

社團法人中華傳統整復協會

第二十二期傳統整復推拿技能培訓班專輯

師生共創的時光 學生努力的成果 未來值得的回憶



學科教授 陳秋隆博士/術科老師 李萬千

上課地點: 台北市中正區博愛路 25 號 2 樓 上課日期: 2025.9.2—2025.11.13

22 期班的三個月學風，有以下主要特色～

- (1)技講師雙訓練: 讓學員學習技能之外，加強講師之專題分享，注重■言之有物■言之有理■言之有趣■言之有感，各個精彩，由陳秋隆博士講評。培訓學員成為文武全才之人。
- (2)真顯尊師重道: 在行禮與態度的共體，展現品德謙卑之儀。
- (3)來自各方菁英: 有願與斜槓，質佳品優，有緣凝聚活潑的團體。
- (4)旁聽的吸引力: 優良師資的真誠與課堂內容吸引，促成學員報名。
- (5)優秀助教指導: 忠仁與淇鈞學長對手法的細膩處，時時提醒與糾正。
- (6)捏脊法的創技: 首次鼓勵學員在術科考，以捏脊法+所學手法自創套路。

目 錄

■招生簡章與課表

■李萬千老師以名贈勉

■兩位老師英姿與學習照片集錦

■李萬千老師～

傳統整復推拿技能證照培訓班結訓感言

生活禪的啟思～淨靜進境竟近

■學員專題分享主講人

1. 張雨正 “無名疼痛”～我的經歷 VS 徒手對策
2. 邱依玲 如何安養身心靈
3. 李嘉菱 女性生理期經痛的按摩保健
4. 喻孔中 職場上客戶面面觀
5. 呂庭溢 健身&飲食觀念
6. 鄭明梅 學習心得

■學員心得報告

- 張雨正 感恩仁心整復路
鄭明梅 重拾初心的推拿之路
呂庭溢 整復推拿的覺醒路
李芷蓉 從護理到整復
李嘉菱 與姊同修推拿路
喻孔中 在十八子手技二百式裡精進
邱伊玲 八十再學整復心
張鴻龍 從愛按摩到懂經絡
田易青 謝謝陪我一起長大
江柏明 從修車到修身～職傷後的整復新生

■老師的祝福語

社團法人中華傳統整復協會

第二十二期傳統整復推拿技能培訓班

宗旨：今日認證時代來臨，學習傳統整復推拿手法，對初學者或在業者，都能達到專業的肯定；也藉養身保健以達身心靈發展，進而因應社會職能條件。學會本班培訓傳統整復員專業技術，不但可以成為家族親友之守護者，也使開業與就職之加分。這是國內 CP 值高的培訓效能班，以平價普及職能教育，歡迎有興趣者、同業人員，一起守護社會大眾健康與長照弱者的需求。

一、訓練方法：1. 理論 2. 實務演練 3. 學習評量 4. 測驗

二、學習目標：培訓傳統整復員第二專長專業技術培養雙師(技師+講師)能力，諮詢就業創業。

三、課程大綱：

學科課程及時數(合計 18 小時，占 29%)	術科課程及時數(合計 45 小時，占 71%)
1. 傳統整復推拿概論(3 小時)	1. 基礎推拿整復手法(3 小時)
2. 經絡調理概論(3 小時)	2. 頭頸背上肢康復保健整復技巧(9 小時)
3. 青草外用膏 DIY 調製(3 小時)	3. 胸腰髖下肢康復保健整復技巧(15 小時)
4. 經絡全息基礎學(3 小時)	4. 康復保健整復手法技巧綜合應用(12 小時)
5. 經絡調理與體質辨識(3 小時)	5. 術科手法到位操練(6 小時)
6. 刮痧拔罐基礎學(3 小時)	

四、上課日期：

課程名稱	日期	時間	講師
第二十二期傳統整復推拿技能培訓班	每週二、四晚間課程 2025/9/2(二)開課 2025/11/13(四)測驗與結業	6:30~9:30	陳秋隆 李萬千

五、講師簡介：

學科陳秋隆教授： 1. 政黨法人台灣整復師聯盟工黨黨主席 2. 世界國際健康管理學會理事長 3. 台灣世界脊柱健康聯盟總會總會長 4. 第五屆世界手法醫學聯盟執行主席 5. 台灣輔助醫學醫學會顧問 6. 國際推拿整復醫學會榮譽會長 7. 台灣萬能科技大學兼任助理教授 8. 勞動部傳統整復推拿技術士監評委員 9. 世中醫聯骨傷科專業委員會副會長 10. 全球孫思邈醫藥研究學院脊管所所長 11. 中華傳統整復事業有限公司董事長 12. 中原健康世界股份有限公司董事長	術科李萬千老師： 2013 第五屆國際保健手法與民間療法大賽「世界十傑獎」 2017 國際調理保健手法技術交流大會「世界名師技術獎」 2019 台灣世界脊柱聯合總會評定「助理教授級」與「傑出講師」、「傑出十大技師金獎」 2019 宮廷理筋術台灣地區特別助教 2021 第一屆國際華陀薪傳七經學健康醫學論壇發表「靈杼調理養生功法」 2022 台灣整復師聯盟工黨中央幹校保健按摩研究所副所長 2023 古莎蒂生醫美容技術學院校長 2024 美國教育文化聯盟自然醫學醫師 2024 國際自然療能醫學大會「世界名師金獎」
--	--

六、授課對象：經核定通過並對康復保健整復技術有興趣之民眾，與相關健康產業者。

七、課程人數：每班限招收 16 名

八、上課地點：台北市中正區博愛路 25 號 2 樓之 9

九、訓練費用：NT\$15,500 元

十、證書：成績達合格標準分數 70 分以上者，繳交訓練心得報告後，由本會頒發「結業證書」及術科測驗通過之「傳統整復推拿技能合格證書」；成績未達標準者，頒發「參訓證明」，待留下期考試及格再核發證書。

十一、報名方式：郵寄、傳真、EMAIL、網站方式報名。

十二、聯絡資訊：電話：03-451-8585 傳真：03-433-3911 EMAIL：080@inyoung.com.tw 網站：
http://www.kungfu.org.tw 地址：桃園市中壢區新生路 613 號 1 樓 聯絡人：鄧秘書

十三、繳費方式：

- (1) 現金：社團法人中華傳統整復協會秘書處繳納
- (2) 劃撥帳號：50062530 戶名「中華傳統整復協會」
- (3) 匯款：中壢建國郵局 02810013145724 戶名「中華傳統整復協會」

※注意事項：(1) 劃撥或匯款後，請將報名表連同劃撥單、匯款單一併傳真至「中華傳統整復協會」。(2) 參訓費用在收到繳費通知後三天內，全部繳清。(3) 參加者一經繳費後，恕不退費，敬請見諒(唯人數不足而取消之課程不在此限)。

