**台灣養生保健學會**

**Taiwan Society of Health Promotion**

民國112年2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。

❖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！

🟊每週二早上的養生導引講座內容，主要目的為調整身體結構與安定心靈思維，除了有基礎導引運動教學之外，也會融入健康正向的認知課程，讓大家有正確的養生知識並落實在生活中，歡迎大家來參加。

🟊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。

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **視訊或現場（依狀況調整）上課** | | | | |
| **日期** | **時段** | **主題** | **講師** | **備註** |
| **週二早上** | **09:30-10:30** | **養生導引講座** | **蔡真真** | **🏵日期： 2/07：養生保健小知識1 + 臥功八法1**  **2/14：養生保健小知識2 + 臥功八法2**  **2/21：養生保健小知識3 + 臥功八法3** |
| **週五晚上** | **19:00-20:00** | **基礎太極拳** | **馬培德** | **🏵本月暫停。** |
| **週五晚上** | **20:00-21:00** | **太極拳套路** | **馬培德** | **🏵本月暫停。** |

**【北區活動】**

🟊地址：全德中醫診所，台北市羅斯福路三段37號3樓

小南門區民活動中心，台北市博愛路163號。

🟊小南門區民活動中心交通：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！

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **視訊上課** | | | | |
| **日期** | **時段** | **主題** | **講師** | **備註** |
| **週一晚上** | **19:30-20:30** | **婦女健康 導引班** | **王麗香** | **🏵 日期：2/6、2/13、2/20。**  **🏵 內容：疫情在家線上練習 （抬腿、蝦米、半橋姿、吉祥臥、調氣和神法、上壽導引法）** |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **小南門區民活動中心** | | | | |
| **日期** | **時段** | **主題** | **講師** | **備註** |
| **隔週週四晚上** | **19:30-20:30** | **醫學八段錦** | **林齊魁** | **🏵本月暫停。** |

**【講座師資簡歷】**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **姓名** | **學經歷** | **現職** |
| **蔡真真醫師** | ❖台中榮民總醫院傳統醫學科主任  ❖中國醫藥大學中醫學碩士 | ❖台灣養生保健學會 理事長  ❖台中全德中醫診所 醫療副院長 |
| **馬培德醫師** | ❖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 |
| **王麗香醫師** | ❖三軍總醫院中醫部主任  ❖中西醫整合醫學會專科醫師  ❖中國醫藥大學醫學附設醫院主治醫師 | ❖全德中醫診所院長  ❖國防醫學院醫學系  講師 |
| **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  ❖新光醫院中醫科 主任 |

**台灣養生保健學會**

民國112年2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 | * 養生導引班：週二2/7、2/14、2/21  早上9:30-10:30（依狀況調整視訊或現場上課） | | | | | |
| * 基礎太極拳：本月暫停 | | | | | |
| * 太極拳套路：本月暫停 | | | | | |
| 北區活動 | * 婦女健康導引班：週一2/6、2/13、2/20   晚上7:30-8:30（線上課程） | | | | | |
| * 醫學八段錦：本月暫停 | | | | | |
| 備註 | 養生學會的Line生活圈來了  拿起手機掃下QR code  學會的大小活動及養生資訊再也不會錯過喔！ | | | | |  |

🙢 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！