

吳錫德分享氣功健身心法

學生大代誌

【記者邱筱涵淡水校園報導】「我一直以為人是慢慢變老的，其實不是，人是一瞬間變老的。」法文系教授吳錫德引用村上春樹名言點出持續運動的重要性。上月29日，由吳錫德帶來氣功健身經驗分享會，親自示範功法並帶領聽者演練，活動現場座無虛席。

吳錫德表示，去年因內人做了重大手術而陷入人生低潮，在因緣際會下加入中華生物能醫學氣功協會，跟著他們練習氣功、走過艱困時期，進而對運動有了不同的視野。他肯定地說：「運動要持之以恆，才能立竿見影！」並認為運動要有伴相互砥礪才能更加精進。現在，氣功已經成為吳錫德的日常作息，每天都像感受陽光、飲用清泉般享受。

日文系副教授馬耀輝說：「原本對氣功毫無研究，在聽完分享後相信氣功有助於身體健康，未來非常樂意嘗試氣功相關活動。」

2018/05/01



體育處於929(五)下午 12時20分邀請法文系教授吳錫德演講「學習氣功、健身經驗分享會」