



社區服務匯報

於2014年6月1日，會方應邀參加了一個名為「陽光愛心之旅」的長者服務活動，活動在大埔大元社區會堂舉行，由「香港理工大學校友聯會」主辦、「香港旭日扶輪社」及邱榮光議員辦事處協辦。

在是次服務中，本會陳主席負責介紹和帶領集體練習「大雁拍打健身功」。經過簡略的功法介紹後，隨即進入集體練習環節。



場內全體200多位長者都非常投入，大家齊齊站立起來，跟著台上導師的帶領，隨著口號，一招一式的練習，一時百掌齊拍，聲震會堂。再加上得到幾位熱心的理工大學護理系同學臨時上台助陣，聲勢大增。拍打集練歷時十數分鐘，陳主席隨即問台下長者：“做完拍打功之後，有無覺得身體較之前輕鬆和舒服呀？”，大半以上的長者均舉手示意。

長者服務發展

「大雁拍打健身功」既簡單易學、而且具明顯的疏導經絡和調理臟腑效益，可有效舒緩關節痛症、改善肢體活動能力和平衡力、以及對失眠、便秘乃至糖尿病等功能性疾病都有良好功效，是一套非常適合長者每天練習的保健功法。



故此，會方銳意將此功法向長者社區服務組織推廣，並於2011年開始與合適的長者服從中心合作，為一些有心有力的長者學員，進行「大雁拍打健身功義務導師」培訓，讓他們在會方的支援下，為其所屬的中心帶領「大雁拍打健身功」班。

「佛教何潘月屏長者文化中心」從會方網站得悉「大雁拍打健身功」的好處，以及相關之義務導師培訓計劃，便邀請會方合作。學習課程於本年初開始，經過會方約三個月的學

習和培訓之後，現在該中心的「大雁拍打健身功」班已由受訓之長者負責帶領。上照是該中心由自己會員帶領其他會員練習的情況。

至今，已有四個社區長者服務中心參與上述計劃，並設有恆常的「大雁拍打健身功」班課程，它們包括救世軍的竹園和油麻地長者中心、循道衛理楊震長者服務社。合共為約60名長者提供服務。

活動預告

一) 免費會員定期聚會

日期：2014年7月4日 (星期五) / 時間：晚上七時至八時

歡迎會員屆時出席參加，溫故知新。

二) 五行靜功班

日期：2014年7月11日至25日 (逢星期五，共三堂) / 時間：晚上七時至八時

資格：已熟習「前64式」功法，以及必須為本會會員

全期收費：\$240

功法特點：「大雁氣功」需要通過“動、靜結合”來提升練功效益。「五行靜功」是本派靜功體系的入門功法，它亦是不可或缺的“築基功”。

截止報名：2014年7月7日

三) 「八字拔腰功」功法班

日期：2014年8月1日至22日 (逢星期五，共4堂) / 時間：晚上 7至 8

資格：已熟習「前64式」功法，以及必須為本會會員

全期學費：\$240

功法特點：本功法主要通過晃腰來調理和疏導氣機，除了有助疏通經絡之外，還對潛藏於肝、脾、腎之病氣，具有針對性的排除作用。此外，晃腰動作也有助強化腰脊，提高整體活動能力，以及可收到健腰固腎之效。

截止報名：2014年7月28日

四) 前64式功法班

日期：2014年8月29日至 2014年10月31日 (逢星期五，共10堂) / 時間：晚上 7至 8

全期學費：\$450

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。

截止報名：2014年8月25日

備注：-

1) 以上四項活動均在旺角花園街市政大廈10樓遊戲室舉行

2) 功法班參加者需在截止報名日期前，致電歐陽師姐 6444 7611，或通過本會網頁之電郵地址報名留位。

網站更新

會方已將網站大幅更新，其中加插了很多 楊梅君 宗師，以及其他會方服務的珍貴照片，同時亦加增加入了更多超連結，讓使用者更容易搜尋到會方的活動及功法班資料。歡迎大家瀏覽及提供意見。

如何做好收功

筆者- 陳劍峰

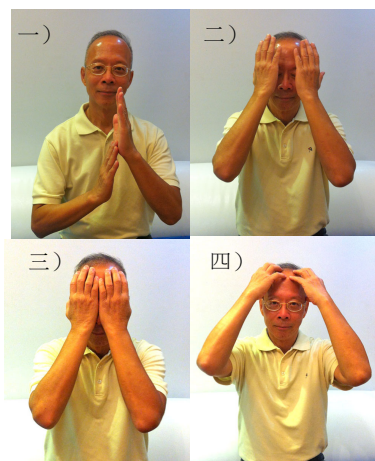
“收功”是練功完畢，準備回復一般生活狀態的過度動作。練功時，隨著功法的編排，體內“元氣”會通過相關的穴位有所激發，並且沿不同的經絡推動氣機。因此，在練功完畢之後，有需要理順氣機，將元氣回收歸於丹田。不過，此步驟往往為學員所忽略，收功的動作草草了事，令練功效果大打折扣。