第二十二期傳統整復推拿技能培訓班課程表

更新日期：2025/9/3

日期	時間	課程內容	講師
2025/9/2(二)	18：30~21：30	傳統整復推拿概論	陳秋隆教授
2025/9/4(四)	18：30~21：30	經絡調理概論	陳秋隆教授
2025/9/9(二)	18：30~21：30	術科介紹與十大基礎手法入門	李萬千老師
2025/9/11(四)	18：30~21：30	頭頸肩背整復技巧	李萬千老師
2025/9/16(二)	18：30~21：30	上肢部位學習-1	李萬千老師
2025/9/18(四)	18：30~21：30	經絡調理與體質辨識	陳秋隆教授
2025/9/23(二)	18：30~21：30	上肢部位學習-2	李萬千老師
2025/9/25(四)	18：30~21：30	下肢部位學習-1	李萬千老師
2025/9/30(二)	18：30~21：30	下肢部位學習-2	李萬千老師
2025/10/2(四)	18：30~21：30	經絡全息基礎學	陳秋隆教授
2025/10/7(二)	18：30~21：30	髖部、下肢部位學習	李萬千老師
2025/10/9(四)	18：30~21：30	刮痧拔罐基礎學	陳秋隆教授
2025/10/14(二)	18：30~21：30	俯面部位綜合操練	李萬千老師
2025/10/16(四)	18：30~21：30	腰、髖部、下肢部位學習	李萬千老師
2025/10/21(二)	18：30~21：30	到位手法訓練-1 +25	李萬千老師
2025/10/23(四)	18：30~21：30	青草外用膏DIY調製	陳秋隆教授
2025/10/28(二)	18：30~21：30	到位手法訓練-2	李萬千老師
2025/10/30(四)	18：30~21：30	整套手法綜合練習 預考① 下午在教室33	李萬千老師
2025/11/4(二)	18：30~21：30	預考(學習評量) ②	李萬千老師
2025/11/6(四)	18：30~21：30	預考(學習評量) ③	李萬千老師
2025/11/11(二)	18：30~21：30	預考(學習評量) 復習+影片	李萬千老師
2025/11/13(四)	18：30~21：30	測驗 結業式	陳秋隆教授 李萬千老師

李萬千老師以名贈勉～

雨正： 雨潤蒼生滋萬物 正心端直照乾坤
嘉菱： 嘉德常懷心似玉 菱波映水影如詩
易青： 易道逍遙歸自然 青山不老伴長天
孔中： 孔理深玄通大道 中心正定守安然
明梅： 明月高懸人自淨 梅花傲雪骨猶香
芷蓉： 芷氣芬芳盈袖遠 蓉華映日照江天
鴻龍： 鴻志千秋開遠業 龍吟九霄動乾坤
庭溢： 庭深書韻傳薪火 溢彩春光滿世間
柏明： 柏影參天長不改 明燈照路永相隨
伊玲： 伊心和雅映芳姿 玲瓏剔透韻如詩

以上靈感寫於 2025.9.13

伊玲：萬萬如意千百遍！千變萬化迷人心！萬千老師菩薩心！感恩謝師獻真心！



本班幹部：張雨正班長 鄭明梅副班長 呂庭溢學藝長 李芷蓉攝影長

學習照片集錦

學員努力練習，一分耕耘就有一分的收穫！



陳博士將中醫理論活潑授課方式淺顯易懂亦具深奧的哲理

9.10 張雨正：一早，老婆喊脖子酸疼，讓她躺臥後：發覺頭不在中線。兩手探測頸後兩筋旁，右側略顯浮腫。以局部輕揉，並以手法鬆馳胸鎖乳突肌和上斜方肌，最後起身輕拍上背肩頸部。過了半個多小時，她就發來短訊主動反饋。判斷：右側肌肉緊縮，導致頭不在中線。肌肉緊縮導致手感右側肌筋浮腫。手法處理：專門針對緊縮的肌肉，做局部的鬆弛手法。

李老師：你的判斷邏輯是正確的——

1. 症狀觀察：頭部偏向一側，不在中線。觸診右側肌筋緊繃、浮腫，呈現張力過高狀態。

2. 可能原因：右側肌群過度收縮（如胸鎖乳突肌、斜方肌上部、肩胛提肌）。長期姿勢偏差（低頭、側睡、單肩負重）。頸椎排列失衡，造成代償性肌肉緊縮。

建議手法處理～

1. 鬆弛緊縮肌群（主攻右側）——局部按壓點：胸鎖乳突肌、斜方肌上部份、肩胛提肌、枕下肌群。技法：點壓—揉推—輕拉伸。原則：由淺入深、由外到內、由上到下。

2. 協調左右平衡——處理右側為主，但左側可做輕度放鬆，以免兩側張力差過大。

3. 矯正與引導——輕度牽引頭頸，使頭回歸中線。配合呼吸引導 → 吸氣時放鬆，呼氣時輕牽引。

後續建議——伸展練習：如溫和的側頸伸展，保持10-15秒。姿勢矯正：避免長時間歪頭、偏肩。觀察復發情況：若頭部仍持續偏斜，需評估頸椎結構問題。

張雨正：我也判斷她是姿勢問題導致的。因為近日常來，她花很多時間在練習打鼓。老師的講解及補充說明。感覺很深入到位，細緻且完整。並還加上了後續的建議。服氣。佩服。

9.14 張鴻龍：模特兒說：力道拿捏不足，速度太快。

9.15 田易青：媽媽說手法需要再多靠經驗去練習技巧，以及力道不夠，要再增加肌肉量或調整姿勢去彌補力道的不足。

9.15 呂庭溢：練習對象整體很舒服，但開背的力道角度掌握技巧需多練習。

9.15 李嘉菱：一開始手法比較生硬，速度也偏快，常常會覺得力量不太均勻！練習中我還發現，手腕和手指的穩定度很重要，如果只靠手臂力量容易很快就酸，必須用身體重心去帶動，才比較省力！還有很多細節需要加強。

