

## 八段錦保健班

### 9 月 8 日至 10 月 6 日(星期六)

八段錦相傳是中國民間流傳超過 900 年的一套保健功法，由八組如「錦緞」般優美柔順的動作組成。八段錦一方面將全身肢體伸屈拉筋活動，另一方面每段動作又針對特別臟腑功能作鍛鍊，內外兼修。藉著八式動作，透過調整呼吸吐納而疏導氣血(帶氧運動)，使之暢通調和，消除疲勞，強化體能。八段錦動作簡單易學，運動強度適中，不拘場地空間，具醫療保健功效顯著的特點，對防治或減輕肩腰脊等筋骨痛楚尤佳，是一項非常適合鍛鍊身心、祛病保健的功法。

香港商業專業評審中心很榮幸邀得香港工業專業評審局創會主席陸地博士擔任八段錦教學導師，為會員親身示範及教授八段錦。歡迎有興趣之會員，踴躍報名參加。詳情如下：

日期：2012 年 9 月 8 日、15 日、22 日  
及 10 月 6 日(逢星期六)，共四課  
時間：上午 11 時至 12 時  
地點：九龍山林道 46-48 號運通商業大廈 10 樓 5-8 室  
費用：全免



#### 導師簡介

陸地博士, JP

陸博士熱衷武術，對詠春拳及截拳道修習多年，並對八段錦鑽研多年，曾跟少林寺釋延王大師學習八段錦。很多工商業界的朋友都曾師承陸博士練習八段錦。

#### 參加辦法

有興趣參加之會員，請於 **8 月 31 日(星期五)或之前**填妥報名表格並傳真至 2764 5287，以預留位置。名額有限，請從速報名。如有任何查詢，請致電秘書處梁小姐（電話：3400-2966）。

**報名表格**  
**八段錦保健班**  
**9月8日至10月6日(星期六)**  
**(請8月31日(星期五)或之前回覆)**

致：香港商業專業評審中心  
傳真：2764-5287

請在適當□內加上✓及\*請刪除不適用者

**參加者資料**

中文姓名：\_\_\_\_\_ (教授/博士/先生/女士/小姐)\*

商會及公司會員  資歷會員

獲選年份：2005年\2008年\2010年\2012年\*

資歷：榮譽資深院士\榮譽院士\資深院士\院士\副院士\商務師\*

所屬公司：\_\_\_\_\_ 職位：\_\_\_\_\_

所屬商會：\_\_\_\_\_ 職銜：\_\_\_\_\_

手機號碼：\_\_\_\_\_ 傳真號碼：\_\_\_\_\_

電郵：\_\_\_\_\_

(活動通告將以電郵形式送出，如需以傳真通知，請特別註明)

**聯絡人資料** (如與上述不同)

姓名：\_\_\_\_\_ 電話：\_\_\_\_\_

傳真：\_\_\_\_\_ 電郵：\_\_\_\_\_

註：

1. 名額有限，先到先得。
2. 可自行影印此報名表格。