

各位複習班的同修們，大家好，

三月份時間表已經排定，請參閱附件。不論班別，參加前請務必參考時間表，以確定有開課，並且符合參加資格，避免白跑一趟。由於新冠肺炎疫情的不確定性，如有臨時變動，我們也會盡快透過電郵及微信群組發出即時通知，建議出發前查看一下是否有臨時取消的訊息。

參加複習班課程的學員必須具備 2020 年度複習班學員資格，如果您尚未續會，優惠年費 (\$160) 即將於 02/29 截止，03/01 之後年費一律 US\$200。而且，不論何時續會，有效期皆為 12/31/2020。提早續會，提早享受權益。請把握機會，儘快辦理續會手續。(註：由於目前新冠肺炎的疫情仍在繼續擴張，世界各地也開始出現防疫漏洞。一旦灣區出現社區感染或是無法追蹤病源的疫情，我們的複習班將考慮全面暫停，屆時年費有效期也會自動延長。)

從三月份開始，複習班的通知及時間表將只發送給 2020 年度的複習班學員。如果您目前人在國外，無法及時辦理續會，您可以選擇在 02/29 之前回覆電郵並告知行程及回美日期，您將可繼續收到複習班通知，並保留優惠年費的資格。

關於複習班的年度規劃，延續往年的分級制，今年原則上提供下列課程，歡迎大家選擇性參加：

- 奇經八脈基礎複習班
 - 適合不熟悉功法、意念不易集中、氣感不明顯、及在家自行練功效果不佳的同修參加。
 - 課程安排以複習基本功法，搭配奇經八脈靜坐為主。練功時帶班班長會以口令提醒各項練功要領，協助學員大腦集中、呼吸均勻、身體放鬆，達到練功靜坐的效果。靜坐時間長短則以參加學員的功力為主要考量。
- 奇經八脈進階練習班
 - 適合熟悉基本功法，可做到意領氣的同修參加。
 - 課程安排以團體練習奇經八脈相關功法為主。練功時帶班班長會以簡單口令帶動團體練功，靜坐時間相對會比較長。
- 奇經八脈綜合複習班
 - 課程安排以綜合複習奇經八脈相關功法為主，包括高級靜坐、採氣、及搭配各種養生保健功法。
 - 夏天時節如果情況許可，將會安排戶外靜坐及採氣活動。
- 長壽導引術複習班
 - 限有報名繳費參加吳老師 2018.09 長壽導引術功法課程的複習班學員參加。
 - 課程安排將重點複習吳老師教授的長壽導引術，包括導引功法、搭配靜坐養心、秘宗步防癌養身。
 - 夏天時節如果情況許可，將會安排戶外複習課程。

- 八段功複習班

- 限有報名繳費參加吳老師 2018.01 八段功課程的複習班學員參加。如果您之前錯過，但有興趣參加八段功複習班，您可以選擇繳交 US\$60 (payable to AMHC)，比照舊學員資格參加八段功複習班。
- 建議長壽導引術複習班的學員盡量兼俱參加八段功複習班的資格，即可參加本年度全套的複習課程！
- 課程安排將重點複習吳老師教授的八段功，保養六臟六腑，並搭配奇經八脈靜坐，相輔相成，以疏通經絡，活絡氣血。

再次強調，如果近期有同修往返疫區國家，希望回美後不要立刻到複習班，先自行練功，大約兩周後再回複習班參加團體練習。如有感冒、咳嗽等容易傳染的症狀，也請留在家裡練功。一方面避免傳染病菌給其他的學員，也省了您往返的交通。痊癒之後，歡迎您隨時再回複習班練習。

最後，希望大家堅持練功，身心歡樂，並祝大家養生有成，平安健康，事事順心！

北加州秘宗氣功複習班