9.15 鄭明梅：我的模特兒今年 70 歲，因為經絡比較緊，右邊會比較痛，也比較塞，會有點痛，按完他覺得比較舒服，我的開背力道及技巧還需要多練習！

9.17 李萬千

〔拿捏〕的理解，體驗整復手法的程度

力，若只是用盡自身之勁，往往顯得生硬而短促；唯有懂得「借力使力」，將身心的重心、呼吸與對方的節奏融合，力量才會自然流轉，不勞不倦。

然而，力的流轉還需要「拿捏」。過重則傷，過輕則無效；唯有恰如其分，方能既安人心，又調筋骨。

因此，自身力不是蠻力，而是懂得運用「借力」；拿捏不是僅靠經驗，而是蘊含智慧與慈悲的分寸。

推拿如此，人生亦然。在日常相處中，若能借勢而不拗執，拿捏而不過分，便能剛柔並濟，安然行於世間。

把「自身力（=借力使力）」與「拿捏（恰如其分）」放在一起，其實就能構成整復推拿手法的理論核心～

一、自身力（= 借力使力）

1. 定義：不靠蠻力，而是運用身體重心、呼吸與對方回饋，將力量自然導出。

2. 核心原則：以腰帶手、重心下沉；融合對方身體的呼吸與筋脈方向，四兩撥千斤，省力而深透。

3. 效果：手法持久、柔和卻有力，既不耗損操作者，也能讓受調者放鬆接納。

二、拿捏（恰如其分）

1. 定義：在力度、角度、時間上的適中掌握。

2. 核心原則：過輕 → 無效；過重 → 傷害；恰好 → 疏通氣血、調和筋骨

3. 效果：受調者感覺「酸而不痛、舒而不緊」，身心皆安。

三、兩者關係

自身力（借力使力） → 決定力量的來源與流動方式。

拿捏（恰如其分） → 決定力量的分寸與適度。

→ 二者相輔相成，形成「力的智慧 × 分寸的藝術」。

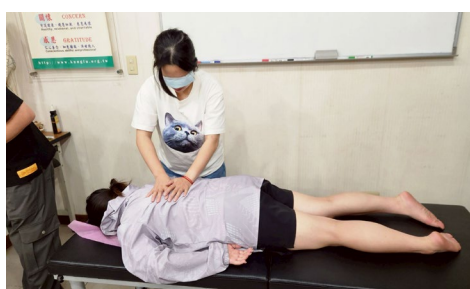
推拿整復口訣：

身隨氣走，不拚蠻力；借勢導勁，省勁入深；輕重得宜，恰如其分；以手傳心，調和身心。

八字訣～借力省勁，拿捏適中

借力省勁 → 說明力量來源與運用方式。

拿捏適中 → 說明分寸掌握與療效智慧。



[蒙眼練習]也是到位手法訓練，學員的努力展現。



靈性調理課程到位手法之二～靈抒調理養生功法，終身受用的手法。當知道經絡堵塞往往跟整骨氣脈與否有關係時，傳統整復推拿好像就進入另一個境界，也就是經絡在行氣已跳脫有形物質，而是能量交流的雙修大道，高者在點撥中，啟動對方本具足的自我療癒能力，謂之為“神韻推拿，靈性整復”當不難理解。華佗神韻推拿調理法研發人 李萬千，十年來禪修多了推拿的經歷，一路發展所感而使命願行。正是民間傳人應當廣結善緣，凡有微恙或志在醫助人身好禪修者，皆是不可錯過的共學機會噢！

華佗捏脊養生課程講義

主題：啟氣於摩、行氣於捏、收氣於拍、養氣於茶、靜氣於心

課程時間：約 50 - 60 分鐘

適用對象：養生推拿師 | 身心調理師 | 家庭保健推廣班

一、課程理念

「脊為陽中之陽，為諸陽之會。一摩而氣啟，一捏而氣行，一拍而氣收。內調五臟氣機，外疏筋骨經脈。」

華佗捏脊法源自東漢華佗「五禽戲」與整體調理思維，結合現代經絡學、神經反射學與氣感導引，是一門能「以手行氣，以氣養形」的經典保健技術。

二、課程架構一覽

- ① 啟氣：摩擦暖背法——掌摩督脈兩側，自上而下 3 - 5 遍 薑油／艾草油配呼吸「摩者，開陽氣、起津液。」
- ② 行氣：華佗捏脊主法——拇指外撐、食中指提捏，皮起肉隨 吐氣捏、吸氣移，上三下回「一捏一提，氣行一節。」
- ③ 收氣：拍打收功法——空掌拍背，由中線外開，再外回中 音律拍打，節奏如鼓「拍者，散滯氣、歸中氣。」
- ④ 養氣：茶飲調理法——捏後 10 分鐘飲溫茶 體質對應茶飲「內養其氣，外行其形。」
- ⑤ 靜氣：心息歸一法——閉目靜坐 2 - 3 分鐘呼吸導引、音樂冥想「靜而後安，安而後明。」

三、實作步驟與講解重點

- ① 摩擦暖背法（啟氣）——目的：溫陽活絡、喚醒氣血。

操作：

1. 兩掌摩熱（體溫 + 3°C 為宜）。
2. 掌根沿督脈兩側上下摩擦 3 - 5 遍。
3. 力道由輕至重，速度均勻。

提示：感覺皮膚泛紅、背暖即為氣啟。

「熱生於摩，氣啟於溫。」

- ② 華佗捏脊主法（行氣）——目的：疏通督脈、調理臟腑。

操作：

1. 受術者俯臥。
2. 施術者由尾骶起，以拇指外撐、食中指提捏皮肉。
3. 按「吐氣捏、吸氣移」節奏上行至大椎。
4. 上行三遍，下行一遍。

提示：力度「皮起肉隨、不離筋骨」；氣感「氣隨手走，意在脊行」。「氣行則血行，血行則病自愈。」

- ③ 拍打收功法（收氣）——目的：平衡陰陽、釋放餘氣。

操作：

1. 以空掌拍背，由上而下、由中線向外開。
2. 再由外向內回拍中線。
3. 節奏如鼓聲（每秒約 1 拍），拍聲清脆不悶。

提示：搭配口令「一拍沉氣，一拍靜心」。「聲動氣隨，氣沉丹田。」

- ④ 茶飲調理法（養氣）——目的：外內兼修、延續氣血流動。

建議搭配：

體質 推薦茶飲 功效

氣虛 黃耆紅棗茶 補氣強身

陽虛 薑棗桂圓茶 溫陽祛寒

血瘀 玫瑰洛神茶 活血解鬱

熱濕 菊花薄荷茶 清熱去濕

平和 陳皮普洱茶 理氣健脾

⑤ 心息歸一法（靜氣）--目的：讓氣歸元、神歸心。

操作：

1. 受術者雙掌覆於丹田。
2. 閉目調息3分鐘。
3. 吸氣觀氣上升，呼氣觀氣回歸丹田。

提示：可配合古琴、笛聲或自然音。「靜而後安，安而後明，氣自歸元。」

四、課後回饋建議

觀察背部皮膚溫度、柔軟度、紅潤度。學員自評氣血狀態、睡眠與放鬆感。每日10分鐘，氣脊自開；一月養成，體自清和。

五、延伸課程模組

華佗捏脊（督脈）強體健腦

華佗按肩（三焦經）疏壓放鬆

華佗（推腰）腎經 溫補元陽

華佗（拍腿）膀胱經 活血祛濕

華佗（養心 心包經）靜心寧神）

講師提醒：> 「以手行道，以氣傳心；以技入道，以德養人。」操作者應以平心靜氣為本，方能手中有氣、氣中有德。

學習的熱情+努力的過程



10.18 張鴻龍:8.3分，這次感覺又要比上次更順暢，大致上來說沒問題，如果有些部位可以更深層，體驗會更佳，但還是比上次感受又再更好一些。

10.20 呂庭溢：這次媽媽剛好拉傷右腳姆指腫起來，用推拿的手法，最後有加上老師所教的靈性推拿後明顯消腫快一半舒緩很多。

10.20 張雨正：每次全程做完，都是花費約1個半小時。現已逐漸熟悉手法的輕重拿捏。

10.21 鄭明梅：穴位有時候會按不準，順序有時候會漏掉，手法還需再加強！

10.25 張鴻龍：手法有越來越熟練的趨勢，感覺得出來一氣呵成，整體按摩的完成度也更讓人舒服放鬆，力道掌控也比之前更好。

10.26 張雨正：本週開始，我嘗試把全套手法分四段，次序倒着做，或不依序做。過程中也自己去試想患者的當下受力感覺。考慮的：不止是要完成手法而已，而是我這步手法能讓患者如何受益，或有何感受。也努力讓自己手法：“勢不斷，勁要緩”。依慣例，全套手法約90分鐘里，模特兒昨晚在過程中恍惚睡着了三次。

