

# 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)

莊先生：0929-041375

高雄場：105/6/18、19(六、日) 9:00~17:00

林先生：0928-731682

高雄市苓雅區中正一路 96 號 (技擊館 2F)

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。

主辦單位：鳳山市民學苑 承辦單位：社團法人高雄市慈悲服務社 [公教人員參加核發16小時研習時數]

時間：二個月8堂課一期 上課地點：高雄禪堂(高雄市苓雅區中正一路372號9F)、台南禪堂(台南市中西區尊王路66號)

報名專線：高雄禪堂 林啟明 0928-731682 林節碧 0935-487340、台南禪堂 莊士賢 0929-041375

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

# 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 <b>林啓明</b> 乾坤十靈養生功	09:00~11:00 <b>邱渡蓉</b> 乾坤十靈養生功	09:00~11:00 <b>林念北</b> <b>汪玉鈴</b> 拼 布	09:30~11:30 <b>陳秀英</b> 乾坤十靈養生功	09:00~11:00 <b>林啓明</b> 乾坤十靈養生功
下午	14:00~16:00 <b>陳秀英</b> 乾坤十靈養生功	14:00~16:00 <b>林節碧</b> 養生六式	14:30~16:30 <b>林建成</b> <b>吳玲珍</b> 乾坤十靈養生功	14:00~16:00 <b>林啓明</b> 乾坤十靈養生功	14:00~16:00 <b>林啓明</b> 乾坤十靈養生功
晚上 8F		19:30~21:30 <b>林品秀</b> <b>朱貴鳳</b> 乾坤十靈養生功		19:30~21:30 <b>林節碧</b> 初階打坐	
晚上 9F		19:30~21:30 <b>陳明</b> 乾坤十靈養生功			19:30~21:30 <b>林啓明</b> 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 <b>莊士賢</b> <b>吳淑棉</b> 乾坤十靈養生功			19:30~21:30 <b>黃進祿</b> 乾坤十靈養生功		19:30~21:30 <b>洪榮隆</b> 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