

## 高雄市立中醫醫院

### 中醫保健免費教學

刮痧、拔罐及推拿是中醫保健範疇，為一般民眾簡易的健康保健方式，藉由上列手法可促進人體局部血液循環，增加組織流量，使緊張的肌肉得以鬆弛。本院於 3 月及 4 月開辦中醫保健教學，由傷科主任及醫師示範教學，藉由「教」與「學」的方式，使民眾獲得正確的中醫保健觀念，並應用於日常健康照護。

參加對象：一般民眾（上課學員可登錄公務時數）

報名費：免費

報名人數：每班限額 40 名

教學地點：本院三樓會議室（高雄市前金區中華三路 68 號 3 樓）

報名專線：(07) 2318286 或 2163186 轉 632、633 衛教室 許小姐

上課期間備有養生茶飲，請自備環保杯。

課程表：

| 日期/時間                             | 主 題  | 講 師   |
|-----------------------------------|------|-------|
| 103 年 3 月 18 日(週二)<br>14:30-16:30 | 刮痧教學 | 謝冠生醫師 |
| 103 年 3 月 20 日(週四)<br>14:30-16:30 | 拔罐教學 | 謝冠生醫師 |
| 103 年 4 月 8 日(週二)<br>14:30-16:30  | 穴位按摩 | 李昀修醫師 |
| 103 年 4 月 10 日(週四)<br>14:30-16:30 | 推拿手法 | 謝冠生醫師 |