10.26 呂庭溢：模特兒感受手法越來越進步，做到腹部的時候，以靈性跟震法下去施作效果比原本按壓的舒服。

[企業參訪:德利泰中藥材互動體驗館]



2025年10月30日(四)下午

養生講座 × 茶飲試喝 × 中藥文化體驗，創新方式深入了解中藥材，開啟健康新視野！

地點：台北市大同區甘谷街26號1樓



*中華傳統整復協會創會長陳秋隆博士：

〔藥食同源，砭術養生〕

*陳清鈺董事長分享：〔真假藥材分辨...〕



2025.11.9～第五屆國際癌症高峰論壇暨長壽再生醫學會議頒獎，陳秋隆博士[十大傑出名師金獎]與李萬千老師[傳統整復推拿金獎]。





2025. 11. 2 萬千老師家坐客



術科考試進場流程：

1. 先拿洞巾與模特兒一起進場，兩位都站在床頭左側，由第一床的考生發號施令(此稱梯長)
2. 梯長依序說：立正，敬禮，請就位，此時模特兒自動就位，脫下的鞋子擺在床尾下，考生依舊待在原地等待計時者指示

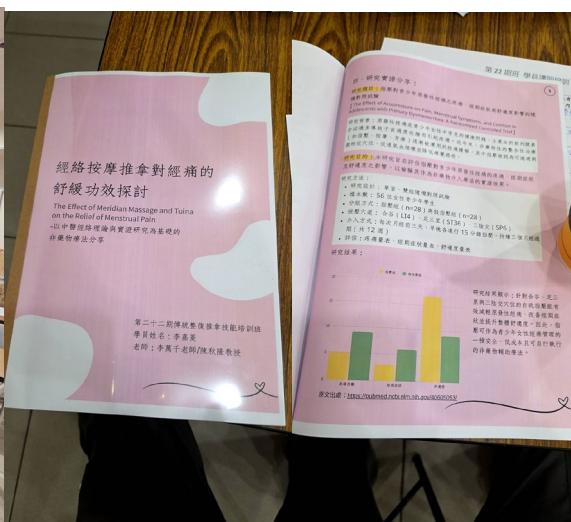
待模特兒就位完畢，計時者會公布計時開始，考生就開始操作考試部分的手法

計時者會提醒剩餘時間還剩 3 分鐘，還剩 1 分鐘，還剩 30 秒時考生進行拍打收尾的動作

最後會說時間到，模特兒起身，穿好鞋子後入列排在考生後方

3. 梯長看每床學員都已就定位後，依序說：立正，敬禮，請退場

025.11.13 正式驗收：老師與學長擔任評審



專題分享





結業日歡唱～

我們都是一家人

作詞作曲：高子洋

我的家鄉在那魯灣

你的家鄉在那魯灣

從前時候是一家人

現在還是一家人

手牽著手 肩並著肩

盡情的唱著 我們的歌聲

團結起來 相親相愛

因為我們都是一家人

現在還是一家人

手牽著手 肩並著肩

盡情的唱著 我們的歌聲

團結起來 相親相愛

因為我們都是一家人

現在還是一家人

果行育德 鋒發韻流

(第二十二期傳統整復推拿技能證照培訓班結訓感言)

李萬千 術科老師 2025.11.20

首先恭喜各位學員，終於考過了，沒有白費，擁有了努力而來的證書。老師在今日的結業，要送給各位「果行育德、鋒發韻流」的兩句成語。

先談「果行育德」的成語，是具有含意深的意義。如下之解：

(一) 出處於易經. 蒙卦. 象曰：「山下出泉蒙，君子以果行育德。」「蒙」字，是覆蓋遮掩；看不清楚、聽不明白，如兒童蒙昧未開，需要有啟蒙的教育。「山下出泉蒙」，如山上的水往下流，通常是河川的上游，往大海方向流去。在向下外流的過程中，有三個角度的期待：

1. 「出泉」--有縫就透、有洞就鑽，不安分、不安靜的流動，仿如有才能者無法發揮、或是處境艱難，直到山勢會因吸收水而形成出泉的現象，此大自然的現象，如同學子吸收知識、學問、涵養，才会有源源不斷的靈感與巧思如山泉出來。像在座各位學會了完整的各手法套路，開始覺得好難學，如今是不是出泉般的靈巧？
2. 「茁壯」--在座的各位，如此學藝的啟蒙教育，從學習的成長過程中，不斷的接收學問、技術而逐漸增廣見聞與知識，到成熟茁壯。如今領了證書，可以暫時拜別師父下山，行走江湖。
3. 「集力」--透過每班級的經歷，接納了匯集各方同學而來的水，而不斷擴大成大江大河，就是萬千老師完成了培育 200 位有證推拿師的心願(以 6 年時光於 2020.3.24)。如今一直持續培育新血，而成一股大慈悲大江河力量的初衷。

希望學員領悟「山下出泉」，山下湧出清泉，源遠流長，如幼昧蒙懂時，轉而成為**慧德湧流，利益眾生**，這全靠教育的方式培植。「果行育德」之意，易經的蒙卦啟示，教育使命在於「止蒙」與「育德」。「止蒙」須果行、「育德」必先明德。所以老師希望學員如山下湧出德慧之泉，做到在進德修業上：「千魔不改其心、萬難不退其志」之果行；也並行光明自己的德性，進而「已立立人，已達達人」之育德工夫，如良醫具有菩提佛心與慈悲之愛，為天下眾生的健康而奉獻。

故在今後，果行以求明、育德以求用。華夏的文化教育乃注重「知行合一」的觀念，亦即將現階段所學注重「理論」與「實踐」的配合，再融入志業、生活的實踐中，隨時加以試煉、檢視而勇於探索新學。

(二) 在所學手法上，要做到「**鋒發韻流**」。此成語來自南朝梁國劉勰著文心雕龍 體性篇：「…，故鋒發而韻流」，「**鋒**」，如兵器之前鋒；「**發**」，是產生、啟動、發送、一觸即發、彈無虛發；「**韻**」，乃和諧的聲音，如此的「琴韻悠揚」；「**流**」，意有氣流、

移動、散布，「行雲流水」之形容等，全意乃比喻文章流暢優美。在老師培育的在座賢才，期待在手法操作面，雙手能如無形刀鋒，運韻於體的手感，配合慈悲醫心，達到調理的無上境界的【到位、到家】之效。

