



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

家長通函《家長教師會新一期二十四式太極拳及八段錦班》事宜

家字七十六號

敬啟者：本會特為家長、老師及學生舉辦「太極拳及八段錦班」。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，加上舒適的生活設施，肌肉群頗多缺乏運動，導致肌肉、關節或器官長期受壓或勞損，引致慢性病如(糖尿病、高血壓、精神緊張)，而五十肩、坐骨神經等痛症出現年輕化的現象。太極拳動作柔和、緩慢均勻，輕鬆靈靜，配合氣功伸展調息的動作，對於都市病，長期病患，放鬆神經各方面均有一定的療效。歡迎初學者或對氣功太極拳有興趣之人士參加。名額有限，先到先得。報名後敬請依時出席訓練。詳情如下：

課程內容：二十四式太極拳及八段錦

開課日期：2009年7月25日；8月1, 8, 15, 22, 29日；9月5, 12, 19, 26日；
10月10, 17, 24, 31日；11月7, 14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：\$420(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7月25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

圓玄學院第二中學 家長教師會 謹啟

二零零九年六月二十九日

【回 條】

家字第七十六號

敬覆者：有關家長教師會「二十四式太極拳及八段錦班」(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 月 日