



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： 09/1 - 06/3/2026（逢星期五/共8堂）
（20/2除外）

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： 02/1/2026

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）



梁玉蘭教練圖片

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：_____