

機電工程署  儲蓄互助社  
慶祝機電工程署儲蓄互助社創社40週年

健體訓練班 - 少林易筋洗髓經 之三



訓練簡介：【易筋經】中的易筋是改變筋絡，使筋絡變得靈動活潑、剛柔相濟；而【洗髓經】中所指的洗髓即是清洗和排出骨髓、血管、內臟和皮膚內的毒素及雜質，因此修煉易筋洗髓經能集兩種功法的好處，達到強身健體、治病、排毒、美顏、抗癌等功效，可說是結合武術、醫護及佛教的最高內功心法。

導師：郭志景先生

舉行日期：2010年8月10日 2010年9月28日 (逢星期二、共八節)

舉行時間：下午六時正至七時三十分

訓練地點：九龍灣總部七字樓平台

收費：\$ 400元正 (學員完成訓練及出席率達80%以上，  
將可獲發還 \$300元正)

注意事項：請自備輕便鞋及服裝

詳情 - 請向社務助理經理 梁啓業先生查詢

※ 各區助理司庫遇有社員報名時，請盡快與社務助理經理聯絡 ※  
社務助理經理 梁啓業 電話：3155 3963 傳真：2365 5101

機電工程署儲蓄互助社  
教育委員會松柏小組  
二零一零年七月十三日