

HCM

HKMA INSTITUTE OF
HEALTHCARE MANAGEMENT

**HK
MA**

Advancing Management Excellence

健身氣功易筋經證書課程

2019年9月20日至12月6日



健身氣功易筋經 證書課程

適合參加人士

本課程適合任何對健康有興趣人士報讀。

課程簡介

現代人生活節奏急促，導至精神緊張，肌肉酸痛繃緊，不利工作效率及影響日常生活質素，長遠還會損害整體健康。你可曾想想在此急促的步伐中為自己騰出少許時間（約 10 多分鐘），輕輕鬆鬆每天習練健身氣功，使柔合全身各關節筋腱並強化肌群，以達至鬆柔沉穩和減壓的效果。

健身氣功簡單易學，適合任何人士學習。活動範圍小，以四肢伸展為宜。可與朋友或家人一起活動又或自我習練都適宜。課堂上，導師先讓學員認識健身氣功的理論，然後進行相關練習。讓學員即時掌握練習要訣避免錯誤的姿勢，達至強身健體的目的。

課程目標

- 增強肌肉、骨骼和關節的屈伸、扭轉和牽拉
- 提高脊柱的旋轉屈伸，增強脊髓的控制和調節
- 改善心血管系統、呼吸系統、消化系統的功能
- 提高平衡力、柔韌性及肌肉力量
- 降低焦慮、緩解工作帶來的情緒壓力

課程特色

氣功，歷史悠久，距今已有五千多年的歷史。千百年來，氣功以其簡單易學、動作緩慢、內涵豐富、祛病健身、延年益壽等特點，受到廣大人民的喜愛。

而易筋經就是其中一種以變易筋骨為目的的健身方法，它萌芽於中國秦、漢時期的養生術，完善於唐、宋，自明代開始在民間廣為流傳。

中國國家體育總局在傳統易筋經十二式的基礎上，保留其精要，並按照現代健身理論和方法的要求進行了改變和簡化，創編了健身氣功易筋經。通過調身、調息、調心的鍛鍊，幫助舒展、放鬆肌肉，伸筋拔骨，使人的體型變得更為勻稱、線條優美；同時還可以安神、舒緩疲勞，從生理和心理改善人體健康狀況。

授課語言

本課程以中文教學（廣東話為主，普通話為輔）

上課日期及時間

2019年9月20, 27日；10月4, 18日；
11月1, 8, 15, 22, 29日；12月6日
(星期五) 7:00 pm - 8:30 pm
(10月11日及25日沒有課堂，敬請注意)

上課地點

香港管理專業協會
香港紅棉路8號
東昌大廈14樓

課程費用

本會會員：HK\$3,000
非會員：HK\$3,300

團體報讀優惠二人或以上同時報讀可享團體優惠，每人可減 \$200，即會員費用：HK\$2,800；非會員費用 HK\$3,100。申請人需集齊所有人的報名表，一同繳交。單獨交表或不同時間交表，恕不當團體報讀處理。

[Register Now](#)

課程內容

1. 氣功的起源與發展
2. 健身氣功的特點
3. 健身氣功的養生功效
4. 健身氣功易筋經的起源與發展
5. 健身氣功易筋經的功法特點
6. 健身氣功易筋經的整套動作學習與講解
7. 簡單實用的健康小技巧
 - 刺激末梢神經、促進微血管血液循環
 - 音頻對臟腑的保健作用

註：上課時，請穿著合適運動衣。

高等醫療管理院

高等醫療管理院於 2017 年 3 月成立。本院提供世界級的醫護管理課程，並為醫護專業發展提供學習平台，旨在為推動香港及地區醫護界的卓越管理作出重大貢獻。

高等醫療管理院通過教育及培訓，培育醫療行業的人才。本院亦致力為知名學者和專家、與醫療保健專業人士和從業者，以及協會之會士和會員提供互動交流的平台。使醫療管理行業內的最佳實踐，最新的知識和創新思維得以推廣。