據觀察，學員在“收功”步驟常犯的問題，主要有兩點，第一是收式動作過快，或是不對位；其次是收式後的輔助動作被省略了。

收式的正確做法是在完成功法的最後一式時，先要站回起式一模一樣的姿勢，即雙腳平衡與肩同寬、頸正頭直頂上懸、舌舔上顎眼平視之鬆靜姿態。然後雙手往兩側外分，掌心朝上，雙臂向兩側上升致頭高，屈肘將兩手內收，掌心朝下，徐徐落至小腹臍下三寸之“關元”穴，稍停之後，再重覆收式動作多兩次。

在做完三次收式後，接著要按次序做搓掌、洗面、搓眼、梳頭4個動作，其作用是趁練功後，內氣處於較旺盛之際，排除頭上及五官的濁氣，頭為諸陽會合之處、藏神之所，將頭上之濁氣排除，自然可提神醒腦，思考清晰，反應敏銳。

- 一) “搓掌”是將兩掌合於胸前，然後上下反覆搓動7次，令雙掌有熱感。
- 二) “洗面”是將已被搓熱的雙掌貼於兩臉頰，令臉頰有暖感，然後兩掌分別向外旋，如洗臉般輕抹兩頰7次。
- 三) “搓眼”是將掌骨按在眉骨，掌根按在顴骨，然後扭動兩腕，使掌骨在眉骨不同的位置上緩慢地按壓。
- 四) “梳頭”是十指自然分開，以指腹平均按於前額髮際，大拇指按在太陽穴，然後稍稍按壓，再緩慢地向後推行至後枕，如此反覆來回7次。



髖關節疼痛腿跨無力

筆者- 陳劍峰



應「救世軍油麻地總部」及「循道衛理楊震長者服務社」的要求，本人應用了「中醫物理治療專業文憑」及「中醫專業文憑」所學，為兩長者服務中心的「大雁拍打健身功」班，加插了保健按摩的課程內容，藉以增強課程之吸引力，提高長者對功法班的參與率。

此“升級版功法班”推出近半年，結果非常受長者歡迎，有長者更表示，所學到的手法有助舒緩她們身體的不適。其中一位在官涌活動室上課的學員，在某次下課後告訴我，她一向熱愛拉丁舞蹈，但近年出現右髖關節疼痛及至大腿後側，更兼步跨無力，問可如何處理。於是我教了她一些針對髖腿的保健動作，經過十多天雙管齊下的努力後，她欣然地對我說，她的髖腿舊患已消除，現在已經可以再去跳舞了。

學員專訪

應會員建議，會訊將增設「學員專訪」一欄，以提高會員間的互動。今期接受專訪的是一位資深會員兼會務幹事- 歐陽麗貞，大家都稱她為歐陽師姊。

原來，現年七十多歲的歐陽早年身體頗差，經常頭暈、失眠，就算入睡，睡眠質素也甚差，每月閒閒地睇十次八次醫生。於是她決心去學一些健身運動來改善體質，曾嘗試多種熱門健身運動，但均是功效不彰，或者因體質所限而不能持續。

及至1988年得知在沙田滙源社區會堂有「大雁氣功」課程舉辦，於是便去試試。課程所教的是「前64式」，學習期間，她每天都用心練習，想不到在短短三個星期內，煎熬了她多年的頭暈和失眠，竟然不知不覺地消失了，而且睡眠質素也大為改善，上床幾分鐘便睡著，而且很多時可以一覺到天光。

此等神奇療效的第一身感受，令歐陽對「大雁氣功」的信心和興趣大增，自此之後，但凡會方開辦的功法班，她都報名參加。於1991年更參加了導師訓練班，經考核及實習後，成為會方的導師。同年亦加入執行委員會，一直參與會務工作至今。

到了訪問尾聲，她說：「能與「大雁氣功」結緣是我最大的福份，不單只為我迅速消除了長期頑疾，令我之後日子的生活質量大幅提高，而且我幫手教功，可以幫助其他人之餘，亦同時擴闊了自己的社交圈子，非常開心！最實惠嘅得著，仲喺咁多年來少比咗嘅大筆醫藥費，大大話話真不下於一、二十萬。記返起，我上次睇醫生，大概是六個月前嘅事啦。哈哈哈！」



- 完 -

中國大雁氣功總會地址：香港郵政總局，郵箱5733號。網址：www.cdyqg.org