



# 香港特區政府一般職系人員協會 HKSARG General Grades Staff Association

九龍長沙灣道1-5號長勝大廈5字樓

電郵：[hksarg\\_ggsa@yahoo.com.hk](mailto:hksarg_ggsa@yahoo.com.hk)

網頁：<http://hksarg-ggsa.org>



(請廣泛傳閱 7/2011)

## 二十四式太極拳訓練班

日期：2011年6月15日至9月28日(逢星期三)

晚上7時至8時正

### 太極拳

太極拳結合了傳統導引、吐納的方法，著重練身、練氣、練意三者之間的緊密調協。練習時一方面可鍛鍊肌肉，舒筋活絡；另一方面又能透過呼吸與動作間的相互配合，對內臟加以按摩鍛鍊，達到強身健體的作用。

練太極除了增加神經系統的靈敏性，還能暢通經絡、血管、淋巴及循環系統——根據中國醫學理論認為這是經絡暢通的反應。透過揉拗屈膝絞轉等運動，動脈血管得到適量擠壓及放鬆，能使血液加速運行，增加氧氣的供應，也促進了淋巴系統的新陳代謝，加強了個人的抵抗力。

另一方面能使各肌肉的肌力及肌耐力得以提高，再配合多方向及大幅度之活動如下勢、蹬腳等式子，能改善各關節的柔韌度。因練太極拳要保持呼吸自然沉實，透過深、長、細、緩、勻的腹式呼吸方法，此乃帶氧性活動能訓練及提高心肺功能。

練拳時要「心靜用意，心無雜念」，太極拳本身要求剛柔並重，呼吸調協，各器官獲氧量相對提高，故練後使人頓感輕快，壓力盡消，情緒穩定平伏；又因練拳後血氣循環暢旺，精神亦抖擻起來，工作效率自然提高。這無疑對事事講求效率、日常生活緊張、精神壓力沉重的香港人有著正面的幫助。

總括而言，經過中西方多面的科學化研究證實，長年修習太極拳能有效預防疾病並對各種慢性病有著一定的醫療作用。這是無可推諉的事實！

地點：九龍太子弼街50號1/F, D室，金輪大廈。

(始創中心對面，麥當奴附近)

費用：永久會員每位\$640  
普通會員每位\$720(合共16堂)

名額：上限20人，只限本會會員參加，先到先得。

導師簡介：黃碧儀師父為香港武術聯會一級教練、香港太極總會太極拳及太極劍教練、香港體育學院教練執照、康樂及文化事務署太極劍導師、聖公會堅匠堂資深導師及現任新亞中學太極功夫扇班導師。

報名/查詢：請聯絡 麥先生：9173 0924 或 詩小姐：9311 9365 報名

或電郵本會：[hksarg\\_ggsa@yahoo.com.hk](mailto:hksarg_ggsa@yahoo.com.hk)

備註：現金券適用，凡參加本會一個項目的活動，便可獲活動券蓋章一個，集齊5個蓋章，可得\$50超市禮券一張；同時間亦可獲發第二張活動咭。並於本年度12月31日前，最多可獲發兩張活動券。

### 報名表格

致：香港特區政府一般職系人員協會(傳真號碼：3011 1241)

請於報名後，把費用存根連同報名表格傳真至本會

恒生銀行戶口：225-396852-001(戶口名稱：HKSARG GEN G S ASSN)。

煩請在舉辦活動當日出示銀行入數紙正本。

姓名：\_\_\_\_\_ 會員證號碼：\_\_\_\_\_ 部門/職級：\_\_\_\_\_

聯絡電話：\_\_\_\_\_ 電郵(正楷填寫)：\_\_\_\_\_

**\* 名額有限 報名從速 \***