

少林養身功法班 Curso de Shaolin




易筋經少林養身功法班 Curso de "Yijinjing" de Shaolin	
日期、時間及課時 Data, horário e duração	03/06/2019 ~ 26/08/2019 (07/06 停課 Interrupção da aula), 18:30 - 19:30, 逢星期一、三、五, 共 36 堂, 36 小時。Todas as 2as, 4as e 6as feiras, no total 36 aulas, 36 horas.
對象 Destinatários	18 歲或以上之會員 (孕婦除外) Beneficiários a partir de 18 anos (excepto gravidez)
名額 Vagas	25 名 (成班人數最少超過 10 人, 而此課程的進階者已佔 12 個名額) 25 por turma (este curso realiza-se quando o número de participantes atinge as 10 vagas previstas. Transitam do nível anterior 12 alunos.)

內容 Conteúdo:

“易筋經”的動作是仿效古人從事各種勞動姿勢而來的。“易筋經”健身法包括有 9 式功法, 其動作的難度較高, 剛中帶柔, 柔中帶剛。“易筋經”是一種結合意念、呼吸、動作等的鍛煉功法, 它不僅能改變肌肉及筋骨質量, 還能對多種慢性疾病有所改善。

Desenvolvido a partir dos movimentos de trabalho dos camponeses, o “Yijinjing” é constituído por 9 exercícios. Os movimentos do “Yijinjing” são árduos e vigorosos, contudo, na severidade há suavidade e no movimento há serenidade. O objectivo básico do “Yijinjing” é não só tonificar e flexibilizar os músculos e tendões flácidos e enfraquecidos, como também melhorar as doenças crónicas. Os movimentos são ao mesmo tempo suaves e vigorosos. Sua performance convida a uma unidade da vontade, intenção, força, movimentos, respiração e consciência.

費用(澳門幣) Taxa (MOP)	\$460.00 – 會員 Beneficiários	
導師 Formador(a)	由澳門養生武術協會提供 A indicar pela <i>Macao Health-Maintaining Martial Arts Association</i>	
語言 Língua	普通話 Mandarin	
上課地點 Local	聖若瑟勞工主保堂 - 長壽大馬路及看台街交界 Igreja de S. José Operário Cartório - Cruzamento da Avenida da Longevidade com a Rua da Tribuna	
備註 Nota	學員須穿著運動鞋上課。Os participantes deverão equipar-se de sapatilhas nas aulas.	

報名時間及日期 Período e horário da inscrição	2019 年 5 月 14 日至 17 日於辦公時間內接受電話或親臨報名。倘報名人數超過限額, 本處將進行抽籤。抽籤排序之首 35 名人士的名單將在 2019 年 5 月 23 日上載至行政公職局網站, 而中籤者將獲短訊通知。中籤者須於 2019 年 5 月 23 日至 5 月 28 日前來公職福利處繳付有關費用。As inscrições poderão ser efectuadas por telefone ou pessoalmente dentro do horário de funcionamento, no período entre 14/05/2019 e 17/05/2019. No caso do número de inscritos exceder o número de vagas existentes, proceder-se-á a um sorteio. Das listas dos primeiros 35 sorteados será feito upload no <i>website</i> do SAFP no dia 23/05/2019. Os contemplados no sorteio serão informados por SMS e deverão dirigir-se à DASFP para efectuar o pagamento de 23/05 a 28/05/2019.
---	---




報名手續及條款 Condições e regras de admissão	<ol style="list-style-type: none"> 會員須帶備會員證或身份證明文件。 Os beneficiários devem trazer consigo o cartão do SASC ou o documento de identificação. 如參加者同時報讀同一類別課程中多於 1 個班別, 第 1 個為首選, 而其餘各次選班別則須於仍有餘額時方可參與(如適用)。 No caso dos participantes que se inscrevem em mais de uma turma do mesmo tipo de cursos ao mesmo tempo, a primeira escolha é a da inscrição. Podem participar nas restantes turmas escolhidas, caso nestas haja vagas (se aplicável). 抽籤後公佈之後備名單將作填補空缺或加開新班之用。 A lista de suplentes publicada após o sorteio servirá para o suprimento de eventuais lugares vagos ou para a constituição de nova turma. 若報名人數不足, 主辦單位將保留不舉辦之權利。 A Organização reserva-se o direito de não realizar o curso, quando se verificar um número insuficiente de inscritos. 如有任何異議, 主辦單位有權作最後決定。 Em caso de eventual reclamação, a decisão final é da competência da Organização.
---	---

報名及查詢電話 Tel. para inscrição e informações	28355200 / 28355201 (黃小姐 / 梁小姐 Sra. Wong / Sra. Leong)
--	--

報名及付款地點 Local de inscrição e de pagamento	澳門水坑尾街 78 號中建商業大廈 9 樓本局公職福利處 DASFP do SAFP, Rua do Campo, n.º 78, Edif. Com. Chong Kin, 9.º andar, Macau
--	---

付款方法 Forma de pagamento	如使用信用卡, 最低刷卡金額為 MOP\$200 元。逾期未付款者作自動棄權論(付款時間為上午 9 時 30 分至下午 6 時 30 分)。Para usar o cartão de crédito, as despesas a liquidar não poderão ser inferiores a MOP200,00. Se o pagamento não for efectuado no prazo estabelecido, a inscrição será considerada sem valor (horário de pagamento: das 09h30 às 18h30).
----------------------------	--

收集個人資料聲明 Declaração de recolha de dados pessoais	主辦單位在活動過程中可能會收集及處理個人資料(如影像、聲音等)。當中, 有些資料可能是必須收集的, 有些則可能是由當事人自願選擇提供的。如有疑問, 請聯絡主辦單位。 A Organização pode recolher e tratar os dados pessoais (tais como imagens, sons, etc.) durante a realização duma actividade. A recolha de algumas categorias de dados é obrigatória, outras facultativa na base da decisão voluntária do titular de dados. Para esclarecimento de dúvidas, por favor, contacte a Organização.
---	---

主辦單位 Organização	 SAFP 行政公職局 Direcção dos Serviços de Administração e Função Pública www.safp.gov.mo	 澳門公共行政 福利基金 Fundo Social de Administração Pública de Macau dasfp@safp.gov.mo	28355200 / 28355201	協辦單位 Co-organização	 澳門養生武術協會 Macao Health-Maintaining Martial Arts Association
---------------------	--	--	---------------------	------------------------	---