



香港教師中心活動

HK 18-073

香港女教師協會 與 香港教師中心 合辦

武當無極養生功

武當無極養生功乃武當山獨門養生之寶，世代秘傳於武當山道人之中，外間難得一見。承傳至我師（武當山龍門派廿八代傳人第一位俗家弟子）時候才能公諸於世。功法動作特色是抱圓旋轉，能疏通及強化人體的血管、內外微循環及淋巴系統，等同中醫所指的經絡穴道，從而達至防病養生及皮膚光潔美容功效。功法特點是能夠疏通到人體的心臟及頸部大血管，有助減低心腦血管阻塞及防治腦退化問題。功法是內外兼修，按壓牽拉動作能強化心肺功能及疏通肝膽舒展脾胃，對高血壓、高膽固醇、高血脂和糖尿病皆有改善功效。功法呼吸自然，手法動作瀟灑飄逸如流水行雲，安全舒暢。

工作坊內容：1. 簡介武當無極養生功

2. 武當無極養生功示範

3. 現場體驗：導師簡編了一套《武當無極養生功》，於工作坊上與學員一同習練

導師：陸惠儀女士（師承武當山龍門派廿八代傳人胡廣發師傅「香港中華傳統保健養生氣功專家」習練武當山無極養生功及武當八段錦養生保健氣功 18 年，現於各社區中心及學校推廣此功法造福社群。）

日期：2018 年 6 月 15 日（星期五）

時間：下午 6:45 至 9:00

地點：九龍塘沙福道 19 號教育局九龍塘教育服務中心

語言：粵語

對象：中學、小學、幼稚園及特殊學校教師

名額：50 名

費用：全免

截止報名日期：**2018 年 6 月 5 日**

***學員請穿著輕便運動服裝出席**

報名辦法：有意參加的教師，請於截止報名日期或之前登入香港教師中心網頁報名（<http://www.edb.gov.hk/hktc/activity>）。報名者亦可於 2018 年 6 月 8 日或之後到上述網址查詢入選名單，亦可致電本中心查詢。

備註：1. 截止報名日期後，不可轉換參加活動人選。

2. 若報名人數超過限額，將以抽籤決定取錄名單。

3. 參加者如有需要，應自行購買個人或其他意外保險。

請在教員室內張貼，本宣傳海報已上載在香港教師中心網頁。