香港中文大學職員協會

八 段 錦 班

八段錦是一套具養生作用的動氣功（屬帶氧運動）可有效活動全身關節和肌肉，亦可使中樞神經系統、內臟器官得以舒緩放鬆，又能增強心肺功能，促進新陳代謝及血液循環，加以恆常練習可預防及減低生病的機會（適合任何年齡人士參加）。

導師：　梁玉蘭教練 香港康文署太極拳劍、八段錦（註冊導師）、中國香港健身氣功總會（八段錦/五禽戲）導師、北少林門龍子祥國術總會（八段錦）導師、香港太極總會（太極拳劍）導師、中國香港武術聯會（一級）武術教練、中國香港國術龍獅總會（內家拳）教練、香港武術聯會（武術套路）一級裁判、中國香港國術龍獅總會（內家拳）裁判、中國香港傳統武術總會裁判、中國香港南北國術總會裁判

日期:　01/8 – 19/9/2025（*逢星期五/共 8 堂*）

時間:　13:00 – 14:00

地點:　富爾敦樓 307 室

費用:　會員/家屬: $400 / 非會員: $450

截止日期: 25/7/2025

梁玉蘭教練圖片

備注:　穿著舒適運動服及運動鞋上課

聯絡：林小姐　電話：3943 0806　傳真：2603 6363 (辦公時間：星期一至五　11:00 - 18:00)

八段錦班 ~ 報名表格

本人擬參加香港中文大學職員協會主辦之八段錦班(暑假短期課程)*

付款方法：（請填妥以上表格）***付款後務必收到本會收據方為作實****

1. **繳付支票：連同表格交職協（*支票抬頭：香港中文大學職員協會/Staff Association of the CUHK*）；**

2. **繳付現金：連同表格交職協林小姐辦理**（11:00 – 18:00）；

3. **銀行入數：恆生銀行帳戶簡稱 STAFF ASSN OF CUHK/帳號 293-282828-002** 入數收據連同表格遞交職協:

WhatsApp 9188 8758 或 傳真 26036363 或 電郵 staff-association@cuhk.edu.hk

****使用銀行櫃檯入帳，將收取$30 銀行服務費****

會員/家屬姓名: _____　會員編號：_____

部門: _____　聯絡電話:_____

現金/支票/轉帳(號碼：_____)　日期：_____

電郵地址:_____