

# 中醫紓壓養生課程

地點:

高雄市政府社會局志願服務資源中心 3 樓(高雄市苓雅區凱旋二路 5 號)

課程表：

一、105 年 3 月 12 日(經絡介紹與穴位按摩)

時間	議程	講師
13:30-14:00	報到	
14:00-15:40	經絡介紹	張志浩醫師
15:40-15:50	休息	
15:50-17:30	穴位按摩	張志浩醫師

二、105 年 3 月 19 日(常保健康新開春)

時間	議程	講師
13:30-14:00	報到	
14:00-15:40	保養方式介紹	吳青峯醫師
15:40-15:50	休息	
15:50-17:30	春季如何保養	吳青峯醫師

三、105 年 4 月 2 日(中醫養生紓壓運動)

時間	議程	講師
13:30-14:00	報到	
14:00-15:40	中藥養生紓壓運動講解	黃宏庭醫師
15:40-15:50	休息	

15:50-17:30	中藥養生紓押運動練習	黃宏庭醫師
-------------	------------	-------

四、105年4月23日(刮痧與拔罐)

時間	議程	講師
13:30-14:00	報到	
14:00-15:40	刮痧保健介紹	謝冠生醫師
15:40-15:50	休息	
15:50-17:30	拔罐保健介紹	謝冠生醫師

五、105年4月30日(撕眠、碎眠怎麼辦?)

時間	議程	講師
13:30-14:00	報到	
14:00-15:40	失眠的類型介紹	吳翰德醫師
15:40-15:50	休息	
15:50-17:30	如何安眠	吳翰德醫師

六、105年5月7日(中藥養生介紹)

時間	議程	講師
13:30-14:00	報到	
14:00-15:40	中藥養生介紹(一)	林妍君藥師
15:40-15:50	休息	
15:50-17:30	中藥養生介紹(二)	林妍君藥師

七、105 年 5 月 14 日(常見酸痛防護與調整)

時間	議程	講師
13:30-14:00	報到	
14:00-15:40	常見酸痛介紹	李昀修醫師
15:40-15:50	休息	
15:50-17:30	防護與調整方式介紹	李昀修醫師

八、105 年 5 月 21 日(紓壓養生藥膳與茶飲)

時間	議程	講師
13:30-14:00	報到	
14:00-15:40	紓壓養生藥膳與茶飲(一)	郭馨雅藥師、 江美玲護理師
15:40-15:50	休息	
15:50-17:30	紓壓養生藥膳與茶飲(二)	郭馨雅藥師、 江美玲護理師