

音樂與健康



2017-2018 年度聖樂培育課程

聖樂專題講座

2017 年 11 月 12 日

I. 中國人的『五育』

德、智、體、群、美

訓練出來的層次：基本 -

高層次 -

更進一步的層次 -

天主教 第六育：「靈」

舊歌、新歌

II. 脊骨神經醫學是甚麼？

脊骨神經醫學是用手力作為治療的方法

脊醫是用手力作為治療的方法去醫治

脊醫照顧病人三個系統：骨骼系統、肌腱系統 及神經系統

III. 呼吸的作用

IV. 脊椎骨的保健

甲・姿勢：企立 手的姿態 睡姿 電腦 利用工具



乙・面部的表情

丙・伸展運動



後伸

左轉、右轉

頸部側彎

肩膊運動

伸手運動

丁・適當的運動

(一) 個人興趣、能力 (二) 定時 (三) 伸展

V. 小毛病的自救運動

咳嗽 / 痰上頸 : 承漿穴、天突

打嗝 : 鳩尾、中脘、巨關

VI. 骨骼系統的營養

1. 亞米加-3 脂肪酸 - 深海魚油
2. 葡萄糖鉍
3. 礦物質 - 鈣 磷 鎂
4. 中藥:『腎主骨生髓』補腎為主 - 骨疏康
5. 水溶性骨骹原蛋白沖劑

VII. 對喉嚨有益的食物

燉蘋果、燉雪梨、檸檬蜜糖水、八仙果、陳皮、羅漢果

VIII. 湯水篇

蘋果雪耳湯、杏汁豬肺湯

有關音樂的聖經章節

撒 上 16 : 23 每當惡神由天主那裏降在撒烏耳身上時，達味就拿起琴來彈奏，
撒烏耳就覺得爽快舒服，惡神也就離開了他

詠 150請眾吹起號角讚美祂
請眾彈琴奏瑟讚美祂
請眾敲鼓舞蹈讚美祂
請眾拉絃吹笛讚美祂亞肋路亞然



黃施博 脊醫 中醫師

脊骨神經科醫生

註冊脊醫 (香港、美國加州、澳洲維省)

註冊中醫

特許運動醫學脊醫

Suite 2108 East Point Centre
555 Hennessy Road
Causeway Bay, Hong Kong

Tel: 2522 7337 Fax: 2521 8886
e-mail : bonedoctor@youngway.hk