



香港培正同學會興趣班 - 楊式太極養生基本班

課程編號：	楊式太極養生基本班 2023年12月5日 - 2024年1月23日	
課程名稱：	太極弓步養生基本法	
導師：	鮑寅學長 (1968 仁社) - 是一名不喜歡做運動的人, 也曾是一名電子工程師。 眼見太極高手的年齡, 從一些一百年前第四代楊氏的太極高手(通過放慢動作)一下子躍升了 20 歲, 激發起他今次對太極養生的研究. 除此之外, 更發現 1956 的太極拳大改革 (使所有形式都變得更短和更快), 是一個重大的錯誤。 現在, 鮑學長是運用牛頓物理學理論張太極動作減慢到 1 英寸 1 秒, 這速度便可以大大提升太極養生的效果。每天只需要做 30 分鐘便好過你做 2 到 3 小時的輕型運動。他稱之為心率刺激療法 (Heart Rate Stimulation Therapy), 但必須空肚。有了這個理論, 便可以解釋為什麼高爾夫球、針灸, 甚至喝酒可能對養生有益。鮑寅學長也稱之為快速眼動睡眠模擬 (Simulation of REM Sleep)。	
課程內容：	- 解釋心率刺激的概念(太極治療) 和空肚的作用; - 深吸入和慢呼出的功用; - 楊家弓步基本法和部分楊家基本招式; - 服裝: 輕鬆自在即可。	
目標對象：	- 四歲到九十五歲。 - 參加者必須能夠自行站立和緩慢行走 30 分鐘而不會感到痛楚。如感痛楚, 應先尋求物理治療或骨科醫生。 - 歡迎各種長期慢性疾病和過敏症病患者。這是腦細胞長期不健康的特徵。 - 服用化療者不適宜來。因為極慢的太極反會大量增加藥性副作用而傷害正常的腦細胞, 必須等到服完整個療程後才可以學習。	
開課日期：	2023年12月5、12、19日 2024年1月2、9、16、23日	逢星期二 全課程 7 堂課 (若公眾假期、黑雨或三號以上 颱風則順延)
時間：	逢星期二 上 5:00pm - 6:00pm	
地點：	香港培正小學 A 座同學會會堂閣樓	
課程費用：	HK\$300 全課程 7 堂。舊太極學員半價; 同學會員九折。 ※課程費用扣除成本後, 餘額撥捐同學會運作經費※	
學員自備：	毛巾、水	
報名截止日期：	2023年12月4日; 暫定名額 10 位 (最少 5 位才可開班)	
報名詳情：	請電 或 whatsapp : 2713-4093 或 電郵 info@puiching.org 吳小姐查詢	
任何對太極養生有興趣的, 不論年齡、性別, 均歡迎報名參加。		

報名表：

中文姓名：		英文姓名：		級社 / 年份：	
參加人數：		會員_____位	非會員_____位	費用合共：	
聯絡電話：		日期：		簽署：	

繳付方法：

(一)	繳付現金	請親臨培正同學會
(二)	劃線支票	支票抬頭請書「香港培正同學會有限公司」, 將報名表連同劃線支票寄九龍窩打老道80號A座地下 香港培正同學會收
(三)	轉數快FPS	103254355 (The Hong Kong Pui Ching Alumni Association Limited) #請在轉數快收據上寫上全名、級社及聯絡電話
(四)	直接存款	中信銀行國際有限公司 戶口號碼:696-2-11126600
(五)	透過網上銀行服務轉帳	戶口名稱:香港培正同學會有限公司 請將銀行入數紙或轉賬證明 電郵 info@puiching.org 或 Whatsapp 2713-4093到同學會

私隱條例

我們非常重視您的個人數據安全性。我們會透過您提供的個人資料(包括您的姓名、電郵、電話及地址)向您介紹培正同學會有限公司的服務, 我們還會發放最新的各級社/各地同學會/校友/母校資訊及活動邀請函, 希望為您提供有用的訊息。我們絕不會利用您的個人資料作其他用途。期望能獲得您同意, 繼續為您提供相關資訊。如果您希望停止接收我們發出的任何活動資訊, 請電郵通知我們 info@puiching.org。