學員能切記「果行育德、鋒發韻流」八個字，做為今後服務眾生的品質與要求！就是這期間萬千老師用心傳授給各位的點點滴滴之後，將是對老師最好的回報。

生活禪的啟思～淨靜進境竟近

李萬千 2025.8.7

淨～（屏除雜念，生命簡化）

♡學會簡單生活，簡單雖說平凡但不平庸。

♡活在當下

♡生活本不苦，苦的是我們慾望過多；人心本無累，累的是放不下的太多。再苦再累也要一笑！

♡人生不如意事常八九，不看八九想一二，常給心靈洗個澡，雜七雜八都清洗掉。

靜～（安靜得宜）

♀寧靜的心，質樸無暇。

♀天下萬物，全在沉默，省了語言，真實略過。

♀心底沒有聲音、沒有討論、不需要辨。

進～（前進～經歷+學習）

◇活出真實，活出灑脫。

◇人生難免一塵不染，用智慧擦拭靈魂，使之清澈。

境～（新的境界，更上一層樓）

♀命運不會虧欠誰！看開了，誰的頭頂都有一片天。

竟～（究竟明白事理，產生智慧）

☆人生無常，心安便是歸處。

☆山山水水，皆是一來一去。

☆回歸本真，這便是參透人生。

近～（與神頻率相同合一）

○自性之靈性具備真性神性，達神人合一。

學員心得報告

張雨正

感恩仁心整復路



這三個月參加中華傳統推拿整復手法培訓班的學習，是我人生中一段非常寶貴的經驗。

作為一位初學者，從一開始對中醫與推拿只有模糊的概念，到如今能夠理解其理論基礎並親手操作部分整復技法，內心充滿感恩與感動。

課程初期，由陳博士講授中醫基礎概念，讓我第一次系統性地接觸到陰陽五行、臟腑經絡、氣血運行等中醫核心理論。這些內容為後續的推拿學習打下了紮實的理論根基。陳博士在課堂中深入淺出，結合理論與臨床實例，讓我明白推拿並非只是按壓與放鬆，更是建立在整體觀與辨證思維上的一門醫學藝術。

此外，陳博士教授的青草藥膏調製課，更讓我體驗到草本療法的奧妙。從選材、配比、搗製、熬煉到成膏的過程，每一步都蘊含著古人對自然的理解與應用，讓我深感敬佩。

在如今的社會環境下，面對政府行政單位越來越嚴苛的醫療管理及法規限制，使得臺灣中醫藥行業的經營與民間傳統青草膏藥的傳承，都受到極大影響與危機。陳博士深感這份文化與醫學遺產即將流失，於是以極大的熱忱與使命感，費心費力開設課程，不僅親自授課講解，更在課堂上帶領大家現場實做，讓我們能親眼見證並親手參與這項即將失傳的傳統技藝。博士以實際行動推廣中華傳統醫學與藥學的理念，展現出一位教育者與傳承者的遠見與責任，令人由衷敬佩。

而整個課程中最讓我印象深刻的，莫過於萬千老師的「整復推拿手法 200 招」教學。老師將內容規劃得極為完整與有系統，涵蓋頭、頸、肩、背、手、足、四肢、腰、髖、腹、臀、胸等全身各部位。每一區域的手法都有明確的結構與順序安排，從淺入深、由表及裡，循序漸進。這套 200 招不僅手法豐富，且每一招都配合不同的施力方向與深度，講究力道、角度與節奏的協調，充分展現了中醫整復「以手代針、以按為治」的精神。

在教學方式上，萬千老師的安排更是用心。全班學員被分成三人一組，每堂實作課都必須輪流扮演「施作者」、「受術者」及「觀察者」三個角色。這樣的設計讓每個人都能從不同角度去體會推拿的細節與差異：做的人能練手感、被做的人能感受力道、看的人則能觀察結構與角度。每堂課都從老師親自示範開始，老師會在學員身上實際施做一遍，細心講解每一手法的重點與常見錯誤。接著學員分組自練，老師與助教在各組之間

巡迴指導，逐一調整動作與手勢。

特別值得一提的是，課程設有多階段的檢驗制度。每階段結束時，學員須在助教身上實作，由老師檢查並給予指導。學期末更安排「預考」與「期末考」，需在老師面前完整演練實作。這樣嚴謹的訓練流程，不僅幫助我們鞏固技術，也培養了臨場應變與自我修正的能力。從一開始的生疏與不確定，到後來能穩定操作並掌握節奏，這個過程讓我深刻感受到萬千老師教學的用心與專業。

同時，也要在此恭喜萬千老師於十月份榮獲博士學位，未來應尊稱為「李博士」。李博士的教學理念令人深受感動——他立下「發菩薩願」的心願，以樹狀、直銷結構式的傳承模式推廣推拿按摩技法，不為營利，不藏私，只為讓更多人能學會這門助人自助的技術，將傳統整復推拿的精髓廣為流傳。這份無私的精神，真正展現了一位傳道者的胸懷與慈悲。

回顧整個學習歷程，我不僅獲得了技術上的提升，更體會到傳統醫術「仁心仁術」的精神。陳博士與李博士（萬千老師）不僅傳授知識，更將多年累積的經驗與心得毫無保留地分享給我們。老師們的耐心講解、細緻指導與無私付出，讓我由衷敬佩。能在這樣的環境中學習，是一份幸運與榮耀。

未來，我希望能持續練習與深入研究，將所學應用於實際生活中，幫助更多需要的人。感謝陳博士與李博士的辛勤教導，也感謝所有同學在練習中的互相配合。這三個月的學習，讓我真正感受到傳統推拿整復的博大精深，並堅定了我繼續走在這條學習與傳承之路上的決心。

鄭明梅

重拾初心的推拿之路



會來這裡學推拿按摩，是因為我想讓自己的技術更上一層樓。過去在養生館工作時，雖然也有自己的老客人，但常常被其他師傅搶走。我不明白問題出在哪裡？只覺得自己好像少了什麼？為了找出原因、提升自己，我決定重新開始學習。

老師傳授的「200招按摩技術」讓我大開眼界——手法不僅多樣，而且每一招都實用又舒服。這才讓我明白，原來以前我都是靠「蠻力」在按摩，沒有真正運用身體的力量，也沒有精準掌握穴位的位置。

在這裡，助教們都會細心指導，指出我每個動作的問題，幫我一步步修正錯誤。每次上課都會分組練習，和不同的學員互相切磋、彼此的問題點，這樣的學習過程讓我重新

找回對這份工作的熱情。

最令我感動的是萬千老師的用心。老師不僅教學細心，還為每位學員親手寫下以名字作的七言絕句，作為紀念與祝福。我覺得老師真像菩薩一樣的慈悲。

老師不怕辛苦，總是親自趴著讓同學練習，並一一指出問題點，有時候看到老師被同學們接力按摩後，臉色都變得蒼白，真的讓人心疼，也讓我深深感受到老師對學生無私的付出。

我之所以想學習這項技術，還有一個更深的原因——我的母親因為心肌梗塞離開了我們。當時醫院說開刀有七成成功機會，我們原以為她能康復，卻沒想到從此天人永隔。

有一天，我在網路上看到原始點基金會張醫師的影片，他用原始點手法搶救了一位心肌梗塞的女士，那份冷靜與專業讓我非常震撼——原來推拿按摩竟然能救人一命！從那之後，我便開始認真研究張醫師的教學影片，從理論到實作，比我讀書時還專心。

