

## 國際郭林氣功文化研究會

### 九龍公園 2025 年 10 月至 12 月 (第四季) 時間表 (上午 9:30 - 11:00)

第一節 基礎班 (祇接受腫瘤科病人及個別特殊病症患者參加) 新入會學員先修班。		
報名及 開課日期	逢星期六	公眾假期及惡劣天氣《請參閱下頁 <u>注意事項(1)</u> 》除外。 如遇天氣因素停課及其它各種因素停課，課程將順延至下周六。
新入會學員	入會要求：	須填妥入會申請表，連同吋半相片兩張及病歷證明文件，(例如：覆診紙影印本)，並繳交入會所需費用 (由基礎班開始)。
第一堂 報名+預備班	內容：	(上午 9:00 - 9:15) 接待及辦理入會手續。 (上午 9:30 - 11:00) 1.簡介 - 練功注意事項，2.學習預備功、收功。
第二至五堂 基礎班	課程內容：	第二堂通知會員個人面向方位、手放位置、出腳先後次序。 溫習預備功、教授自然行功及溫習收功。
評估個人 學功進度	內容：	基礎班學員需經老師評估後，才能轉到進階班 A 及 B (未能達標準者請繼續留在基礎班學習)。

日期	第二節 進階班 A	第三節 進階班 B
04-10-2025	定步功	升降開合鬆靜功
11-10-2025	定步功	升降開合鬆靜功
18-10-2025	特快功, 涌泉穴按摩	點步功
25-10-2025	特快功, 涌泉穴按摩	點步功
01-11-2025	中快功	頭部按摩
08-11-2025	中快功	頭部按摩
15-11-2025	定步功	升降開合鬆靜功
22-11-2025	定步功	升降開合鬆靜功
29-11-2025	特快功, 涌泉穴按摩	點步功
06-12-2025	特快功, 涌泉穴按摩	點步功
13-12-2025	中快功	手棍功*
20-12-2025	中快功	手棍功*
27-12-2025	複習, 分享交流會	複習, 分享交流會
* 溫馨提示	學習手棍功的會員，請自備手棍。手棍的長度為 26-27 厘米；直徑為 3.3-3.4 厘米；手棍的兩端要制成光滑的半球狀。	

## 注意事項：

- (1) 逢公眾假期休息，及天文台早上 8 時仍然懸掛 3 號風球或以上，雷暴及黃、紅、黑雨等警告下，(依照本港天文台公佈為準)本會之研習班及所有活動將暫停；而有關當日之課程將不會順延至下周。  
若於早上 8 時取消 3 號風球，雷暴及黃、紅、黑雨等警告(依照本港天文台公佈為準)，則研習班或有關的活動將如期進行。(會員及參加者需視乎個人安全，自行決定參加活動與否)。
- (2) 會員請經常注意自己之身體狀況，由其是在化療期間，請考慮是否適宜及應否參與本會之活動，如有疑問，請徵詢醫生之意見。
- (3) 本會所提供之氣功及健康資訊，祇供參考，內容決不能取代醫生或專業人仕之意見，如有任何與健康有關之疑問，請即諮詢你的醫生或有關之人仕。
- (4) 任何會員或其活動參加者，不論是否被邀請者，如在本會活動進行期間，遭受任何損傷或損失，本會、教功老師及或其工作人員概不負責。
- (5) 若申請人於報名日期起 3 個月內仍未能交齊指定資料文件與本會，包括病歷證明文件副本及本人相片 2 張，則其會員資格即被取消，而所繳會費亦不會獲得發還。完成入會手續後其會籍及証件不能轉讓及供他人使用，補發會員証需收手續費。
- (6) 本會逢星期六研習班祇在九龍公園雕塑園一個地方公開教授，並無在其它地方開班授課。
- (7) 本會乃非牟利機構，亦為政府註冊之慈善團體，宗旨祇為會員提供教授郭林氣功有關之服務及活動，本會所有工作人員包括教功人員，皆為義務工作者；任何人仕，不得藉本會直接或間接圖利。
- (8) 因此本會之義務工作人員、教功人員、會員及來訪者，皆不得在本會練習或聚會場地範圍內推介、派發、傳遞及銷售任何未經本會許可之刊物、媒體、商品或服務，包括與保健、治療或醫療等有關之資訊、商品及服務。
- (9) 本會鄭重聲明：本會從未許可任何人仕作出上述之行為及商業活動，如有會員發現，請向本會報告。此外，如有會員因接受上述非法推銷或所提供之資訊、商品或服務所產生之任何損失或後果，責任自負，一概皆與本會無關，敬請留意。

本會是個政府註冊之非牟利慈善機構，全體工作人員皆為義工，為了讓本會學員對他們之識別及職務有較深之認識，請參閱以下列表。

<u>職稱</u>	<u>職務</u>	<u>名牌之掛帶顏色</u>
教功老師	主持各學習班之教功工作	綠色
輔導員/課程助理	於研習班上協助學員學習	橙色
工作人員及義工	為本會執行相關之會務工作	黃色
會員	參與各氣功班之會員	紫色

聯絡電話：5112 7811 (劉小姐)