

「中醫自然養生法」健康講座

銀髮族日常生活保健講座

本會於3月及6月分別舉辦中台灣二日遊、葛瑪蘭一日遊二次活動，承蒙同仁熱烈支持參與，活動得以圓滿完成。透過這些活動，大家歡聚一堂暢談往事，緬懷綠園生活的點點滴滴，雖然退聯會在此僅是略盡棉薄之力，但看到同仁大家樂展笑容，即便或有行動稍緩者，但都能全程參與，讓服務團隊頗感欣慰；但在兩次活動時，有幾位同仁因身體違和不克參加，不禁令我們感覺有必要辦一場專對「銀髮族」的健康生活講座，因此特別邀請會長的好友－張進璋中醫師－就中醫的理論，講解「三高」（高血脂、高血壓、高血糖）的防治，讓大家從日常生活做好個人保健，在此次講座活動中張醫師更會教授大家如何練習氣功，尤其是練氣功的「心法」，以「氣補」來彌補「食補」、「藥補」之不足，歡迎各位同仁把握機會，出席這次活動，也希望透過這次活動，讓各位同仁有所收穫，做一個快快樂樂的健康人。誠摯期待您的參加。活動相關資訊如下，敬請參閱：

- 一、 活動時間：104年9月22日(星期二)下午1:30~4:30
- 二、 活動地點：北一女至善樓二樓會議室
- 三、 報名方式：
 1. 手機簡訊報名：載明參加人員姓名(不限會員本人，會員者請列第一位)向服務團隊電話報名。
 2. 電子郵件報名：載明參加人員姓名(不限會員本人，會員者請列第一位)向會長電子郵箱(guok3541@gmail.com)報名。
- 四、 報名截止日期：104年9月12日(星期六)
- 五、 注意事項：本次活動不收費，活動結束時會員(限本人)每人發給點心一份，為避免點心不足，欲參加者請務必準時完成報名。

講座介紹

張進璋醫師

學經歷：

民國 74 年正式取得衛生署核發之中醫師證書

民國 90 年榮獲中華民國傑出中醫師華陀獎

精研中國武術太極拳、八極拳、八卦拳

鑽研崑崙仙宗、禪宗、密宗

現任老德燕中醫師聯合診所專任醫師

專長：

針灸、慢性病、內、傷、婦、兒箇中疑難雜症

專研氣功、武術

講授大綱

養生源自醫療，本意養護生命，也就是利用順應自然的方式達到強身益壽的方法。而中華民族養生歷史悠久，源遠流長，與中醫發展息息相關。中醫養生之道主軸在天人相應、形神合一，強調身心靈與自然的和諧。如再加上適當呼吸吐納及運動調養，即可百病不侵，長命百歲。

服務團隊連絡電話

會長	郭謙臣	0905350365	guok3541@gmail.com
總幹事	丘薇薇	0920337263	
活動組	張澎雄	0939023470	
	陳碧珠	(02)25567581	
文書組	林真	0935095987	
財務組	陳素燕	0921127375	
	羅秋華	0937065182	
關懷組	王如雁	0921887818	
	林秀卿	0937065497	