

「中醫治未病·保健養生」

八段錦課程

日期：2021年9月17日至11月12日（逢星期五），共8堂

（9月-17、24日；10月-8、15、22、29日；11月5、12日）

時間：晚上7:45 - 8:45（1小時）

導師：陳雪梅博士

教學形式：面授

名額：20人，先到先得

費用：\$1,500（共8堂）

學院地址：香港九龍彌敦道608號總統商業大廈6樓605-606室

對象：對八段錦有興趣之公眾人士

備註：參加者上課時需穿著寬身衣服及運動鞋

繳費方法：

轉數快FPS-ID：162885636 Hong Kong Academy of Chinese Medicine

銀行入數：東亞銀行 015-514-68-10825-7 Hong Kong Academy of Chinese Medicine

支票抬頭請寫：香港中醫藥科技學院

付款完成後，請將轉數快/銀行入數/支票入數的收據WhatsApp發至5541 6256確認（需列明全名及流動電話號碼）

報名連結：[「中醫治未病·保健養生」系列八段錦課程\(共八課\)](#)

截止報名日期：即日起，至上課前2日止，本學院保留以上課程開辦之最終決定權

如有查詢，歡迎WhatsApp或致電5541 6256課程小組

課程大綱

第一堂：

- 簡介八段錦的淵源、歷史及每個動作的主要功效
- 教授新招式
 - 預備勢
 - 第一式 雙手托天理三焦
 - 收勢
- 氣功注意事項

第二堂：

- 教授新招式
 - 第二式 左右開弓似射雕
 - 第三式 調理脾胃須單舉
- 糾正和分組練習所學動作（預備勢，第1 - 3式和收勢）

第三堂：

- 教授新招式
 - 第四式 五勞七傷往後瞧
- 何為健康作息？何時練功最佳？
- 糾正和分組練習所學動作（預備勢，第1 - 4式和收勢）

第四堂：

- 教授新招式
 - 第五式 搖頭擺尾去心火
- 四季養生特點
- 糾正和分組練習所學動作（預備勢，第1 - 5式和收勢）

第五堂：

- 教授新招式
 - 第六式 雙手攀足固腎腰
 - 第七式 攢拳怒目增氣力
- 糾正和分組練習所學動作（預備勢，第1-7式和收勢）

第六堂

- 教授新招式
 - 第八式 背後七顛百病消
- 介紹秋季養生技巧和幾款湯水
- 糾正和分組練習所學動作（預備勢，第1- 8式和收勢）

第七堂：

- 分組表演，學員互相找錯處兼導師點評
- 糾正和分組練習所學動作（預備勢，第1- 8式和收勢）
- 介紹幾個保健穴位

第八堂：

- 糾正和分組練習所學動作（預備勢，第1- 8式和收勢）
- 如何堅持繼續練功，將氣功融入自己的日常生活？
- 總結