



九龍會空手道班學員於全港青少年空手道大賽 2023 (第二回合) 獲得多個獎項, 其中包括林只榕會友獲得「男童組手 14-15 歲組別」亞軍; 蔡豪香會友獲得「女童組手 14-15 歲組別」季军; 葉訓元會友及吳悠會友分別獲得「男童組手 14-15 歲組別」的第五名及第七名。恭賀以上會友獲得好成績。

本會所空手道班由趙慧玲師範教授, 趙師範於 1988 年成立正德館(香港), 並於 1997 年在香港正式註冊成為合法社團而同年加入香港空手道總會成為會員, 成功培育運動員奪取亞洲、全國及全港公開賽 400 多個獎項, 加入香港隊人次超過 400 人。

本會所於星期三及星期六都會舉辦空手道恆常訓練班, 如有興趣報讀, 可留意每季季刊或致電 2783 3639 與蕭同工 Thomas 聯絡。

## 空手道 Karate

☎ 2783 3639 (蕭先生)

有系統之空手道訓練能提高學員手腳協調、反應及決斷能力。本會所與剛柔流正德館合辦全港空手道大賽, 從中選派出色學員參加公開比賽, 增加學員與不同選手切磋技術之機會。教練: 趙慧玲師範(空手道總會黑帶七段)

KARATEDO is an Art of Self-defense, a spiritual exercise, an ancient Chinese Martial art from Shaolin to Okinawa and developed in Japan. A hard technique requires the use of body strength and muscular tension. Soft techniques require a minimal use of muscular tension and are usually combined with body motion. Hard and soft techniques integrate to form a complete fighting system adaptable to any particular situation. **Master: Annie W.L. Chiu.**

- 1. [!] 課程設有舊生報名安排
- 2. 代收剛柔流正德館會費(學生) 每期 \$40、(在職) 每期 \$70 及道袍費每套 \$550 (4904.15u.24001)
- 3. 學員得定期參加升階試, 費用另付, 升階與否, 費用概不發還。  
\$40 each season for Jintak-Kan membership fee and \$550 for each uniform. Students need to pay the fee and join the examination in particular time. No any refund if fail in examination.  
\*Coaches will use English in Class F

課程編號 Course Code	班別 Class	對象 Target	教練 Coach	日期(除外) Date(Exception)	星期 Day	時間 Time	地點 Venue	堂數 Sessions	費用 Fee	名額 Quota
*4904.15E.24001A1 4904.15E.24001A2(會費)	E 班	3 歲以上	趙慧玲 師範	16/3 - 11/5 (30/3)	六 Sat	1000 - 1100	7/F 壁球室	8	\$760 \$40(會費)	12
*4904.15A.24001A1 4904.15A.24001A2(會費)	A 班	4 歲以上				1100 - 1300			\$1520 \$40(會費)	17
*4904.15B.24001A1 4904.15B.24001A2(會費)	B 班	8 歲以上				1400 - 1600			\$1520 \$40(會費)	17
*4904.15C.24001A1 4904.15C.24001A2(會費)	C 班	12 歲以上				1630 - 1830			\$1520 \$40(會費)	17
*4904.15D.24001A1 4904.15D.24001A2(學生會費) 4904.15D.24001A3(在職會費)	D 班	14 歲以上		20/3 - 22/5 (1/5,15/5)	三 Wed	1930 - 2100		\$40(學生會費) \$70(在職會費)	17	
4904.15F.24001A1 4904.15F.24001A2 (Membership fee)	Class F	6-10 years old	Master Chiu	20/3 - 22/5 (1/5,15/5)	Wed	1800-1930	7/F Squash Court		\$1140 \$40 (Membership)	17

## 柔道 Judo

☎ 2783 3636 (鍾 sir)

柔道是使用心身力量獲得最大效用的一種道術, 增強肌力與骨骼協調, 改善內臟器官的功能, 使身體具有敏捷性、技巧性及柔軟性。教練: 麥耀祥師傅(國際奧林匹克柔道資深教練證書、國際柔道聯盟教練文憑、日本正武館七段教士、遠東柔道會會長)

- ! \* 道袍費每套 \$500
- \* 學員得定期參加升階試, 費用另付, 升階與否, 費用概不發還。
- \* 最少 6 人開班

課程編號 Course Code	對象 Target	導師/教練 Tutor/Coach	日期(除外) Date(Exception)	星期 Day	時間 Time	地點 Venue	堂數 Sessions	費用 Fee	名額 Quota
4904.13F.24001	6 歲以上	麥耀祥	17/5 - 5/7	五 Fri	1930 - 2130	7/F 攀石場	8	\$950	15
4904.13F.24601			6/4 - 25/5	六 Sat	1500 - 1630				

## 詠春拳術 Wing Tsun

☎ 2783 3636 (鍾 sir)

詠春拳術招式剛柔並濟, 不單能強身健體, 更令人的身手靈活, 加強個人的防衛能力, 任何年齡人士皆可以學習詠春, 學員更可參加國際詠春拳術總會之章級考試。

- ! \* 代收國際詠春拳術總會每期 \$60 \* 詠春制服費每套 \$430 \* 上課 3 個月後得參加升階試, 費用另付, 升階與否, 費用概不發還。
- \* 最少 4 人開班

課程編號 Course Code	級別/班別 Level/Class	對象 Target	導師/教練 Tutor/Coach	日期(除外) Date(Exception)	星期 Day	時間 Time	地點 Venue	堂數 Sessions	費用 Fee	名額 Quota
4904.24S.24001A1 4904.24S.24001A2	周六詠春 拳術班 (代收會 費)	6 歲以上	國際詠春 拳術總會	20/4 - 8/6	六 Sat	1300 - 1430	7/F 攀石場	8	\$960 + \$60	15
4904.24S.24002A1 4904.24S.24002A2		6 歲以上		15/6 - 13/7	六 Sat	1300 - 1430		5	\$600 + \$30	
4904.24T.24001A1 4904.24T.24001A2		12 歲以上		23/5 - 11/7	四 Thur	1930 - 2100		8	\$960 + \$60	

