



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

家字第四十六號

家長通函《家長教師會新一期楊家8式太極拳及氣功五禽戲班》事宜

敬啟者：本會特為家長及學生舉辦「太極班」，透過練習優美及簡單的式子，達到強健身體、鬆弛神經、增強柔韌度及關節機能的功效，歡迎對太極拳有興趣之人士參加。新一期太極班主要學習楊家8式太極拳及氣功五禽戲*。適合初學者和任何人仕。

*健身氣功五禽戲的動作編排按照[三國誌，華陀傳]的記載，順序虎，鹿，熊，猿，鳥；動作簡單易學。五禽戲的秉性特點配合中醫的臟腑經絡學說，既有整體的健身的作用，又有每一戲的特定功效，動作仿倣虎之威武，鹿之安舒，熊之沉穩，猿之靈巧，鳥之輕捷，意氣相隨，內外合一。

課程內容：楊家8式太極拳及氣功五禽戲

開課日期：2018年1月20、27日；2月3、10、24日；3月3、10、17、24日；4月7、14、21日；5月5、12、19、26日。

免費名額：為推廣太極運動，本期特設兩個免費名額予新參加的家長/學生。超額則以抽籤方法決定。

上課時間：逢星期六上午8:15~9:15(8:00-8:15進行熱身)(公眾假期除外)

上課地點：活動室/本校操場/雨天操場

課程導師：資深經驗導師——張澤群師傅

(太極總會裁判、拳、劍導師證書、香港太極暨氣功總會註冊教練、裁判員。

富善太極社 http://blog.xuite.net/taichi_dick/hkblog 歡迎致電查詢 94883863 張師傅)

費用：\$580(16堂)

名額：上限30人(最少有10個學員才開班)。

報名方法及日期：請於2018年1月12日前把回條交給班主任或校務處張美玲小姐。交回條時暫時不用繳交費用，待確定開班後才通知學員繳交。

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。

查詢詳情：請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

二零一八年一月五日

【回 條】

家字第四十六號

敬覆者：有關家長教師會[楊家8式太極拳及氣功五禽戲班]事宜，業已知悉。

本人 將會參加，並請通知我繳費詳情。參加者姓名：_____， _____
 不會參加。

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：_____ ()
家長姓名：_____
家長簽署：
聯絡電話：

二零一八年 月 日