頒發證書

學員出席總課時最少達七成及期末評核合格，可獲香港管理專業協會高等醫療管理院頒發「健身氣功易筋經證書」。

講師

韓曉老師，北京體育大學優秀畢業生，體育教育學碩士，國家一級運動員，健身氣功國際級裁判，武術散打國家一級裁判。師從楊式太極拳第五代傳人、八極拳第七代傳人曹彥章先生為師習練太極拳、八極拳；北京體育大學導引養生中心主任楊柏龍教授為師習練健身氣功及導引養生功。韓曉老師乃香港曉武健身氣功協會創辦人，具 15 年以上豐富教學經驗，曾受培訓的學員達數千人之多。現任中國香港健身氣功代表隊主教練、香港健身氣功總會執委會執委，香港教師中心健身解壓導引操導師、香港消防局總部健身氣功導師。

曾獲獎項：

- 2017 中華人民共和國第十三屆運動會健身氣功體育道德風尚獎
- 2017 香港健身氣功總會年度最佳運動員獎
- 2015、2016 香港健身氣功總會優秀教練員獎
- 2014 海峽兩岸暨港澳地區健身氣功交流賽（廣州）八段錦及易筋經冠軍
- 2014 首屆中國國際健身氣功邀請賽（九華山）八段錦及易筋經冠軍
- 2013 第五屆國際健身氣功比賽（美國）八段錦及易筋經冠軍
- 2010 香港國際武術節八段錦及六字訣冠軍
- 2010 全國體育大會（合肥）易筋經競技套路季軍
- 2009 亞洲健身氣功邀請賽（香港）八段錦季軍
- 2005 北京體育大學一級散打賽冠軍
- 2000-2003 山東省濱州市散打冠軍

查詢

有關本課程詳情，請電 2774-8569 與陳小姐聯絡。

一般查詢及報名，請電 2774-8500 / 2774-8501 (客戶服務部) 或電郵：enrol@hkma.org.hk 或以傳真 2365-1000 聯絡本會；或瀏覽本會網頁：certificate.hkma.org.hk/pdf/ECL001720191L.pdf。

Register Now

健身氣功易筋經證書課程 EC-L0017-2019-1-F

Certificate Course on Health Qigong Yi Jin Jing

2019年9月20日至12月6日

課程費用：本會會員：HK\$3,000 非會員：HK\$3,300

團體報讀優惠二人或以上同時報讀可享團體優惠，每人可減 \$200，即會員費用：HK\$2,800；非會員費用 HK\$3,100。
申請人需集齊所有人的報名表，一同繳交。單獨交表或不同時間交表，恕不當團體報讀處理。

* 申請人須以正楷填寫中英文資料及香港身份證號碼，否則所得的「管理進修學分」將不會被紀錄。
本會將根據表格上之資料頒發證書。

姓名 (中文) _____ 先生 / 女士 (英文) Mr / Ms _____

香港身份證號碼 (用作核實申請人之身份) _____ 出生日期 _____ 年 _____ 月 _____ 日 本會會員號碼 _____

職位 (中文) _____ (英文) _____

公司名稱 (中文) _____
(英文) _____

公司地址 (中文) _____
(英文) _____

工作範圍 (請指明，例如：會計) _____

業務性質 (請指明，例如：零售業) _____

電話 (公司) _____ (住宅) _____ (手提電話) _____

電子郵箱 _____

通訊地址 (英文) _____

支票號碼： _____ 支票金額：港幣 _____

學歷：
 博士 碩士 學士 管協文憑 其他院校文憑
 預科 中五 / 香港中學文憑 其他 (請列明) _____

工作經驗 _____ 年 與本課程有關之工作經驗 _____ 年

推薦人姓名及職位 (英文) _____

推薦人電子郵箱/地址 _____

費用支付：
 個人 公司 (如未有附上支票 / 付款收據，請填寫下列資料)

