

「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，適合男性癌症患者學習。

快來一起強身健體，體驗運動的樂趣吧！

日期： 5/3, 12/3, 26/3, 2/4, 16/4, 23/4, 30/4,
7/5, 14/5 及 21/5/2026 (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： 港島東醫院聯網 癌症病人或康復者 (只限男士)
(未曾參加 或 已完成治療3個月以上優先)

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。

查詢及報名：2595 4165

東區醫院 東座大樓一樓 癌症病人資源中心

<https://www.healthyhkec.org/prc/py/cancer/>

