楊式太極養生基本班 2026

課程編號：	i8-楊式太極養生基本班(24mar2026-28apr2026)
課程名稱：	太極養生基本法

導師：鮑寅(1968 仁社)－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病患者。
- 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。
- 收肚深呼吸對 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 3 月 24 日、31 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 4 月 7 日、14 日、21 日、28 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 *(基本會員$200/年;永久會員$2000)* ※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 3 月 24 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.