本人所屬公司承諾支付學員所報讀課程的費用

聯絡人姓名 (英文) _____

職位 (英文) _____

電話 _____ 電郵 _____

簽名 _____ 公司印章及日期 _____

從哪裡最先知道此課程：

- HKMA 電子郵件 郵寄章程 報章 / 雜誌廣告 (請註明): _____
- 其他網址郵件 (請註明): _____ 網頁廣告 (請註明): _____
- 搜尋引擎 (請註明): _____ 社交媒體 (請註明): _____
- HKMA 網頁 (從哪裡最先知道此課程): _____
- 地鐵站陳列 (請註明): _____ 展覽陳列: 求職廣場職業及教育博覽 (EJEX) 其他 (請註明): _____

· 請填妥報名表格，連同劃線支票 (以「香港管理專業協會」名義抬頭) 於開課前 (不少於五天) 寄回：
香港管理專業協會 香港黃竹坑業興街 11 號南匯廣場 B 座 16 樓 總裁 啟

個人資料收集聲明

- 本會收集及保存個人資料的目的及用途為處理課程報名的申請、安排入讀事宜、學生及本會會員事務、課程研究及統計事宜。
- 此報名表內所提供的個人資料將供本會職員向申請人進行直接促銷活動，包括優惠、培訓及教育課程、獎項及比賽、會員、養生會、推廣及其他服務及活動。
- 申請人如欲查閱及 / 或更改個人資料，請向本會提交書面申請。

如不欲接收此聲明第二項所述之本會資訊，請於空格內填上 號，或隨時向本會提交書面申請。

申請人聲明

- 本人謹此聲明在此報名表格及附件中填報的資料，根據本人所知，均屬真實無訛，並授權香港管理專業協會向有關機構索取有關本人之考試及就讀資料 (如需要)。
- 本人明白在此報名表格及附件中填報的資料將用於入學評估的過程，亦明白任何虛假陳述、遺漏或誤導性的資料可能令本人申請及就讀有關課程及被錄取的資格被取消。
- 本人已細閱、明白並同意「個人資料收集聲明」的內容。

注意事項

- 本人確知課堂上派發之講義僅供本人修習之用。
- 本人已明白列於報名表格中的所有「報名須知」。

申請人簽署： _____ 日期： _____

報名須知

- 報名取錄與否，概由本會審查決定。
- 本會收到閣下的報名表格及課程全部費用後，將致電通知。學費收據將於兩星期內寄發。
- 除另行通知外，學員請按課程簡章上指定的時間及地點上課。
- 在學員人數超過限額的情況下，本會可另設新班，屆時將另行通知學員有關新的上課日期、時間及地點。
- **報名及查詢**，請於正常辦公時間內致電 **2774-8500 / 2774-8501**(客戶服務部) 或電郵：enrol@hkma.org.hk 或以傳真 **2365-1000** 聯絡本會。
- 已繳之學費，概不退還。報名者如因事未能出席，可由他人替代，惟必須於課程開課兩天前通知本會。
- 本會歡迎傳真留位，但必須於留位後十天內繳交全部費用。如留位日期距開課時間少於十天者，則需於開課前五天繳費，否則作自動取消論。
- 申請將於繳款後以先到先得方式處理。
- 當天文台在上課／考試前宣佈八號風球或以上／黑色暴雨警告訊號現正懸掛；或將於未來兩小時內懸掛八號風球或以上，所有課堂／考試均會取消。補課／補考時間將另行通知。
(如八號風球或以上／黑色暴雨警告訊號在上午七時或以前除下，所有課堂／考試均會照常進行；正午十二時或以前除下，下午二時或以後舉行之課堂／考試均會照常進行；下午四時或以前除下，下午六時或以後舉行之課堂／考試均會照常進行。)
- 當八號風球或以上在上課／考試進行期間懸掛，所有課堂／考試均會即時終止。補課／補考時間將另行通知。當黑色暴雨警告訊號在上課／考試內懸掛，所有課堂／考試均會照常進行。
- 香港管理專業協會保留取消課程及／或更改課程導師、內容、日期、時間、地點及其他細節的一切權利而不作另行通知。
- 本會網址：WWW.HKMA.ORG.HK