



## 法務部矯正署 高雄戒治所新聞稿

發稿日期：115年5月12日

連絡人：秘書 陳乙忠

連絡電話：(07)615-4105 編號：11

---

### 養氣調息修身更修心 高戒所攜手梅門推廣平甩養生講座

為提升收容人身心健康，並引導建立規律運動習慣，法務部矯正署高雄戒治所於115年5月12日下午2時30分至3時20分，邀請「財團法人梅門文化基金會」舉辦「平甩養生講座」，共有123名收容人參與，並在7位專業教練及助教的帶領下，共同體驗平甩功「易學、難忘、見效快」的養生之道。

活動開場由李鳳山師父嫡傳張嘉玲教練擔任主講，深入淺出地解說氣功與平甩功的基本原理，張教練強調，平甩功不僅是肢體的運動，更是氣息的調理，隨後由助教團現場親自示範，從「站樁」的基本步法，上身正直不彎曲，到雙臂平舉與肩同高的韻律感及教練帶領下，收容人隨著節奏自然落下並配合「彈膝」動作，現場氣氛熱烈且專注投入。

收容人於課後反饋表示：「平甩功動作簡單，有別一般運動多用體力，十分適合在日常生活中進行，鍛鍊10分鐘後，能夠感覺雙手逐漸出現溫熱腫脹感，彷彿氣流在體內循環，使全身氣血通暢，筋骨舒展，感受到平甩功對人體身心調息與舒緩壓力相當有助益。」。

鄭翠芬所長表示：「平甩功具備不需劇烈運動，不需廣大場地，不分年齡性別的特性，正好符合監所環境需求，讓收容人在有限的空間內，亦能達到強健身體與排解壓力的功效。」。



頒發感謝狀



介紹平甩養生講座



平甩能解決的症狀



平甩功的步驟



全體實作平甩練習1



全體實作平甩練習2



全體實作平甩練習3



全體大合照