後來，我把學到的技術運用在工作中。當時，我是一名居家服務員，遇到便秘排不出來的長輩，我就幫他按推原始點，沒多久他就能順利排便了。

剛開始學原始點時，我在公園遇到一對老夫妻，先生看起來像是中風的樣子。我上前關心，得知他是出車禍受傷，便鼓勵他太太去學原始點。後來太太邀請我到他們家幫先生按摩，我很認真地幫他按摩，但因為力道掌握不好，按一次他就得休息三天。後來，我才明白，幫人也要講究方法，力道的拿捏真的非常重要。

之後我離開了居家服務員的工作，又到職訓局學習按摩以提升自己，在那裡，我遇見了一位同學，那位同學很特別，他學佛有 20 年了，剛上課時，老師請我們介紹為什麼會來學按摩，那位同學就對我們講，他會來學按摩，是因為他常常幫別人按摩，按一按病痛就好了，可是他不知道為什麼會好，所以才來到職訓局重新學習，聽他講完他的故事後，我手腕痛，去給推拿師按摩，按好了，過幾天又開始痛了，後來我請他幫我按，他說你可以請老師幫你按啊，我說我想要讓你按，後來真的好了，我覺得有些人，有特殊的能力，你問他為什麼？他也無法告訴你，後來我想想，可能他前世有學過，因為喝了孟婆湯，所以就忘記了，這是我學習的特別經歷，學習結業後進入中醫診所當推拿師。

印象最深刻的一次，是遇到一位五十多歲的建築工人，從三樓摔下來，整個人趴在地上，前胸嚴重瘀青。因為前面無法按推，我從背後的膀胱經開始幫他調理，再搭配濕敷中藥藥布。每兩天來一次，經過一個多月，他的瘀青幾乎全消，人也精神許多。那一刻，我深深感覺到這份工作能幫助到他人，是多麼有意義的事。

後來我又到 SPA 館上班。有一位女客人心臟不好，每次爬山爬到半山腰就會喘，每週都固定來按摩兩次。半年後，她開心地告訴我：「我現在可以一次爬到山頂都不用休息

了！」那一刻，我的心裡充滿了成就感。

還記得有一次帶父親去餐廳吃飯，父親坐在冷氣口旁，沒多久突然臉色發白、整個人就昏了過去。我立刻用原始點的手法，在心臟區與膀胱經上按推，不到五分鐘，父親就醒了過來。那次經驗讓我深深體會到，學習原始點不僅能幫助他人，更能守護家人的生命。

從那之後，我更加熱愛這份工作。能幫客人減輕痛苦、恢復健康，看著他們露出感謝的笑容，對我來說就是最大的回報。有時候客人還會送東西給我吃，這份溫暖讓我覺得，這份工作可以幫助別人，又能賺錢，真是太棒了！

在課程中，我還學到了陳秋隆博士的青草膏製作方法。原來中藥也能做成藥膏，製作過程非常有趣，讓我學到了很多新的知識。

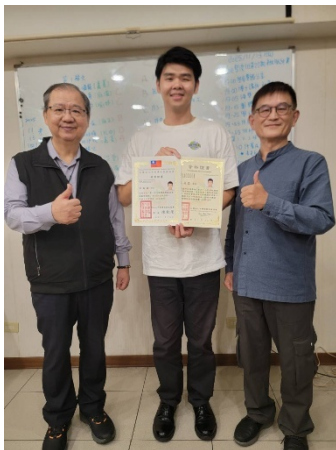
萬千老師還邀請我們到他家，老師還特別送我們禮物——我選擇的是「姓名分析」。老師從五行（金、木、水、火、土）的角度，分析了我的名字與個性，讓我了解到自己哪裡有需要改進的地方，讓我收穫滿滿，老師的博學多聞令我非常的敬佩。

班長選的是「艾灸調理罐」，我也因此多學了一項艾灸調理。那天課後，我們還一起到鶯歌老街逛街，看到十年前來過的地方變了許多，也讓我度過了一個愉快又充實的星期天。

回想整段學習歷程，我真心覺得自己來對地方了。這裡不僅讓我提升了技術，也让我重新找回助人的初心與使命感。未來若有朋友想學推拿按摩，我一定會誠心推薦他們來這裡——因為這裡，真的是物超所值，讓人滿載而歸的地方。

呂庭溢

整復推拿的覺醒路



在 2025 年 7 月，我開始積極尋找一個能夠系統性學習整復推拿的專業機構。經過多方比較後，我選擇了「中華傳統整復協會」作為學習的起點。協會的課程安排完整、內容扎實，師資陣容也極具專業水準，讓我對這段學習之旅充滿期待。

此次課程為期三個月，由兩位專業講師分別授課——陳秋隆博士負責理論教學，李萬千老師主導實作訓練。兩位老師不僅專業深厚，教學態度也非常親切友善。課堂氣氛和諧活潑，特別是李老師以幽默生動的方式，讓學員在輕鬆愉快的氛圍中學習繁複的手法操作，收穫良多。

整個課程中，我們學習了超過兩百招的整復推拿手法，與我以往接觸的 SMT 運動按摩與筋膜刀技術大為不同。SMT 強調肌筋膜由淺入深的放鬆路徑，而整復推拿則以中醫的經絡理論與穴位原理為核心，從整體身心調理的角度出發。相較於西醫「對症處理」的模式（頭痛醫頭、腳痛醫腳），中醫講究內外兼顧、標本兼治。例如，背部的疼痛可能並非單純肌肉問題，而可能反映出心臟或胃部功能異常。

課堂中，讓我特別印象深刻的兩堂課分別是「自身力的運用與震法」以及「靈性推拿」。這兩門課不僅難以用言語清楚描述，更是一種深層身體感知與心靈開放的體驗。在施作過程中，並不強調用力，而是透過身體自然的力量與意念導引，進行深層的療癒。當手法與身心狀態達到協調一致時，療效會自然顯現。更重要的是，「信任」是靈性推拿的核心，唯有建立彼此信任的連結，才能進一步引導出深層的療癒能量。

令人感動，這門課的實用性非常高。課後不久，家中母親因腳姆指拉傷紅腫，無法正常行走。我立刻運用課堂中所學的推拿與靈性推拿手法，進行簡單的處理。短短一次施作後，腫脹便明顯緩解一半，原本僵硬的部位也逐漸放鬆，母親能夠下床行走。隔天配合服用消炎止痛藥後，更能如常外出活動。這次親身體驗讓我更堅定學以致用的信念。

李老師在第一堂課時曾說：「我是你們的啟蒙老師。」起初我不太理解這句話的含義。隨著三個月課程的深入，我漸漸明白：李老師不僅傳授技術，更教導我們為人處世的態度與精神。他以身作則，強調謙虛、持續學習的重要性，從不因個人經驗或成就而自滿。他鼓勵我們結合既有知識與創新思維，發展屬於自己的一套手法，真正做到「活用所學，融會貫通」。

最後，衷心感謝中華傳統整復協會提供如此豐富而完整的學習資源，也感謝兩位老師無私的教導與兩位學長用心陪伴。除了標準課程內容，我們還有幸接觸到兩堂進階增值課程，這份學習經驗不僅物超所值，更讓我對未來充滿希望。我將秉持所學，未來有機會服務更多需要幫助的人，傳遞這份技術與溫度，實踐整復推拿的核心價值。

