



楊式太極養生基本班 2026



課程編號：	i8-楊式太極養生基本班(27jan2026-10mar2026)	
課程名稱：	太極養生基本法	
導師：鮑寅 (PC68) – 曾是一名電子工程師。 在 2013 年，運用電子晶片原理和牛頓物理學方法去減慢太極動作到每秒 1 寸，發現太極的養生效果才可能大大提升。每天 30 分鐘的太極勝過做 2 到 3 小時的輕型運動。睡眠可以改善。。		
目標對象： - 4 歲到 105 歲。 - 參加者如果腿部疼痛, 不適宜做太極。可以學習手部拉筋。 - 歡迎各種長期慢性疾病和過敏症患者。 - 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。		
課程內容： - 解釋心率刺激的概念(太極治療 = 自我修復) 和空肚的作用。 - 收肚深吸對 core muscles 的功用。 - 詳細的楊家弓步基本法和小部分楊家基本招式。 - 拉筋:參加者如有腿部疼痛，可自備彈性訓練帶作手部太極拉筋用。 - 除了太極外，還有講解運動和飲食可以改善大腦、內臟、骨骼和免疫系統。		
服裝：輕鬆自在即可。		
開課日期：	2026 年 1 月 27 日	逢星期二 全課程 6 堂課 若公眾假期、紅黑雨或三號以上颱風 則順延 或教育局宣佈停課，該日活動將暫停。
	2026 年 2 月 3 日、10 日、24 日	
	2026 年 3 月 3 日、10 日	
時 間：	逢星期二 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\$600 全課程 6 堂，同學會會員優惠價 HK\$350 ※課程費用扣除成本後，餘額撥捐同學會運作經費※	
報名截止日期：	2026 年 1 月 27 日 （最少 3 位才可開班）	
報名詳情：	請致電、WhatsApp 2713-4093 或電郵 info@puiching.org 查詢	

報 名 表

姓名：	級社：	年級	社	
聯絡電話：	Email：			
參加人數：	費用：			
會員 _____ 位；非會員 _____ 位	合共 \$ _____			
簽署：_____	日期：_____			

繳費方法：

(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) #請在轉數快訊息填寫上全名、級社及交費項目
(四) 直接存款	中信銀行國際有限公司 戶口號碼:696-2-11126600 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.