

## 養生功

### 培養五臟能量

心、肝、脾、肺和腎是五個臟器，更是不同的能量系統。

當五臟不協調、虛弱、能量不足時，乾坤十靈養生功能激發體內能量，提升身心靈健康，提高免疫系統，祛除憂慮、躁鬱等壓力疾病。

**改變～從運動開始！**

**乾坤十靈 • 樂活身心**

免費  
教學

主辦單位：鳳山區民學院

承辦單位：社團法人高雄市慈悲服務社

協辦單位：苓雅區/永康、文昌、林靖、正文、正大、朝陽里里辦公室、永芳國小、立委許智傑服務處

台南場：105/6/5(日) 9:00~17:00

台南市中西區尊王路 66 號 (台南禪堂)

高雄場：105/6/18、19(六、日) 9:00~17:00

高雄市苓雅區中正一路 96 號 (技擊館 2F)

莊先生：0929-041375

林先生：0928-731682

林小姐：0935-487340

線上報名：[www.csstaiwan.com](http://www.csstaiwan.com)

- 公教人員全程參加核發研習時數
- 愛的叮嚀：請攜帶瑜珈墊或大毛巾，環保杯筷 (提供午餐)

免費傳授

乾坤十靈養生功

真功夫

培養五臟能量

在中醫裡，五臟不單只是五個臟器（心、肝、脾、肺和腎），更是不同的能量系統。當我們五臟不協調、虛弱、能量不足時，乾坤十靈十式能完全激發體內能量的作用，提升身心靈健康，提高體內免疫力系統，祛除憂鬱、躁鬱等壓力疾病。

# 慈悲服務社乾坤十靈養生運動課程表

## 高雄禪堂課程表

|          | 星期一                                  | 星期二                                                | 星期三                                                | 星期四                                  | 星期五                                  |
|----------|--------------------------------------|----------------------------------------------------|----------------------------------------------------|--------------------------------------|--------------------------------------|
| 上午       | 09:00~11:00<br><b>林啓明</b><br>乾坤十靈養生功 | 09:00~11:00<br><b>邱渡蓉</b><br>乾坤十靈養生功               | 09:00~11:00<br><b>林念北</b><br><b>汪玉鈴</b><br>拼 布     | 09:30~11:30<br><b>陳秀英</b><br>乾坤十靈養生功 | 09:00~11:00<br><b>林啓明</b><br>乾坤十靈養生功 |
| 下午       | 14:00~16:00<br><b>陳秀英</b><br>乾坤十靈養生功 | 14:00~16:00<br><b>林節碧</b><br>養生六式                  | 14:30~16:30<br><b>林建成</b><br><b>吳玲珍</b><br>乾坤十靈養生功 | 14:00~16:00<br><b>林啓明</b><br>乾坤十靈養生功 | 14:00~16:00<br><b>林啓明</b><br>乾坤十靈養生功 |
| 晚上<br>8F |                                      | 19:30~21:30<br><b>林品秀</b><br><b>朱貴鳳</b><br>乾坤十靈養生功 |                                                    | 19:30~21:30<br><b>林節碧</b><br>初階打坐    |                                      |
| 晚上<br>9F |                                      | 19:30~21:30<br><b>陳明</b><br>乾坤十靈養生功                |                                                    |                                      | 19:30~21:30<br><b>林啓明</b><br>太極流暢    |

## 台南禪堂課程表

|    | 星期一                                                | 星期二 | 星期三 | 星期四                                  | 星期五 | 星期六                                  |
|----|----------------------------------------------------|-----|-----|--------------------------------------|-----|--------------------------------------|
| 晚上 | 19:30~21:30<br><b>莊士賢</b><br><b>吳淑棉</b><br>乾坤十靈養生功 |     |     | 19:30~21:30<br><b>黃進祿</b><br>乾坤十靈養生功 |     | 19:30~21:30<br><b>洪榮隆</b><br>乾坤十靈養生功 |

聯絡電話：

高雄禪堂：07-7232900

林啓明：0928-731682

林節碧：0935-487340

邱渡蓉：0926-699779

台南禪堂：06-2275822

莊士賢：0929-041375