李芷蓉

從護理到整復



擁有十一年護理經驗的我，在臨床上看過許多病人，也陪伴他們經歷治療的過程。隨著時間的累積，我越能體會科技醫療的進步雖帶來便利與效率，但也有其侷限與副作用。就像俗話說的「是藥三分毒」，許多病人也常自嘲地說：「我吃的藥比飯還多。」這些年下來，我看見身體被治療、卻未被真正照顧的狀態，也開始思考自己還能為他人做些什麼。

當我對臨床工作的熱情與成就感逐漸減少時，內心萌生了改變

的念頭。我仍然熱愛幫助別人，但在原本的護理環境中，已經感受不到向外探索的自由。於是我決定離開臨床，嘗試不同的工作與生活方式，也因此有了機會接觸新的領域——經絡按摩。

起初學習的那段時間，感覺自己「學了點什麼，又好像什麼都沒學到」，雖然有些不上不下，但也是一種累積與磨練。今年初透過爸爸的介紹，我有幸認識李萬千老師，進而報名了由陳教授與萬千老師共同教授的傳統整復推拿課程。兩位老師豐富的知識與臨床經驗，讓我在模糊中找到了方向，也更確信這條路能幫助更多人、也能造福自己的家人。

這22堂課程中，除了陳教授與李老師的悉心指導，兩位助教學長的陪伴與輔導也讓我受益良多。上課前還能和助教約時間按摩放鬆、順氣；有一陣子我的膏肓穴附近特別緊繃不適，學長不僅幫我舒緩放鬆，還教我如何運用遠端穴位與對應經絡的氣血運行方式來調理，這讓我獲得了全新的學習觀念與實作經驗。

隨著學期接近尾聲，每一次課堂都讓我收穫滿滿。老師們的耐心與幽默，同學們的熱情與互動，都讓學習變得充實又快樂。這段學習旅程不僅讓我重新找回幫助他人的初衷，也為我開啟了人生的新篇章；誠摯感謝陳教授、李老師、兩位助教學長以及每一位同學的陪伴與分享。

李嘉菱

與姊同修推拿路



當初會報名這堂推拿按摩課，是因為想和姊姊一起創業。我主要從事韓式睫毛管理相關工作，雖然對按摩推拿沒有太大興趣，但我一直都不排斥學習新的事物。當姊姊邀請我一起去上課時，我心想：「既然未來要共同努力，不如趁這個機會多學一項技能！」於是我便答應了。

課程為期兩個半月，原本以為只是學一些放鬆手法，沒想到內容比想像中更深、更有趣。從肌肉骨骼結構、經絡運行、穴道位置，到實際操作時的節奏與力度，每堂課都讓我覺得充實又驚喜。推拿看似簡單，但其實是一門講究觀察力與手感的專業藝術。

讓我印象特別深刻的，是兩位助教的用心。每次上課前，他們都會為學員進行導氣按摩，幫我們調整呼吸與氣血。那短短幾分鐘的導氣時間，總能讓人從疲憊的狀態慢慢放鬆下來，常常是疲倦地進教室，卻在舒服與滿足中下課；而李萬千老師的教學，也讓我學到許多實用的技巧與觀念。我一直覺得按摩是一件很累人的事，確實如此，但老師教我們要「運用自身的重心與力道」，而不是只用手的力量。只要姿勢與角度對了，不但不會太費力，反而能讓能量更自然地傳遞出去。這個觀念改變了我對推拿的印象，也讓我在練習時更能掌握節奏與放鬆；此外，陳教授的經絡文化課程也讓我印象深刻。他不只是教技術，更講解了經絡按摩的歷史文化脈絡，讓我了解到這門技藝背後承載的大中華文化精神與哲學。原來每一次的按壓，不只是舒緩身體，更是文化與智慧的傳遞；同學們都非常親

切，上課氣氛融洽，互相練習、互相鼓勵，讓整個學習過程充滿溫度與笑聲。

這兩個多月的學習，讓我從「陪姊姊一起上課」變成「真心喜歡這門專業」。我不僅學到了技術，也學會觀察身體、尊重節奏，甚至更理解「療癒」這件事的真意。這段經驗不只是一次課程，更是一趟讓身心成長、啟發未來創業方向的旅程。

喻孔中

在十八子手技二百式裡精進



以前就聽過李萬千老師的名聲，所以抱著欣慰的心情，報名中華傳統整復協會的按摩課程。

李老師的 200 式按摩。從頭到四肢，都有很多的按摩手法，可以豐富我們原有的技能（我是一位有兩年多經驗的按摩師）。現在有些招式已經是我固定會在客人身上使用的按摩手法。我覺得老師的 200 式很紮實、很實用，尤其在伸展的部分我特別喜歡。因為整套招式豐富多變，容易讓我們觸類旁通、舉一反三。

李老師還教我們“靈性按摩”，就是在按摩的過程當中，我們不拘泥於原有的按摩手法，可以用閉目觸摸客人的痠痛處，

來自由決定用什麼手法按摩客人。這能啟發我們對痠痛處的敏感度，對症處理。很特別而且有創意！

陳博士主要是講解理論課程，剛開始的講解傳統整復概論時，我常常覺得他天馬行空，讓我有點摸不著頭腦。後來上網搜尋相關的資料，才能逐漸了解傳統整復是什麼。所以上陳博士的課程之前，最好先有一些課程準備，才能了解他敘事的過程。有一次在上陳博士的課，“青草外用膏DIY調製”，才發現陳博士備課之用心，因為滿桌都是各式各樣的器材和膏藥，滿滿四大袋。在陳博士調製膏藥的過程當中，他解釋這需要多少清水、需要多少藥材、需要多少趴數的各式粉末……如數家珍。能夠詳細的介紹，並且立刻製作完成，而且成功可以立即使用在人體上。這份對膏藥的熟悉程度，讓人尊敬。

這兩個多月，在班上和同學的互動和老師的互動當中收穫很多，謝謝老師的用心和同學的互相幫助，互相在同學的身體上做按摩試驗。點點滴滴記在心中。

邱伊玲

八十再學整復心



我是位身心靈服務者、想說多學一點技能來服務眾生、於是在眾多學習機構中像買樂透一樣選了本協會、想不到真讓我賓果中獎，讓我非常幸運高興！

因為兩位老師以及兩位助教不辭辛勞的諄諄教導，還有同學間互為和樂相處…。真讓我如沐春風，每次都快快樂樂的學習！

李萬千老師是位很慈祥的修行者、知道我是位近80歲的老者、特別的對我寬容愛心的指導一次次耐心的指點！讓我在無壓力下學習！哈哈！我很幸運！

每位同學在互相按摩學習中都會指點不足之處讓我慢慢的提升！心想按摩能幫助更多人、何樂而不為！雖然我已走在人生的後半段了、但還能有幸有健康的身體和力氣來學習按摩！哈哈…。我應該更努力來學習、盡一份之心力，幫助更多人！

當我看到像田易青這麼年青就有心的把握青春日子！不浪費每一天！唉！看了真讓我懊悔！因我荒廢了年青時期的黃金日子！嗚…。嗚…。～～。

還好！上天慈悲給了我一個禮物！我要感恩！好好利用來學習老師教我的技能來服務眾生幫助更多人！以上..

