

內 容		
雲林監獄為鍛鍊收容人強健體魄，維護收容人身心健康，自 102 年 11 月起推行李鳳山「甩手功」。		
	小單位練習平甩功情形	6 工練習平甩功情形
		
	7 工練習平甩功情形	陶藝班練習平甩功情形
<p>本監為維護收容人身心健康，於開封日上午 08:30-0900、下午 16:00-16:30 推行李鳳山師父為現代人的生活，融合達摩的「易筋經」和張三丰的「太極」而成的簡易養身功法。「平甩功」與一般的甩手功不同，沒有什麼練習禁忌。練的時候全身放鬆手自然擺動。放鬆是鬆中有動、動中有鬆，陰陽調和剛柔並濟。甩手功鍛鍊能讓氣血到達四肢末梢排出不潔之氣，而且十指連心，鍛鍊後氣血會回流循環到五臟六腑，使全身氣脈暢通、筋骨鬆開，靈活有彈性。各工場主管皆以身作則帶領同學鍛鍊體魄，推行效果良好。</p>		