

循道衛理楊震社會服務處

YANG MEMORIAL METHODIST SOCIAL SERVICE

愛民長者鄰舍中心

OI MAN NEIGHBOURHOOD ELDERLY CENTER

何文田愛民邨嘉民樓401-403室

Room 401-403, Kar Man House, Oi Man Estate, Homantin, Kowloon

Tel: 2715 8677 Fax: 2761 4144 E-mail: omnec@yang.org.hk



陳劍峰老師：

附上大雁拍打健身功活動檢討，詳情如下：

義工服務(A)：大雁氣功拍打健身功(A班)(共6堂)

義工服務(B)：大雁氣功拍打健身功(B班)(共6堂)

1.義工訓練(1)：大雁氣功拍打健身功訓練班	1/6/12-22/6/12(逢星期五,共4次)：14人 (有1位因身體不適退出) 29/6 陳老師義工補多一堂
2.義工服務(A)：大雁氣功拍打健身功(A班)	6/7/12-10/8/12(逢星期五,共6次) 長者38人、社區人士及護老者：2人 105人次受惠 協助義工11位
3.義工服務(B)：大雁氣功拍打健身功(B班)	24/8/12-28/9/12(逢星期五,共6次) 長者28人、社區人士：1人 87人次受惠，另有11位曾參與A班的 長者也出席6次溫習，43人次受惠 協助義工13位

1.參加由本人教授的導師培訓班人數；13人

2.參與其後之拍打健身功A、B班的義務導師人數；13人

3. A、B班的參加人數；

A班：40人，受惠人次：105人次

B班：29人，受惠人次：87人次

練習班：A班有11位學員於B班學習時後繼續練習：受惠人次：43人次

4.日後會不會繼續安排義工導師們教班？如果會，會在甚時間呢？

會。10月份起，逢星期一，上午11時至12時。

5.是次活動之成效及改善意見：

~陳老師所教授的拍打健身功十式很適合初學者學習，老師按義工的循序漸進教導，大部份義工也能掌握十式。陳老師還義務多教一堂，讓義工更能充分掌握所學。

楊震服務社群



貫徹創新精神

總辦事處：香港九龍窩打老道54號

電話 Tel: 2251 0888

網址 Web Site: www.yang.org.hk

Headquarter: 54 Waterloo Road, Kowloon, HK

傳真 Fax: 2770 1417

電郵 E-mail: yang@yang.org.hk

循道衛理楊震社會服務處

YANG MEMORIAL METHODIST SOCIAL SERVICE

愛民長者鄰舍中心

OI MAN NEIGHBOURHOOD ELDERLY CENTER

何文田愛民邨嘉民樓401-403室

Room 401-403, Kar Man House, Oi Man Estate, Homantin, Kowloon

Tel: 2715 8677 Fax: 2761 4144 E-mail: omnec@yang.org.hk



~普遍來說，長者重視身體健康，喜歡做運動。所以，到中心學習拍打的義工或參加者，也投入學習，有些義工及長者，表示學習了大雁拍打健身功一段時間後，感到身體情況也有改善，如便秘、血壓、睡眠及手部乏力等也有改善。

~義工及參加者十分認同一班人一起做運動，感到更有推動力，以及一起做運動時感到開心。

~對於坐輪椅或不便站立的長者，他們未必做拍打健身功十式，陳老師會給予義工及參加者的建議，把一些動作稍作改良，也能讓坐輪椅的參加者一起學習。唯獨第六式抬膀慢步行未必能做到。

~義工很認真學習及把所學指導參加者，但有時會擔心一些手勢或對穴位不太熟識，怕教錯參加者，所以，每當陳老師到中心觀察義工教授參加者時，也會提點大家及時刻給予義工及參加者鼓勵。

如有任何意見，請致電 **27158677** 與姚姑娘或歐姑娘聯絡。謝謝！

二零一二年十月十八日

楊震服務社群



貫徹創新精神

總辦事處：香港九龍窩打老道54號

電話 Tel: 2251 0888

網址 Web Site: www.yang.org.hk

Headquarter: 54 Waterloo Road, Kowloon, HK

傳真 Fax: 2770 1417

電郵 E-mail: yang@yang.org.hk