



香港政府華員會 文書主任分會

九龍京士柏衛理道 8 號

TEL: (852) 2300 1066

FAX: (852) 2771 1139

總會網址: <http://www.hkccsa.org>

分會網址: http://hk.geocities.com/hkccsa_cob/

電郵地址: hkccsa_gga@yahoo.com.hk



2009 年

(請影印傳閱)

二零零九至二零一一年度執行委員會

主席: 區英俊	秘書: 羅素君	財政: 張惠明	委員: 梁明光	委員: 黃潔瑩	後補委員: 梁柱連	大會代表: 關耀榮
副主席: 黎大全	副秘書: 衛美歡	副財政: 姜勇	委員: 周鳳仙	後補委員: 葉詠雯	後補委員: 梁轉蘭	大會代表: 蘇全仁
副主席: 周麗娟	副秘書: 黃敏玲	委員: 熊家義	委員: 嚴希敏	後補委員: 許燕瓊	大會代表: 賴秀英	法律顧問: 陳耀輝
		委員: 梁偉明	委員: 謝嘉華	後補委員: 李妙芳	大會代表: 崔永強	法律顧問: 蘇全忠



文康培訓組(體育)

武術健體班



經沙士一疫後，令人們再次醒覺到健康身體更形寶貴。中國武術源遠流長，南拳北腿，集技擊、健身、觀賞於一身，實為不可多得的運動。我們舉辦武術健體班，教授「北勝蔡李佛」拳械，意拳養身站樁功，歡迎會員及家屬報名學習。

甲：北勝蔡李佛拳~先師陳安，乃譚三宗師晚年之得意入室弟子，盡得真傳，尤善陰陽插捶，所傳拳法，尚剛柔並濟，靈活柔韌，除技擊外，強身健體亦不可多得。本班所授：(1)基礎馬步拳法、(2)基本拳、(3)十字梅花拳第一路、第二路、(4)器械

星期一 晚上 7 時至 8 時 30 分

乙：意拳養身站樁~意拳是王薌齋宗師在形意拳基礎上，融合各派拳術的精萃而成，乃注重拳學的根本，集養生及搏擊的拳種。站樁為意拳的基本功，以鍛煉精神及意念誘導，全身放鬆、呼吸自然，令身體各部平衡發展，連成一整體。這種功法對於腸胃病、肝臟病、肺病、神經病、關節炎、高血壓等多種疾病的治療有所裨益。而站樁功之所以能夠治病的基本作用就在於既能保養心神，又能鍛煉形骸，使血液迴圈暢通，新陳代謝旺盛。練功時自然呼吸，不守竅，不講周天，免致偏差。

星期六早上 10 時 30 分至 12 時

地點：九龍京士柏衛理道 8 號香港政府華員會

費用：會員每期 200 元；非會員每期 250 元 (各每期 4 堂)

查詢：文書主任分會主席區英俊 (電話：9487 1266)

報名：請將所需費用存入中國銀行；入數後請將入數紙連同填妥之報名表格及會員證副本傳真致 2771 1139。

(銀行名稱~中國銀行，戶口名稱~HKCCSA-Clerical Officer Branch，戶口號碼~012-884-000-62230)

致：文書主任分會

(電郵~hkccsa_gga@yahoo.com.hk 或 傳真~2771 1139)

武術健體班

(報名表格)

姓名 (請用正楷): (中) _____

班別: (甲) / (乙)

會員，會員證號碼: _____ / 非會員

部門: (英) _____ 職級: _____

聯絡電話: (辦公室) _____ (手提) _____

傳真號碼: _____ 電郵地址: _____

溫馨提示: 請各參加者在上堂時出示會員證(如適用)及銀行入數紙報到; 學員請穿着寬鬆衣服和輕便運動鞋。