台灣養生保健學會

**Taiwan Society of Health Promotion**

民國107年11月　會訊暨講座活動

本會於民國九十九年十月十六日依法組織完成立案，為依法設立、非以營利為目的之社會公益團體，以推廣養生保健觀念，增進民眾身心健康，並促進國際學術交流為創會宗旨。本會任務為舉辦養生保健講座、研習會及導引運動教學，並不定期於全球山明水秀地點舉辦戶外活動，未來將加強與國內外養生保健相關學會交流合作。

本會推廣之內功導引著重在「自化」與「自立」，與大自然的運作相結合，配合環境特性和心靈成長方向，開發個人內在更深層次的潛能。內功導引法的發展相當豐富，從華佗的五禽戲、八段錦、內家拳，到一般人熟悉的太極拳、八卦掌均是，歡迎有興趣者前來體驗！

🙢本會會址暨中區活動中心

❖台中市西區東興路三段128號2樓。

❖聯絡電話：04-2310-6916。

🙢北區活動

❖小南門區民活動中心，地址：台北市博愛路163號。

❖天母區民活動中心，地址：台北市士林區中山北路7段154巷6號4樓。

❖聯絡電話：全德中醫診所02-2368-2482。

🙢歡迎報名體驗！推廣期間各講座對會員與非會員皆免收報名費

報名可利用：1.來電預約；2.e-mail：[society.tshp@gmail.com](mailto:society.tshp@gmail.com)；  
3.官方網站：<http://www.tshp.eorz.net/>

🙢參加導引講座的朋友們：請先預約報名；因導引動作需循序漸進，請先上完「基礎導引」，再參加「內功十二式」。需自備瑜珈墊。

🙢若有興趣加入學會、成為正式會員的朋友，歡迎利用電話與電子郵件聯絡，將有專人為您服務。敬邀各位到我們的官網欣賞活動花絮喔！[http://www.tshp.eorz.net/category/活動花絮](http://www.tshp.eorz.net/category/%E6%B4%BB%E5%8B%95%E8%8A%B1%E7%B5%AE/)

**【中區活動】**

🟊地址：台中市西區東興路三段128號2樓。

🟊感謝「台中全德中醫診所」熱情協辦！

🟊內功十二式講座內容，包括飛龍在天、猛虎下山、拈花微笑和S形等進階的內功導引教學，由於場地空間限制，本課程採取預約報名制，以修習完養生導引基礎講座的學員優先。

🟊每週五的太極拳講座內容，除了有基本的太極身法與步態等基礎觀念的教學，亦有進階的「鄭子太極拳」套路練習，歡迎重複來練習，或揪親朋好友來參加。

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **日期** | **時段** | **主題** | **講師** | **備註** |
| **週二晚上** | **19:00-20:00** | **內功十二式** | **張鈺鑫** | **🏵日期：11/6、11/13、11/20、11/27** |
| **週五晚上** | **19:00-20:00** | **基礎太極拳** | **馬培德** | **🏵日期：11/2、11/9、11/16、11/23、11/30** |
| **週五晚上** | **20:00-21:00** | **太極拳套路** | **馬培德** | **🏵日期：11/2、11/9、11/16、11/23、11/30** |

**【北區活動－小南門】**

🟊地址：小南門區民活動中心，台北市博愛路163號。

🟊交通：搭乘捷運者請至「小南門站3號出口」出來左轉，第一個街口再左轉，步行20公尺即到。

🟊感謝「台北市中正區南門里」、「全德中醫診所」熱情協辦！

🟊內功十二式講座內容，包括升降開闔、彎弓射月、飛龍在天、猛虎下山、大鵬展翅、小烏喝水、拈花微笑、擎天式、平衡式、兩儀式、S形和大九還等進階的內功導引教學，由於場地空間限制，本課程採取預約報名制，以修習完養生導引基礎講座的學員優先。

