



香港中文大學職員協會

八段錦暨陳式太極拳（養生精練 18 式）班

透過八段錦作熱身運動後，加入一套具有活絡筋骨的陳式太極拳（養生精練 18 式），以疏通經絡，調解神經，並配合剛柔相濟，快慢相間，鬆活彈抖的特色，達致可祛病延年功效的太極拳術（適合任何年齡人士參加）。

導師：梁玉蘭教練

前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：**10/7 - 25/9/2026（逢星期五/共 12 堂）**

時間：13:00 - 14:00

地點：富爾敦樓 307 室

費用：會員/家屬：\$600 / 非會員：\$650

截止日期：03/7/2026

備注：穿著舒適運動服及運動鞋上課

聯絡：關小姐/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

八段錦暨陳式太極拳（養生精練 18 式）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暨陳式太極拳（養生精練 18 式）班。

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

*****避免使用銀行櫃檯入帳，否則銀行將收取職協\$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：_____