謝謝老師！助教！及各位可愛的同學！哈利路亞！阿彌陀佛！

從愛按摩到懂經絡



我是個非常喜歡按摩的人，這些年接觸過各式各樣的按摩方式：從傳統養生館的指油壓，到泰式 Aroma 芳香精油按摩、傳統泰式按摩、腳底按摩、草藥球熱敷，再到 SPA 館常見的熱石按摩與乳霜去角質按摩；甚至也體驗過近年流行的運動按摩、筋膜刀放鬆、越式洗頭與傳統竹子按摩。雖然名稱多樣、手法各異，但核心原理皆離不開「經絡」的運行與調理。

雖然我曾接受過上百次按摩，也能憑記憶進行操作，但對整體按摩的結構、經絡走向與手法原理，其實仍屬初學者。若未來想從事相關行業，勢必要從最基礎的經絡理論與完整的推拿手法開始學起。基於這樣的想法，我報名了中華傳統整復協會的「傳統整復推拿技能培訓班」。

為期兩個多月、共 63 小時的課程，讓我對傳統整復的認識徹底改觀。透過陳秋隆老師的教導，我不僅學習了經絡的基本概念，也了解了刮痧、拔罐、青草膏等基礎原理。陳老師講解深入淺出，理論與實務兼顧，讓我從原本模糊的經絡印象，逐漸能對應到具體的身體部位與功能，真正建立起了理論基礎。老師在課堂上對每個重點都解釋得非常透徹，讓初學者也能快速吸收。這份嚴謹與用心，讓我深刻體會到老師對中華傳統整復文化的尊重與熱愛。

而李萬千老師的課程更是整個學習過程的亮點。李老師傳授的「十八子手技」傳統整復推拿，共有兩百式的技術，每一式都有嚴謹的理論依據與流暢的連貫性。老師手法精準、動作俐落，教學時的示範可說是一種藝術。更難能可貴的是，李老師在每個動作的節奏、角度、站位、施力方式上都非常細心指導，親自糾正學員的姿勢與用力方向，務求讓每個人都能掌握正確的技術。

在學習的過程中，我也逐漸理解，以往去給按摩師按摩時，為什麼會按那個部位、那個動作背後的目的與功效是什麼。現在再被按摩時，我能清楚辨識出每個手法的意圖，甚至能與按摩師討論不同流派的差異。這種從「享受」轉變為「理解」的過程，就像是從感官的愉悅進化為知識的覺醒。

更難得的是，老師們不僅傳授技術，更傳達了一種專業態度。陳老師的嚴謹、李老師的熱忱，讓整個課堂氛圍既有深度又充滿人情味。兩位老師在課堂上總是以親切又專業的方式面對每位學員，無論我們提問多麼基礎或動作多麼生疏，他們都耐心指導、不厭其煩。這種教學精神，讓我深深感受到傳統整復技藝的價值，不僅是一門手藝，更是一份文化與專業的傳承。

透過這段時間的學習，我也在實作中找到更適合自己體型的站位與運力方式。俗話說：「工欲善其事，必先利其器。」老師們的指導就像替我磨亮了一把利器，讓我在未來的學習與實務操作中更有底氣、更有方向。每一次練習，不只是熟悉手法，更是在磨練自己的身體控制與觸感敏銳度。

未來的路還很長，我將持續學習泰式按摩、運動按摩、伸展療法等不同手法，希望融合各種技術，發展出一套適合現代人的「全方位保健手法」。現代人長時間久坐、過度使用手機、缺乏運動，身體的勞損與壓力無所不在，我希望能運用所學，幫助更多人改善這些問題，讓身體重新回到健康的平衡狀態。

最後，誠摯地感謝 陳秋隆老師 與 李萬千老師。謝謝兩位老師不藏私的教導與傾囊相授，讓我不僅學到專業的整復技術，也重新體會到傳統手技的價值與深度。這段學習歷程，讓我從一個單純喜歡按摩的人，蛻變為一個懂得「為何而按」的學習者。感恩兩位老師的用心與付出，這份教導我將銘記在心，並在未來的每一次實作中，努力展現所學，不負老師所託。

田易青

謝謝陪我一起長大



老師、助教、同學們好，我是易青，是第 22 期整復師培訓班的同學。

這次的整復師課程讓我收益良多，雖然學習的過程不是特別容易，但在每一次的練習當中，無論是老師、助教抑或是其他同學，都會教導我該如何做出正確姿勢、正確的使用自身力、手法的流暢度，真的由衷感謝大家用心的幫助，才能讓我這整復小白越來越熟練。

學習的過程難免也會有一些挫敗感，時常會想為什麼這個動作不管做幾次依舊做不好，要非常感謝萬千老師私底下都會一直鼓勵我，讓我不要焦慮、不要因為這樣就認為自己很差勁，謝謝老師的鼓勵！

不知道之後我會不會成為一名整復師或是走相關行業，但我依然會謝謝自己有來參加這次的培訓課程，不會後悔，更不會放棄增進自己的專業技能，謝謝你們～

最後，我想說：「如果想念我的話可以來幫我按摩唷～❤️」

從修車到修身～職傷後的整復新生



我是柏明，因上一份汽車修護的工作，身上累積了許多的職業傷害，在兩年前開始接觸傳統整復，陸續在外上了幾種課程，因為中年要轉換跑道，於是報了傳統整復手法的這一個班次，要補足自己技術上不足的部分。

在第一次上課陳老師和李老師的自我介紹，就知道老師們在傳統整復推拿的領域有著獨到的見解，和豐富的專業知識，尤其在李老師整復的手法上，涵蓋了全身各個層面，老師仔細的講解，包括兩次的示範，讓我在手法的提升上獲益良多，每次分組老師都會特意的將學員分開，使我們在練習時可以練到不同的體位，老師在講義上也是特別的用心，圖文並茂，在家裡也能夠照著講義自己演練，手法的次序，也是老師精心的安排，完全沒有違和感。

還有兩位助教，他們在指導上也是非常的熱心而且專業，同學們在操作的姿式上，老師和助教們都會非常的細心講解和調整，非常的感謝老師，助教和班上的同學。

因著老師所教的手法，我應徵上了一份整復推拿的工作，在課程的後半段，因為工作的關係，沒有辦法把整個課程上完，真的覺得非常的可惜，但在課程當中所學到的，已經在我的工作上非常的受用，將來有機會我也會再介紹我的同事過去上課，謝謝老師。

祝福
2025.11.20

斷煩惱

不貪~水滿了再加，會溢；

人貪了再要，煩惱就來。

寬容~少計較就少煩惱；

多寬容，就多歡樂。

付出~煩惱永遠是現在，

不如轉為他人着想，也就是利他。

Remove troubles

Not greedy ~ If the water is full, it will overflow;

If you want to be greedy again, trouble will come.

Tolerance ~ Less worry, less trouble;

more tolerance, more joy.

Pay ~ Worry is always now,

it is better to turn to others,

that is, altruism.