



香港資優教育學苑  
The Hong Kong Academy for Gifted Education

香港特別行政區政府教育局資助  
Subvented by the Education Bureau, the Government of the HKSAR



齊來認識 資資、優優

F1PPW016W

(代幣課程)

## [ 資優課程 ]

工作坊 / 基礎程度

# 八段錦工作坊

青年創夢持續培訓中心有限公司導師



**2025年2月13日**

**2025年4月22日**

正午**12**時截止報名

**2025年4月23日**

**2025年2月14日**

報名結果發佈

## 預期學習成果

完成本資優課程後，資優生應能：

1. 識別八段錦的起源及其基本招式;
2. 應用建基於武術的呼吸和靜觀練習來緩解壓力;
3. 體驗運動的樂趣和正向自我關顧的好處;
4. 展現對中國文化的深度認知與欣賞，從而提升整體身心靈健康。

## ◆ 資優課程簡介

八段錦是《少林易筋經》的一部份。分為立功和坐立功兩部分。練習此功法的主要目的是調和陰陽，調理三焦。它涉及從靜止到運動的轉換，適合動態和靜態練習。它與五形及其元氣相合，能促進氣機運行，調和上下，平衡氣血，更新生機。

八段錦能強健五臟、祛除外邪、化解內疾、補益虛弱、調理陰陽。其功效廣泛。持之以恆地練習可以增強體質，延年益壽。

在工作坊中，學生將通過專注的緩慢呼吸練習和精心設計的動作，體驗運動的樂趣和正向自我關顧的益處。

## ◆ 日程表

日期	時間	地點
2025 年 5 月 10 日(六)	下午 2 時- 下午 5 時	香港資優教育學苑
2025 年 5 月 24 日(六)		

## ◆ 適合對象

- 於 2024 至 2025 學年為中一至中六的香港資優教育學苑學員
  - 名額：30
  - 學員需穿著輕便運動服(運動上衣及運動褲)及自備毛巾及足夠的飲用水參加此工作坊。
- ❖ 學苑會以電腦系統隨機取錄學員。學苑對課程取錄結果有最終決定權

## ◆ 講授語言

- 粵語

## ◆ 證書

- 出席所有課堂及積極參與課堂活動的學員，方能獲發電子證書

## ◆ 先備知識

- 本課程會教授八段錦的基本招式，學員需有良好健康狀態以應付一般體育課要求。



香港資優教育學苑  
The Hong Kong Academy for Gifted Education

香港特別行政區政府教育局資助  
Subvented by the Education Bureau, the Government of the HKSAR

# 身心靈健康之旅： 促進良好感的體驗式學習

- ♥ 增進資優學生的良好感
- ♥ 提供充足的情緒及精神健康支援
- ♥ 培養正向的關係
- ♥ 在智力追求與全面發展之間取得平衡



◆ 查詢

☎ 3940 0101

✉ programme@hkage.org.hk