## 楊式太極拳術班 Yang's Tai - Chi

☎ 2783 3609 (余先生)

❗ [\*] 課程設有舊生報名安排

### 楊式太極拳術 8 式 Yang's Tai - Chi (8 movements)

教授楊式太極拳，適合從未學過太極拳的初學入門者，約於 1 期完成本課程。

課程編號 Course Code	級別 / 班別 Level/Class	對象 Target	導師 / 教練 Tutor/Coach	日期 (除外) Date(Exception)	星期 Day	時間 Time	地點 Venue	堂數 Sessions	費用 Fee	名額 Quota
4904.21B.24011	楊式太極拳術 (週二) 8 式班	18 歲或以上	伍艷卿	30/4 - 18/6	二 Tue	1300 - 1400	2/F	8	\$430	35
4904.21B.24015	楊式太極拳術 (週五) 8 式班			31/5 - 19/7	五 Fri					

### 楊式太極拳術 28 式 Yang's Tai - Chi (28 movements)

教授楊式太極拳，適合熟練掌握基礎 8 式太極拳、經導師評核基本合格者，約於 2 期完成本課程。

課程編號 Course Code	級別 / 班別 Level/Class	對象 Target	導師 / 教練 Tutor/Coach	日期 (除外) Date(Exception)	星期 Day	時間 Time	地點 Venue	堂數 Sessions	費用 Fee	名額 Quota
*4904.21B.24012	楊式太極拳術 (週二) 28 式班	18 歲或以上	伍艷卿	30/4 - 18/6	二 Tue	1200 - 1300	2/F	8	\$490	35
*4904.21B.24016	楊式太極拳術 (週五) 28 式班			31/5 - 19/7	五 Fri					

### 楊式太極拳術 85 式 Yang's Tai - Chi (85 movements)

教授楊式太極拳，適合熟練掌握基礎 28 式太極拳、經導師評核基本合格者，約於 2 期完成本課程。

課程編號 Course Code	級別 / 班別 Level/Class	對象 Target	導師 / 教練 Tutor/Coach	日期 (除外) Date(Exception)	星期 Day	時間 Time	地點 Venue	堂數 Sessions	費用 Fee	名額 Quota
*4904.21B.24013	楊式太極拳術 (週二) 85 式 A 班	18 歲或以上	伍艷卿	30/4 - 18/6	二 Tue	1000 - 1100	2/F	8	\$590	35
*4904.21B.24014	楊式太極拳術 (週二) 85 式 B 班				1100 - 1200					
*4904.21B.24017	楊式太極拳術 (週五) 85 式 A 班			31/5 - 19/7	五 Fri	1000 - 1100				
*4904.21B.24018	楊式太極拳術 (週五) 85 式 B 班				1100 - 1200					

## 八極拳班

☎ 2783 3609 (余先生)

八極拳取象自熊虎二形，動態橫行直闖，招式簡單直接。本班即傳承 劉雲樵大師一門之八極拳，以「八極架」、「小八極」、「大八極」等套路為主幹，以及八極門內的各種兵器，不但促進學員健康、有益身心，更能得到多元的啟發性發展。  
課程大綱：初階班 - 八極架、小八極、大八極；進階班 - 八極對拆、劈掛四路、劈掛一趟、劈掛二趟、八極連環

課程編號 Course Code	級別 / 班別 Level/Class	對象 Target	導師 / 教練 Tutor/Coach	日期 (除外) Date(Exception)	星期 Day	時間 Time	地點 Venue	堂數 Sessions	費用 Fee	名額 Quota
4904.26C.24001	八極拳初階班	18 歲或以上	盧韋斯	14/5 - 2/7 (13/2)	二 Tue	1845 - 2015	7/F	8	\$720	15
4904.26C.24002	八極拳進階與大槍競技班	18 歲或以上 有基礎認識			2015 - 2145					

## 養生太極班

Health Preservation Tai Chi

網上報名 Register Online

☎ 2783 3639 (蕭先生)

本課程通過八段錦配合養生太極掌，調整身體姿勢、思想及呼吸，有助舒緩筋骨、減輕肌肉痛症問題，並提升自身免疫力的作用，改善身體狀況，達至身心平衡狀態。

❗ 1. [\*] 課程設有舊生報名安排 2. 課程 6 人成班，請穿著運動服裝。

課程編號 Course Code	對象 Target	導師 / 教練 Tutor/Coach	日期 (除外) Date(Exception)	星期 Day	時間 Time	地點 Venue	堂數 Sessions	費用 Fee	名額 Quota	
4 月份										
*4904.21D.24101	18 歲或以上	林婉華	8/4 - 29/4	—	1020 - 1120	1/F 3-6 號室	4	\$240	20	
*4904.21D.24501			12/4 - 26/4	五	1530 - 1630		3	\$180		
5 月份										
*4904.21D.24102	18 歲或以上	林婉華	6/5 - 27/5	—	1020 - 1120	1/F 3-6 號室	4	\$240	20	
*4904.21D.24502			3/5 - 31/5	五	1530 - 1630		5	\$300		
6 月份										
*4904.21D.24103	18 歲或以上	林婉華	3/6 - 24/6 (10/6)	—	1020 - 1120	1/F 3-6 號室	3	\$180	20	
*4904.21D.24503			7/6 - 28 - 6	五	1530 - 1630		4	\$240		