

# 中華氣能療養學會 98 年度各月月會活動一覽表

## 4 月 26 日活動內容—一般月會

當日流程	活動內容	主 講	進 度
09:00~10:00	拳法組 幹部訓練	拳法組組長 及副組長	1. 養氣、疏氣、導氣、河車 2. 隔空 (基本手勢、劈)
10:10~11:00	還真組讀書會	陳銘堂老師	還真的第一步
11:10~12:10	拳法組會員 集合練習	拳法組組長 及副組長	拳法、障礙排除、舒筋揉骨、元神療法、托腦 (以上擇二練習)
12:10~14:00	午 休		
14:00~15:00	療法組會員 集合練習	助 教	1. 撥腳(DIY 及撥別人)
		幹 部	2. 腳踝(正躺)
15:10~16:00	研發組講座	盧威伶碩士	1. 身體的名稱與組織 2. 身體的動作:骨骼系統 圖解人體地圖 P. 6-35
16:10~17:10	療法組幹部訓練	講 師	俏翁戲偶、連釣穴蛙(撐手撈星+夜踐樹影)

## 5 月 24 日活動內容—一般月會

當日流程	活動內容	主 講	進 度
09:00~10:00	拳法組 幹部訓練	拳法組組長 及副組長	1. 十二經絡拳、基本腳步
			2. 隔空 (剖、揮)
10:10~11:00	還真組讀書會	李思陶組長	取與捨之間
11:10~12:10	拳法組會員 集合練習	拳法組組長 及副組長	拳法、障礙排除、舒筋揉骨、元神療法、托腦 (以上擇二練習)
12:10~14:00	午 休		
14:00~15:00	療法組會員 集合練習	助 教	1. 撥腳(複習) 2. 關節(DIY)
		幹 部	3. 膝關節(大小腿、正躺)
15:10~16:00	研發組講座	盧威伶碩士	1. 關節的構造
			2. 肌肉系統
			圖解人體地圖 P. 36-52
16:10~17:10	療法組幹部訓練	講 師	明燈重放(聲東擊西+轉虧為盈+大地春回)

## 6 月 28 日活動內容—擴大月會

當日流程	活動內容	主 講	進 度
09:00~09:45	拳法組 幹部訓練	拳法組組長 及副組長	1. 三合拳 2. 隔空 (盤、掃) 3. 幹部座談
09:50~11:20	特殊講座	陳銘堂老師	續談金剛經 章節: 8~11
11:25~12:10	療法組幹部訓練	講 師	摳根除疾(腳+手)

### 7 月 26 日 活動內容—一般月會

當日流程	活動內容	主 講	進 度
09:00~10:00	拳法組 幹部訓練	拳法組組長 及副組長	1. 下丹田丹田氣 2. 隔空（拂、推）
10:10~11:00	還真組讀書會	李思陶組長	「善」「行」到「好」處
11:10~12:10	拳法組會員 集合練習	拳法組組長 及副組長	拳法、障礙排除、舒筋揉骨、元神療法、托腦 (以上擇二練習)
12:10~14:00	午 休		
14:00~15:00	療法組會員 集合練習	助 教	1. 氣阻
		幹 部	2. 髖關節(側躺)
15:10~16:00	研發組講座	楊凡萱醫師	心臟、血管循環系統 圖解人體地圖 P. 56-79
16:10~17:10	療法組幹部訓練	講 師	探戈回盼(峰迴路轉+傲猴讚鏡+頭+腳)

### 8 月 23 日 活動內容—一般月會

當日流程	活動內容	主 講	進 度
09:00~10:00	拳法組 幹部訓練	拳法組組長 及副組長	1. 中丹田丹田氣 2. 隔空（洒、晃）
10:10~11:00	還真組讀書會	李思陶組長	無「惡」之途
11:10~12:10	拳法組會員 集合練習	拳法組組長 及副組長	拳法、障礙排除、舒筋揉骨、元神療法、托腦 (以上擇二練習)
12:10~14:00	午 休		
14:00~15:00	療法組會員 集合練習	助 教	1. 撥火氣(正趴、立姿)
		幹 部	2. 鼠蹊(側躺)
15:10~16:00	研發組講座	楊凡萱醫師	1. 呼吸系統
			2. 消化系統
			圖解人體地圖 P. 80-107
16:10~17:10	療法組幹部訓練	講 師	君臨大地(飛羚躍野+嫣然回首)

