



# 行政人員養生保健氣功班

## 課程內容：

氣功是中國古聖先賢留給我們的智慧財產之一，是一門獨特的自我鍛煉科學。它是通過自身意念、呼吸和姿勢動作的鍛煉，來適度的調整人體潛能與妙用境界，讓身體與生俱有自然力量(免疫力)甦醒，從而達到"強身"之效能。本課程通過氣功，讓學員進行身體放鬆、精神放鬆而達到入靜的氣功狀態，更輔以養生方法讓學員達成修身養性、改善體質等目標。

### 大綱：

- 打坐功
- 調息功
- 站樁功
- 丹田蓄氣功
- 通經絡功



designed by freepik.com

## 課程詳情：

課程編號： 1710230157-0

上課日期： 2018年5月29日、6月5、12、19、26日及7月3日

上課時間： 逢星期二 19:00~21:00

上課時數： 12小時（共6節）

對象： 適合尋求身心放鬆健康的人士及辦公室文員學習。

導師： 范俊明先生

武當派第十六代認可傳承人，持有武當傳承證書。自小已學習武當功夫，曾在武當山跟隨武當第十五代傳承人陳師行道長和李樹青師父學習武當功夫，包括經絡氣功、太極拳、小周天氣功、混元功、八段錦氣功等。

授課語言： 粵語

學費： MOP1,000

上課地點： 澳門管理學院

頒發證書： 證書課程需考試合格，方可獲頒發證書；不設考試之課程，出席率必須達到80%或以上，方可獲頒發出席證明。

本課程為 2017-2019 “持續進修發展計劃” 獲批准之項目  
並已納入教育局舉辦的“終身學習獎勵計劃”



### 報名須知：

親臨報名

所需文件：

- 報名表
- 本人身份證明文件

未能親臨

報名者

所需文件：

1. 使用教育暨青年局持續進修發展計劃進修資助付款：

- 報名表
- 已簽署的委託書
- 報名人澳門身份證副本
- 受委託人身份證明文件副本

2. 不使用教育暨青年局持續進修發展計劃進修資助付款：

- 報名表
- 報名人澳門身份證副本

付款方法：於報名時支付：

- 現金
- 以教育暨青年局持續進修發展計劃進修資助付款，報讀者需持有有效澳門居民身份證親臨本院辦理手續，倘資助帳戶餘額不足時，須補交學費差額
- 款項超過 MOP500 元或以上，可以 VISA/MASTER 信用卡、銀聯卡支付
- 以劃線支票或本票遞交，抬頭請註「澳門管理學院」，恕不接受期票

報名地址：澳門新口岸上海街 175 號中華總商會大廈 9 樓澳門管理學院

報名時間： 星期一至五 : 09:30-21:30  
星期六 : 09:30-13:00

(星期日及澳門公眾假期休息)

### 注意事項：

1. 教育暨青年局持續進修發展計劃進修資助對象為，2017 年至 2019 年任一年 12 月 31 日或之前年滿十五歲的澳門居民，自有關年份一月一日起自動成為該計劃的受益人。
2. 持續進修發展計劃期限為 2017 年 4 月 11 日至 2019 年 12 月 31 日。
3. 持續進修發展計劃詳情，請瀏覽教育暨青年局網頁 <http://www.dsej.gov.mo/pdac>。
4. 本院保留隨時更改課程細則之權利。課程相關資訊可於本院網頁查閱，如有更改恕不另行通知。
5. 如報名人數不足，本院保留對課程延期或取消之權利。
6. 已繳學費、雜費及材料費恕不退還(課程未能開辦或改期除外)。
7. 證書課程需考試合格，方可獲頒發證書；不設考試之課程，出席率必須達到 80%或以上，方可獲頒發出席證明。
8. 若因疾病及不可抗力的原因缺席上課，須於缺席日起計 6 個工作日內向本院提交相關證明。本院保留審批之決定權。
9. 本院承諾恪守個人資料保護的原則，在收集及處理個人資料時遵守《澳門個人資料保護法》(私隱法)規定進行。所有涉及個人資料的檔案均按有關的保存期規定妥善保存或於保存期結束後銷毀。
10. 根據《澳門個人資料保護法》，完成個人資料填寫的申請人在必要及按照澳門管理學院規定的情況下享有查閱權和更正權。申請人所填寫的資料必須真實、完整和準確，否則申請將不獲接受或處理。

1. 機構名稱		澳門管理學院		
2. 課程/證照考試編號		駕駛實習課程 測驗日期		
3. 課程/證照考試名稱				
4. 姓名	中文	5. 出生日期		____ / ____ / ____
	外文或譯音			年 月 日
6. 澳門居民身份證號碼		7. 性別	<input type="checkbox"/> 男 <input type="checkbox"/> 女	
8. 電郵地址		9. 手提電話		
10. 實際收費 (澳門幣)		學費 _____ 其他費用 _____		

1. 本人知悉須確保報名時持有有效的澳門居民身份證，否則資助款項將不獲批准或被要求退回。
2. 本人同意從本人的“個人進修帳戶”扣除所需費用，並知悉倘帳戶餘額不足時，須自行向報名機構補交差額。
3. 本人同意教育暨青年局可根據第 10/2017 號行政法規的規定，依法核實 2017-2019“持續進修發展計劃”的機構的資料或受益人的個人資料。如：實地巡查、個案抽檢及事後訪談等。
4. 本人同意遵守 2017-2019“持續進修發展計劃”之相關規定，並聲明所填報的資料屬實，如有虛假願承擔法律責任。

日期 \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_  
年 月 日

報名人簽名

家長/監護人簽名  
(未滿 18 歲的報名者適用)

### 委託書

本人因故未能親身前往報名，現委託(姓名) \_\_\_\_\_

(澳門居民身份證號碼) \_\_\_\_\_ 代為報名。

註：

1. 委託他人辦理報名手續，須出示報名人的澳門居民身份證副本及受委託人的澳門居民身份證正本以核實相關資料。
2. 所填報的資料必須屬實，如有虛假須承擔法律責任。

報名人簽名

家長/監護人簽名  
(未滿 18 歲的報名者適用)

受委託人簽名

日期 \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_  
年 月 日

\*機構須知：本表格的居民個人資料內容，須按照第 8/2005 號法律《個人資料保護法》的規定妥善處理。

澳門管理學院—聲明與條款：

1. 所有課程開辦與否須視乎收生人數。
2. 本院將於開課三日前，以手機短訊形式通知學員開課。
3. 已繳學費及材料費恕不退還(課程未能開辦或改期除外)。

如欲收到本院的課程資料，請填上 閣下的電郵地址: \_\_\_\_\_

本人已細閱並同意以上聲明與條款。

報名者(或委託人) 簽名: \_\_\_\_\_

---本院職員專用---

遞交日期: \_\_\_\_\_  
學費總額: \_\_\_\_\_  
經手人: \_\_\_\_\_  
備註: \_\_\_\_\_

付款方法	
<input type="checkbox"/>	持續進修帳戶 MOP _____
<input type="checkbox"/>	現金: MOP _____ 信用卡: MOP _____
	收據編號: _____
<input type="checkbox"/>	支票: MOP _____
	銀行名稱: _____
	支票號碼: _____
	支票抬頭請寫 “澳門管理學院”