



## 傳統無極陰陽養生法 Traditional Wuji Yingyang for Wellness

### 課程簡介

社會急速發展生活質素疑似改善，但實際上居民的身心健康每況愈下，生活習慣和節奏所產生之壓力未能舒緩。內因精神情緒問題、亞健康，動有餘而靜不足，至運動創傷以至「猝」。外因還有流感變種加速，伊波拉、新沙士、塞卡，更甚世衛新公佈十二種超級細菌清單等。歸根究底在於只求不擇手段消毒而忽略傳統排毒解毒之法。

黃帝內經岐伯對曰：上古之人，其知道者，法於陰陽.....度百歲乃去。漸被國內外關注推崇之傳統不朽養生智慧，其正確運動概念強調通過調身調心，配合調息之內運，得以有效儲存足夠正能量，對應日益增加的日常生活，外動消耗，以達至「正氣存內，邪不可幹」無副作用之陰陽平衡整體健康。

### 教學目標

課堂先討論調整個人思緒後，再學習加強練習無極站樁，有序理順體內五臟六腑和諧內運，繼而配合體外學習陰陽八卦，驅使四肢靈活外動，以致獲取真正身心健康。冀中華傳統養生文化能在澳門得以承傳推廣。

### 課程大綱

- 反思再解讀個人「健康」的定義及其概念
- 探討如何通過正確養生運動獲取真正健康
- 學習無極樁功內運調心配合調息技巧改善體質、增強免疫功能達至固本培元
- 學習陰陽八卦外動調身，浮沉開合配合八個方位改善四肢靈活動作

**教學對象** 任何對改善個人體質健康有興趣人士

**報名地點** 澳門氹仔偉龍馬路澳門科技大學 O 座二樓 O204 室

**上課地點** 澳門氹仔偉龍馬路澳門科技大學（**確實地點將於確認開課時以手機短訊通知**）

**上課日期** **授課語言** 廣東話

課程編號：1801280179-0	2018 年 9 月 27 日至 10 月 25 日	週二、四 19:00 - 20:30	總課時：12 小時
-------------------	----------------------------	--------------------	-----------

**課程費用** 澳門幣 1,080 元

**收生名額** 20 人

**\* 報名注意事項 \*** **報名時間：星期一至五(9:00 - 20:00)、星期六(9:00 - 13:00) [公眾假期除外]**

1. 首次報讀本院短期課程者，請先登入**網上報名系統**（網址：<https://scs.must.edu.mo/oasc/PersonalInfo.do>）或掃描以下的 QR Code，選擇 **養生保健** 類別，預先登記個人資料（不需上傳身份證），填妥資料後，帶備身份證正、副本至本院辦理報名。
2. 報讀者可以現金/本票或劃線支票（抬頭請寫“澳門科技大學持續教育學院”或“SCHOOL OF CONTINUING STUDIES MACAU UNIV. OF SCIENCE AND TECHNOLOGY”）繳付學費及材料費，**現金收費上限為澳門幣/港幣 5,000 元**。
3. 所有費用一經繳交，恕不退還（本院取消開辦該課程除外）或轉讓。
4. 如課程報名人數不足，本院保留課程取消或延期的權利。

**查詢** 電話：8796 1998 電郵：[scs@must.edu.mo](mailto:scs@must.edu.mo)

網頁：<http://www.must.edu.mo/scs/diploma-certificate-programs>



- 如欲收到本院之課程資料，可發電郵至 [scs@must.edu.mo](mailto:scs@must.edu.mo) 並提供閣下之電郵地址，標題主旨為“加入通知群組”。
- 本院亦為機構/政府部門/學校等提供內部培訓，按各機構不同之要求(主題/時間/地點/對象)而訂定培訓內容，請與我們聯絡。