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **小南門區民活動中心** | | | | |
| 日期 | 時段 | 主題 | 講師 | 備註 |
| **週二上午** | **9:30-10:30** | **升降開闔、 彎弓射月** | **蔡運寧** | **🏵日期：11/6、11/13、11/20、11/27** |
| **週三晚上** | **19:30-20:30** | **內功十二式** | **王琦嫻** | **🏵日期：11/7、11/14、11/21、11/28** |
| **週四晚上** | **19:00-20:00** | **導引運動簡介**  **、調氣和神法**  **、拍式、健胃功、排毒式、站樁** | **林齊魁** | **🏵日期：【11/29暫停一次】**  **11/1導引運動簡介、調氣和神**  **11/8調氣和神法、拍式、健胃功**  **11/15調氣和神法、拍式、健胃功、  排毒式**  **11/22排毒式、站樁** |

**【北區活動－天母】**

🟊地址：天母區民活動中心，台北市中山北路7段154巷6號4樓。

🟊交通：搭乘捷運者請至捷運「石牌站」，轉乘公車「紅19」或「601」至天母站，步行約三分鐘即到。

🟊感謝「台北市士林區天和里、天山里」、「全德中醫診所」熱情協辦！

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **天母區民活動中心** | | | | |
| 日期 | 時段 | 主題 | 講師 | 備註 |
| **週六上午** | **9:00-10:30** | **中醫養生暨 內功導引講座** | **林齊魁**  **王琦嫻** | **🏵日期：11/3、11/10、11/17、11/24** |

**【講座師資簡歷】**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **姓名** | **學經歷** | **現職** |
| **張鈺鑫醫師** | ❖中國醫藥大學醫學博士  ❖國防醫學院醫學系助理教授  ❖臺中榮總中醫科主治醫師  ❖台灣養生保健學會秘書長 | ❖台灣養生保健學會理事長  ❖台中全德中醫診所院長 |
| **馬培德博士** | ❖德國尤斯圖斯-李比希大學Center of Dermatology and Andrology醫學博士  ❖中國醫藥大學醫學碩士 | ❖台灣養生保健學會理事  ❖中國醫藥大學  　中醫學系助理教授 |
| **王琦嫻醫師** | ❖中國醫藥大學醫學博士  ❖弘光科技大學助理教授  ❖台中榮總中醫科主治醫師 | ❖台灣養生保健學會理事  ❖全德中醫診所院長  ❖三軍總醫院中醫部主治醫師 |
| **林齊魁醫師** | ❖三軍總醫院中醫部主任  ❖中西醫整合醫學會專科醫師  ❖國防醫學院醫學系講師  ❖康寧技術學院講師 | ❖台灣養生保健學會理事  ❖三軍總醫院中醫部主治醫師 |
| **蔡運寧醫師** | ❖中國醫藥大學醫學博士  ❖國防醫學院醫學系講師  ❖三軍總醫院中醫部主治醫師 | ❖台灣養生保健學會秘書長  ❖全德中醫診所 主治醫師  ❖三軍總醫院中醫部主治醫師 |

台灣養生保健學會

民國107年11月養生講座報名表

□ 會員 □非會員

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 姓 名 |  | 出生日期 | 年 月 日 | 性別 | □男 □女 |
| 聯絡電話 |  | | 行 動 電 話 |  | |
| 聯絡地址 |  | | | | |
| E-mail |  | | | | |
| 中區活動 | * 內功十二式 　 每週二晚上7:00-8:00 | | | | |
| * 基礎太極拳 每週五晚上7:00-8:00 | | | | |
| * 太極拳套路 每週五晚上8:00-9:00 | | | | |
| 北區活動  【小南門】 | * 升降開闔、彎弓射月 　每週二早上9:30-10:30 | | | | |
| * 內功十二式　 每週三晚上7:30-8:30 | | | | |
| * 導引運動簡介、 調氣和神法、 每週四晚上7:00-8:00 拍式、健胃功、 （11/29暫停一次） 排毒式、站樁 | | | | |
| 北區活動  【天母】 | * 中醫養生暨內功導引講座　 每週六早上9:00-10:30 | | | | |
| 備註 |  | | | | |

🙢 說明：**請務必填寫可聯絡到之電話，以及E-mail信箱**，以便我們與您聯絡講座的最新或更新消息，謝謝！