

中國醫藥大學北港分部98學年度「太極八法」師生交流活動

◎ 北港分部教學卓越辦公室 蕭秀卉 2009-10-14

計畫名稱：M1-1First Mile

計畫主持人：辜玉茹主任

活動日期：98年10月14日

活動時間：17：10-18：10

活動地點：北港分部 綜合球場

表演者：北港附設醫院中醫部主任 何宗融醫師

中醫系林彥甫、楊佩璇、黃室澧、楊峻育、葉信甫

北港分部全體大一

主持人：營養系 林怡君 謝孟庭

本校並重中西醫學之教學與研究，為弘揚醫學精神與精隨、融合中西醫學之優點，並結合保健、養生與預防醫學，由本校中醫系教授兼任北港附設醫院中醫部主任何宗融醫師指導，於新生入學時推廣「太極八法」之鍛鍊。

實踐中國醫學的精神首推太極拳，而太極門派眾多，「八法」則取其最精隨部分，統稱「太極八法：棚、掙、擠、按、採、捌、肘、靠」。醫學精神體現在陰陽、五行，練習太極拳除了強健體魄、休養心性，也能提升健康與學習效能，對於課業、人際與心靈都是一大幫助。

《中國醫藥大學北港分部98學年度「太極八法」師生交流活動》由黃榮村校長揭開序幕，校長表示：「大一同學在北港生活多姿多采，以後也會推動老師和教職員練習太極八式。」並安排北港分部運醫系一年級同時也是種子班學員周俊貴同學帶領全體同學做熱身運動。熱身完畢，由何宗融醫師示範太極八法動作，並與中醫系五位同學在司令台上帶領現場各級主管與近850位同學一起演練太極八法全套動作，在悠揚的音樂聲中圓滿落幕。

本次活動特別感謝何宗融醫師的精心籌劃與各級單位主管撥冗蒞臨指導、共襄盛舉，不僅展現學校推廣太極拳的決心，也鼓勵同學將運動的好習慣根植於日常生活中。

【相關圖片】



致詞：黃榮村 校長



運醫系周俊貴同學帶領全體
同學熱身



北港附醫何宗融醫師太極八
法動作示範



太極八法分段動作



太極八法大演練



太極八法大演練



近850位同學在分部綜合球
場上表演太極拳



會後各級主管與同學合影留念

資料來源：http://www.cmu.edu.tw/news_detail.php?id=497