

2025年再度舉辦!

東區尤德夫人那打素醫院  
癌症病人資源中心

# 「華山長壽功」運動體驗班

華山長壽功共有108招式，以導引方法包括呼吸、招式和意念意識進行修煉，運用「意」和「力」行氣，藉此促進血氣循環，提升臟腑和身體功能從而達到強化體質的效果。同時固腎強腰、靈活腰膀並鍛鍊下半身肌肉，適合前列腺癌症患者學習。

快來一起強身健體，體驗運動的樂趣吧!

**日期：**6/3, 13/3, 27/3, 3/4, 17/4, 24/4,  
15/5, 22/5, 29/5, 5/6/2025 (星期四)

**時間：**上午10時至11時30分

**節數：**10

**地點：**癌症病人資源中心

**對象：**港島東聯網前列腺癌病人 (康復者優先)

**內容：** (1) 參加者將學習華山長壽功的8式基礎功  
(2) 體驗透過運動放鬆心情  
(3) 認識其他癌症同路人，擴闊人際心靈網絡。

**導師：**華山派長壽功傳人 錢仁壽先生

**費用：**全免

**名額：**大約4至6人

## 備註

1. 參加者須預備皮帶一條約1吋闊，運動班上使用。
2. 須穿著鬆身衣服和運動鞋。

活動設簡單電話會談，非先到先得。

報名及查詢：本院東座一樓 癌症病人資源中心  
電話：2595 4165