



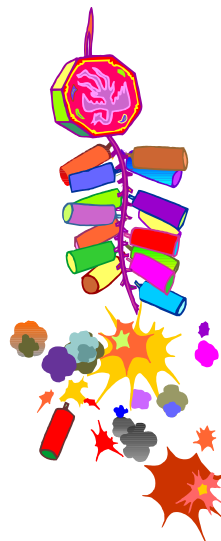
拜早年

第六十八期

親愛的會員：

大家好！光陰似箭，日月如梳，轉眼「蛇」年又即將過去，隨之而來的是甲午「馬」年。

藉此，全體執行委員會成員謹向各會員拜個早年，祝願大家「馬」年龍馬精神，事事如意，馬到功成，家庭和睦，老少平安。



周年大會

2013年度會員週年大會於11月16日晚上，假香港理工大學的南北小廚順利舉行。出席人數有45人，會議由主席－陳劍峰主持，並按議程通過了2012年周年大會會議記錄、接受主席報告及財務報告，大會在6時45分結束。有關主席報告已經上載於會方網站的「會員專區」頁內，未克出席的會員可在上網閱讀。歡迎大家提供寶貴建議。

大會完畢之後，陳主席為出席者進行了一場近20分鐘的講座，講題是「如何做到動靜結合」。隨之，大家享用了設於同場的中菜晚餐，助慶節目包括有大抽獎，以及由增選委員－鄧文榮和陳主席的民歌獻唱。以下是攝於當晚的部份照片。



學員回饋

「大雁拍打健身功」是會方在會內外致力推廣的功法之一，主要原因是它既簡單易學，又能具明顯的疏通經絡，調節臟腑功能的功效，只要能堅持練習，大多數學員都能從中受惠，其中不乏把功能性或慢性長期頑疾消除的過個案。而會員秦世國和張玉冰兩夫婦就是此功法之最新的受惠者。

秦、張兩位同參加了2013年9月份旺角場的「大雁拍打健身功」班，在課程的第二堂，張走向負責場務的歐陽師姐，高興地告訴她此功法大大改善了秦的糖尿病狀況。事隔一個多月，筆者再訪問兩位的健康狀況，並希望將他們的體驗在會訊發表，兩位毫不猶疑地答應了。

糖尿病及失眠症狀消除

秦會員表示他患有糖尿病約16年，平常較少運動，近年的空腹血糖指數一直處於9度或以上的高位。自從學了「大雁拍打健身功」之後，他每天都練習半小時，一星期之後，發現自己的空腹血糖指數大幅下降至6度，此正常的血糖度數一直維持至今。而且，長期困擾著他的失眠情況也同時消失了。但他也說練功後覺得較易出現疲累。

失眠、消化不良症狀消除及纖體

至於張學員方面，她表示自己一向有運動習慣，但亦同樣有長期失眠的症狀。自從9月份參加了「大雁拍打健身功」之後，他每天都與丈夫一起練習半小時，她欣然表示，自己的失眠質量已大大提升，除了睡得好之外，她經常性的胃脹和胃氣上逆的情況也完全消失，而且消化和排便情況亦明顯比以前改善。她還發現功法有明顯的纖體功效。

復康過程關注點

關於秦會員的容易疲憊情況，首先要考慮他是否依然服用著原本劑量的降糖尿藥物，以及仍然同樣地控制進食量。對一個胰島素分泌正常的人來說，這可能會導致體內血糖不足和體力不繼，如果屬實，秦應尋找醫生意見，看是否有需要作藥物劑量調整。此外，秦會員的經絡疏導和自我調節功能正處康復階段，元氣尚待恢復，加上又剛開始了「前64式」的學習，在未能充分熟習新功法招式之際，四肢與身軀未能有效協調，因而出現肌肉緊張和酸累感，也是一個可能的成因。只要能持續每天適度練功，待元氣逐漸增強後，活動能力自然也會隨著提高。

功夫不負有心人

恭喜秦、張兩位學員能夠成為「大雁氣功」的受惠者。也同時感謝他們毫無保留地向大家分享其第一身的練功體驗。希望大家都能養成每天練功的習慣，從中體驗更多「大雁氣功」的效用，讓我們這群“港雁”把這個隱藏了千多年的「中華養生文化瑰寶」重新擦亮，實踐楊梅君宗師的意願－以功法「造福社群，為人類服務」。



