



香港道教聯合會圓玄學院第二中學家長教師會  
HONG KONG TAOIST ASSOCIATION  
THE YUEN YUEN INSTITUTE NO.2 SECONDARY SCHOOL  
PARENT-TEACHER ASSOCIATION

家字第二十三號

家長通函《家長教師會新一期八段錦及太極劍班》事宜

敬啟者：本會特為家長、老師及學生舉辦「太極班」，透過優美及簡單易學的八段錦氣功及太極劍，達到強健身體和藝術的表達，對於鬆弛神經、鍛鍊體魄、增強柔韌度及關節機能之靈活性等有一定的幫助，歡迎初學者或對太極有興趣之人士參加。報名後敬請依時出席訓練。詳情如下：

課程內容：氣功八段錦及簡易太極劍三十二式\*

開課日期：2009年11月21, 28日；12月5, 12, 19日；2010年1月2, 9, 16, 23, 30日；  
2月20, 27日；3月6, 13, 20, 27日

上課時間：逢星期六上午8:00~9:00（公眾假期除外）

上課地點：家長教師會室外（本校操場/雨天操場）

課程導師：資深經驗導師——張澤群師傅

（香港太極總會認可師資—太極拳太極劍師訓班證書、太極內功證書、香港太極總會裁判班證書、中國香港國術總會永久會員）

費用：\$500（16堂）

名額：30人

服裝：輕便運動服

天氣：如遇惡劣天氣或特殊情況，當教育局宣佈學校停課時，當天之太極班將會取消；  
如懸掛八號或以上風球，『紅色或黑色暴雨』訊號，當天之課堂亦會取消；  
如因天氣問題而取消課節，將不設補課。

報名日期：2009年11月21日(星期六)上午8:00上課當天

報名方法：請帶備學費到上課地點報名及繳費

查詢詳情：可致電校務處張美玲小姐（電話：2661 6038）查詢

此致  
學生家長

香港道教聯合會 家長教師會 謹啟  
圓玄學院第二中學

二零零九年十一月二日

註：\*氣功八段錦本為中國傳統導引健身術的一種，多為古代文人作為鍛鍊體魄的健身術。動作針對人體各部機能（如心、肝、脾、肺、腎等）進行鍛鍊，以達到固本培元之功效。練者多能強身健體，祛病延年之效。蓋現代人因為環境的改善，勞動時間甚少，引致慢性病如（糖尿病、高血壓、精神緊張）、五十肩、坐骨神經等痛症出現年輕化的現象。太極劍是在太極拳運動的基礎上，結合劍術的基本方法創編而成的，是一項具有獨特風格的器械運動，在醫療康復、強身健體、陶冶性情等方面都具有良好的作用。（適合初學者和任何人士）

【回 條】

家字第二十三號

敬覆者：有關家長教師會氣功八段錦及簡易太極劍三十二式（新一期）事宜，業已知悉。

此覆  
香港道教聯合會  
圓玄學院第二中學家長教師會

中 班 學生姓名 ( )  
家長簽署

二零零九年十一月 日