



香港教育工作者聯會

Hong Kong Federation of Education Workers

九龍旺角道 33 號凱途發展大廈 17 樓

17/F, Bright Way Tower, 33 Mongkok Road, Kowloon, HONG KONG

電話：(852) 2770 3918

傳真：(852) 2770 5442

網址：www.hkfew.org.hk

電郵：hkfew@hkfew.org.hk

教師專業發展日

少林武學養生保健工作坊之八段錦養生篇

自少林武術文化活動推出後，深受廣大學校歡迎。真切地學習少林文化，除了解基本理論外，亦固然要身體力行。為進一步令 貴校教育同工了解更多我國的少林文化，我們決定向學校推出教師發展日活動，讓老師們親身學習少林文化之餘，亦能達到減壓之效，一舉兩得。

當中活動以少林養生氣功為主體，加上以少林傳統的熱身操及功夫訓練作輔助，不僅能幫助教師們減輕心理壓力，也能增強他們的體魄，應付充滿挑戰的工作。

舉行日期：學校選擇

活動地點：學校禮堂

活動時間：建議時間由上午 9:00 至中午 12:00 (共 3 小時)

參加人數：學校全體教職員

活動費用：優惠價\$3,000 (原價\$4,000; 優惠價只適用於 2019-2020 年度)

活動內容：由少林師傅教授基礎少林功夫馬步、少林八段錦養生功、日常經絡保健推拿法
少林獨門點打推拿及按穴方法、認識少林獨門治病穴位及療法

* 各出席老師可獲教師進修時數證書一張

* 活動並無任何宗教成份，純粹為弘揚我國少林武學文化而設

申請電話：2963 5185 蔡榮輝先生

內容查詢：6323 2729 廖師傅

【教師專業發展日 少林武學養生保健工作坊之八段錦養生篇】申請回條 (傳真：2770 5442)

學校名稱：_____

參與人數：共_____人 (確認成功申請後請電郵參加者名單至 wfchoi@hkfew.org.hk 以便製作進修時數證書)

活動日期：_____年 _____月 _____日 (星期 _____) 到校時間：_____ (共 3 時)

聯絡人：_____ (會員* [編號：_____] 非會員) 職稱：_____

手提：_____ 傳真：_____ 電郵：_____

學校地址：_____

- 郵寄：九龍旺角道 33 號凱途發展大廈 17 樓 (請註明：教師專業發展日 少林武學養生保健工作坊之八段錦養生篇 蔡榮輝先生收)

- 教聯會會員將獲優先安排(請附會員證副本) 校長簽署：_____

- 成功申請將以書面通知 校長姓名(中文正楷):_____

- 活動確認信最快會於活動日期前 2 個月發出及作實 (活動最少要 21 天前填寫確認信回覆)

- 校方需在活動不少於 14 天前將費用以支票形式付款

- 支票抬頭：香港教育工作者聯會有限公司 學校蓋印：_____



活動詳情

少林功夫體驗

- 認識少林武學
- 少林功夫特色熱身運動 (十式筋骨伸展運動)
- 基本拳術理論
- 少林基本五種步型 (弓步、馬步、歇步)

認識少林八段錦

- 認識少林八段錦歷史及功效
- 學習少林八段錦八式
- 1) 雙手托天理三焦
- 2) 左右張弓似射鵰
- 3) 調理脾胃單舉手
- 4) 搖頭擺尾去心火
- 5) 五勞七傷往後瞧
- 6) 雙手攀足護身腰
- 7) 轉拳怒目增力氣
- 8) 背後起點舊病消

少林獨門點打推拿及按穴方法

- 少林點穴法介紹
- 少林獨門穴道之三大特色
- 學習量指取穴法
- 常用手法捏、拿、推、揉、按、滾

認識少林獨門治病穴位及療法

- 少林點穴法介紹
- 針對教師職業病之少林穴位應用：頭暈目眩、腰腿無力、腹痛、坐骨神經痛、精神不濟、落枕、腕關節疼痛、調理聲帶、五十肩



香港教育工作者聯會

Hong Kong Federation of Education Workers

九龍旺角道 33 號凱途發展大廈 17 樓

17/F, Bright Way Tower, 33 Mongkok Road, Kowloon, HONG KONG

電話：(852) 2770 3918

傳真：(852) 2770 5442

網址：www.hkfew.org.hk

電郵：hkfew@hkfew.org.hk

場地安排

