼 (團隊力量)
十四	2022/1/8(六)	成果發表會	成果發表會	成果發表會