性、命相修

「大雁氣功」是一門丹道功派，它的核心價值在於“性、命雙修”。“修命”就是以功法和不同的養生手段來提升身體健康狀況，使生命能夠活得更健康和更長久。

“修性”是指建立一位優良的“心性”。現代醫學也證實了心理狀態對健康有重大的影響。心性主導著心理狀態，良好的心性本質不但可以產生良好的心理狀態，也會令生命活得更快樂和健康。這就是修道者所謂“無性不立命”之意。由此可見“性、命相修”的合理性，以及“修性”的重要性。

“行善樂助”是“修性”其中一大環節，就是多做一些惠及他人和社會的事情。其實，向廣大民眾見證一個曾經為自己舒緩，甚至解除疾病的有效功法，讓其他受著同樣疾病煎熬的人士得知和嘗試，也不失為一個助人善舉。



免費公開講座

會方應香港遊樂場協會邀請，協助它們舉辦一場名為「大雁氣功養生古法體驗坊」的免費推廣活動，顧名思義，活動除了介紹「大雁氣功」的來歷、功法示範和功理講解之外，還會加插一個「大雁氣功」受患者的體驗分享環節，隨即進行集體功法教授，讓參加者可以親身體驗功法練習的感受。希望那些曾受惠於「大雁氣功」的會員，能屆時出席，向參加者簡述自己受惠的真實個案，有意在是次座談作經驗分享的會員，請致電話歐陽師姐。

歡迎各位希望更深入了解「大雁氣功」，以及爭取機會與各導師一起練習的會員，致電話歐陽師姐報名留座。同時更希望各位將此活動消息傳給致親好友，讓他們有機會接觸到這個有效又安全的健身治病的古法。

活動詳情如下：

地點：香港灣仔修頓室內場館

日期：2014年1月12日（星期日）

時間：下午2時30分至4時30分

內容：功理講解、功法示範和試練

免費門票索取：

- 1)香港遊樂場協會 灣仔修頓場館地下
- 2)中國大雁氣功香港總會 6444 7611 歐陽女士



學員問答

最近收到一位潘會員電郵提問，說有朋友想參加前六十四式大雁氣功班，但她剛發現懷孕不足一個月。問她是否可以練習「前六十四式」呢？

「前六十四式」有相當多的腰部活動，所以不宜在頭4個月的初孕期間練習。但對正常懷孕超過4個月的孕婦來說，只要將動作幅度適度降低，以及提高輕柔度，練習此功法是可以的。據北京總部的王泰力老師所說，他曾經教過幾位孕婦，他歸納孕婦練習「前六十四式」有多種好處，其中包括可提高孕婦及胎兒體質；消減一般孕期所產生之不適的生理反應等。婦女能在懷孕前一年開始練功，效果會更佳。

活動預告

一) 免費會員定期聚會

日期 / 時間：2013年2月7日 (星期五) / 晚上七時至八時

地點：由於旺角花園街市政大廈10樓遊戲室會在2至5月會進行裝修，會方正為上述活動另覓其他場地。政府的活動場地最多只能在十天前預訂，因此會方是不夠時間給所有會員發信通知。因此，有意出席下次聚會的會員，請致電 6444 7611 向歐陽師姐，或通過會方網頁內之電郵地址報名，待場地落實後會逐一通知。

二) 拍打健身功班

日期 / 時間：2014年2月14日至3月7日 (逢星期五，共4堂) / 晚上7至8

地點：觀塘 新蒲崗 五芳街19號 嘉榮大廈閣樓D座 (鑽石山地鐵站 A2出口 步行約13分鐘)

特點：通過自我循經拍打，來激發要穴，疏通經脈，增進氣血運行，壯筋利節，調理臟腑，改善自我調節功能。有助舒緩關節痛症、肢體活動不利等症狀。

全期收費：會員\$200；非會員\$400

報名：在2月7日前致電歐陽師姐 6444 7611，或通過本會網頁之電郵地址報名留位

三) 前64式功法班

日期：2014年1月13日至 2014年4月7日 (逢星期一，2月3日除外，共12堂)

時間：晚上 6:45至 7:45

地點：灣仔修頓室內場館

全期學費：\$570

功法特點：此功法是大雁氣功體系之築基功。它以優美柔和的動作導引人體經絡氣機，從而強化氣血運行，調理臟腑機能 and 關節功能。久練對關節痛症、慢性疾病及亞健康諸症均具明顯效果。

報名：功法班由香港遊樂場協會主辦，由會方導師任教。如有查詢請致電 2834 1865。