### 9 月 27 日 活動內容—一般月會

當日流程	活動內容	主 講	進 度
09:00~10:00	拳法組 幹部訓練	拳法組組長 及副組長	1. 上丹田丹田氣 2. 隔空（抹、拍） 3. 幹部座談
10:10~11:00	還真組讀書會	李思陶組長	回顧成長路
11:10~12:10	拳法組會員 集合練習	拳法組組長 及副組長	拳法、障礙排除、舒筋揉骨、元神療法、托腦 (以上擇二練習)
12:10~14:00	午 休		
14:00~15:00	療法組會員 集合練習	助 教	1. 小鬆弛
		幹 部	2. 頭、頸(側躺)
15:10~16:00	研發組講座	姜惠珊學士	大腦與神經 圖解人體地圖 P. 116-147
16:10~17:10	療法組 幹部訓練	講 師	對我發財(溪女浣衣+擲茭問杯+招財進寶)

### 10 月 25 日 活動內容-擴大月會

當日流程	活動內容	主 講	進 度
09:00~09:45	拳法組 幹部訓練	拳法組組長 及副組長	1. 絡臟暢腑(肺臟~脾臟) 2. 隔空(杼、刷) 3. 幹部座談
09:50~11:20	特殊講座-研發組	李慧芳副組長	皮紋、肚臍、髮窩、腦波彼此關係之交叉印證研究
11:25~12:10	療法組幹部訓練	講 師	開開魚貫(捧水潦面+鯉魚翻身+飛象過河)

### 11 月 22 日 活動內容-一般月會

當日流程	活動內容	主 講	進 度	
09:00~10:00	拳法組 幹部訓練	拳法組組長 及副組長	1. 絡臟暢腑(大腸~胃臟) 2. 隔空(抽、拉、甩)	
10:10~11:00	還真組讀書會	李思陶組長	真我回圓	
11:10~12:10	拳法組會員 集合練習	拳法組組長 及副組長	拳法、障礙排除、舒筋揉骨、元神療法、托腦 (以上擇二練習)	
12:10~14:00	午 休			
14:00~15:00	療法組會員 集合練習	助 教	1. 大鬆弛	
		幹 部	2. 斜方肌、胸鎖乳突肌(側躺)	
15:10~16:00	研發組講座	姜惠珊學士	感覺系統	圖解人體地圖 P. 148-165
			荷爾蒙分泌器官、淋巴、免疫	圖解人體地圖 P. 166-180
16:10~17:10	療法組幹部訓練	講 師	竦轎觀集(老翁不倒+地鼠撥土)	

### 12 月 27 日 活動內容-一般月會

當日流程	活動內容	主 講	進 度	
09:00~10:00	拳法組 幹部訓練	拳法組組長 及副組長	1. 雙河車 2. 隔空(排、濺) 3. 幹部座談	
10:10~11:00	還真組讀書會	李思陶組長	無得之心	
11:10~12:10	拳法組會員 集合練習	拳法組組長 及副組長	拳法、障礙排除、舒筋柔骨、元神療法、托腦 (以上擇二練習)	
12:10~14:00	午 休			
14:00~15:00	療法組會員 集合練習	助 教	1. 顏面推拿	
		幹 部	2. 脊側、背(側躺)	
15:10~16:00	研發組講座	姜惠珊學士	1. 生殖器官	圖解人體地圖 P. 182-195
			2. 生命的誕生奇蹟	
			3. 泌尿系統	圖解人體地圖 P. 108-113
16:10~17:10	療法組幹部訓練	講 師	步步高昇(揚鞭馴鷲+乘風追浪+頑豹登樓)	