

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《請參閱下頁注意事項(1)》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, 湧泉穴按摩 | 點步功 |
| 25-10-2025 | 特快功, 湧泉穴按摩 | 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, 湧泉穴按摩 | 點步功 |
| 06-12-2025 | 特快功, 湧泉穴按摩 | 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) 本會所提供有關於氣功及健康資訊，祇供參考，內容決不能取代醫生或專業人士之意見，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士。
- (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證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；任何人士，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士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)