

## 2021 年秋 福智文教基金會精采人生成長學坊課程表

區別：北區

學苑：台北學苑(42期)

班別名稱：達摩易筋經氣功班

班長：陳守延

講師：洪編釵

上課時間：每週一下午 14:00—16:00

地點：台北市南京東路 4 段 143 號 2F~2

電話：(02)25453788 \*532

課程目標：1. 打通 12 筋絡  
2. 增加免疫力

課次	日期	主題	專業課程	理念課程
一	09/27	相見歡	認識團體, 義工, 學員	認識基金會 相見歡
二	10/04	1、熱身操 2、達摩易筋經	1.1-8 式 2.1-4 式	亞發白咖啡
三	10/18	1、熱身操 2、達摩易筋經	1.9-15 式 2.5-8 式	動人心弦
四	10/25	1、熱身操 2、達摩易筋經	1.16-19 式 2.9-10 式	推廣蔬食報親恩—— 李豐達
五	11/01	1、熱身操 2、達摩易筋經	1.20-23 式 2.11-12 式	世界充滿愛, 打怪獸的 媽媽
六	11/08	1、熱身操 2、達摩易筋經	1、熱身操 2、達摩易筋經	這一生, 你想留下什麼
七	11/15	戶外教學	戶外教學	戶外教學
八	11/22	1、熱身操 2、達摩易筋經	1、熱身操 2、達摩易筋經 3、打坐	生生不息 給生命一 個活下去的機會
九	11/29	1、熱身操 2、達摩易筋經	1、熱身操 2、達摩易筋經 3、打坐	素食可防新冠重症
十	12/06	1、熱身操 2、達摩易筋經	1、熱身操 2、達摩易筋經 3、打坐	菩薩派來的天使—— 曾凱婕
十一	12/13	1、熱身操 2、達摩易筋經	1、熱身操 2、達摩易筋經 3、打坐	支持檳榔廢園 打造共 好產業·台灣在地油
十二	12/20	1、熱身操 2、達摩易筋經	1、熱身操 2、達摩易筋經 3、打坐	綠活才是王道! 醫師 家庭的新素食運動
十三	12/27	1、熱身操 2、達摩易筋經	1、熱身操 2、達摩易筋經 3、打坐	深陷泥沼
十四	2022/1/8(六)	成果發表會	成果發表會	成果發表會