



東區尤德夫人那打素醫院  
癌症病人資源中心

# 經脈操

痛則不通，通則不痛

經脈導引養生功是依據《黃帝內經》的理論編排而成。是防病於未然，養體復康，身輕體壯，耳聰目明，精神愉快，延年益壽的良友。

## 課程大綱

『經脈操』由十二經脈操和奇經八脈操組成，全套十八式，課程以練習為主，並輔以理論。

## 操練內容包括經脈如下：

十二經脈操：肺經、大腸經、胃經、脾經、心經、小腸經、  
膀胱經、腎經、心包經、三焦經、膽經、肝經

奇經八脈操：任脈、督脈、帶脈、沖脈、陽蹻脈、陽維脈、陰蹻脈、陰維脈

日期：2018年4月9日至6月11日(逢週一，共10節)

時間：下午4:30至5:30

上課地點：癌症病人資源中心

對象：港島東聯網癌症病人、康復者及家屬<sup>註1</sup>

名額：15人

導師：義務經脈操導師

報名及查詢：東座一樓癌症病人資源中心 電話：2595 4165

費用：按金港幣100元，上滿8堂或以上參加者，將可在最後一堂退回全數。

交按金日期：報名時需即時或請於2018年3月29日或之前交，如未能於上述日期交按金者，其參加資格將由候補人士補上。名額先到先得並以已繳交按金者作實。

備註：(1)只限5名配偶陪同病人參加。

『經脈操』已於1996年列入中華人民共和國·國家體委主編的《中華體育健身方法》。