

## 意拳

☎ 2783 3609 (余先生 Mr Sheh)

意拳由王薊齋先生在形意拳的深厚基礎上，融合各家所長，是一種有繼承，有創新的功夫，強調功力，認為站樁是培養內勁的捷徑，所以意拳訓練由站樁開始。站樁除了可培養功力，也可修心養生，在日本稱為立禪 (Standing meditation)，有良好的靜心和輔助醫。意拳沒有套路，與一般傳統武術不同。意拳的每一個練習，都是追求實用，因為四肢的活動，都只是在空間運行的路線。另外，在訓練方法上，也更簡單直接，善於幫助學員聰明地利用身體結構、支撐、重心等，順應自然，以最少的體能，發出最大的力量。意拳著重實用性，有大量有趣的互動練習，訓練習者的觀察力、距離感和身體反應等。

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
24年10 - 11月										
4904.26E.24003	意拳武術班	12歲或以上	梁啟豪	3/10 - 21/11	四 Thu	2000 - 2130	7/F	8	\$800	20
4904.26E.24004	意拳養生班		蔡鎮崑	6/10 - 24/11	日 Sun	0930-1030			\$400	
24年11月 - 25年1月										
4904.26E.24005	意拳武術班	12歲或以上	梁啟豪	28/11 - 23/1 (26/12)	四 Thu	2000 - 2130	7/F	8	\$800	20
4904.26E.24006	意拳養生班		蔡鎮崑	1/12 - 19/1	日 Sun	0930-1030			\$400	

## 合氣道班

☎ 2783 3609 (余先生 Mr Sheh)

透過參與合氣道訓練，能夠全面鍛鍊身體，提高平衡力、姿勢、柔韌性、時機掌握、速度、肌肉、關節結實度，並通過身體及精神訓練增加的自信心。練習合氣道帶來好處不是單單是獲得自衛術的技巧，而是更應該著眼於個人性格發展。

親子班：親子之間透過練習合氣道，建立互相尊重關懷友愛關係。

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
24年10 - 11月										
4904.26F.24004	合氣道訓練班	16歲或以上	鄭繼昌 (東京合氣道 四段)	7/10 - 25/11	一 Mon	2000 - 2145	7/F	8	\$1200	15
4904.26F.24005	合氣道親子班	6-12歲本會會友及其18歲以上家庭成員(家庭成員必須為本會會友)		5/10 - 23/11	六 Sat	0930 - 1030			\$1600	10
4904.26F.24006	合氣道青少年班	8歲至14歲				1030 - 1130			\$1200	15
24年11月 - 25年1月										
4904.26F.24007	合氣道訓練班	16歲或以上	鄭繼昌 (東京合氣道 四段)	2/12 - 20/1	一 Mon	2000 - 2145	7/F	8	\$1200	15
4904.26F.24008	合氣道親子班	6-12歲本會會友及其18歲以上家庭成員(家庭成員必須為本會會友)		30/11 - 18/1	六 Sat	0930 - 1030			\$1600	10
4904.26F.24009	合氣道青少年班	8歲至14歲				1030 - 1130			\$1200	15

## 舞獅訓練班

☎ 2783 3609 (余先生 Mr Sheh)

課程內容包括 1. 獅藝發展及源流；2. 獅頭技法；3. 鼓樂技術；4. 團隊配合及比賽難度動作。

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
4904.26H.24002	8歲至14歲	蘇家禧	6/10 - 24/11	日 Sun	1400 - 1500	7/F	8	\$800	15
4904.26H.24003			1/12 - 19/1						

## 自由搏擊訓練班

☎ 2783 3609 (余先生 Mr Sheh)

本課程為現代搏擊比賽為本的高強度訓練班，適合十二歲以上之本會會友參加。課程內容包含拳法、踢法、摔跤、體能訓練和基礎自衛練習，除教授對擂台搏擊技術外，同時鍛鍊身體協調性、意志力及自衛意識。另外課程亦著重「內」的修行，除了品德上的培養，亦會教導參加者「武」和「暴力」的分別，務求令學員明白傳統功夫上的武德。

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
4904.26G.24002	16歲或以上	伍偉健	7/10 - 25/11	一 Mon	2000 - 2145	7/F	8	\$800	15
4904.26G.24003			2/12 - 20/1						

# 詠春拳術 Wing Tsun

 2783 3636 (鍾先生 Mr Chung)

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。

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.24004A1 4904.24S.24004A2	周六詠春拳術班 (代收會費)	6歲以上	國際詠春拳術總會	21/9 - 9/11	六 Sat	1300 - 1430	7/F 壁球室 *1/F 3號房 (21,28/9)	8	\$960 +\$60	15
4904.24S.24005A1 4904.24S.24005A2				16/11 - 4/1			7/F 壁球室			
4904.24T.24003A1 4904.24T.24003A2	周四詠春拳術班 代收會費	12歲以上		12/9 - 31/10	四 Thu	1930 - 2100	7/F 壁球室 *3/F 活動室 (12,19,26/9)			
4904.24T.24004A1 4904.24T.24004A2				7/11 - 2/1 (26/12)			7/F 壁球室			

# 空手道 Karate

 2783 3639 (蕭先生 Thomas)

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: Annice W.L. Chiu.**

- ! \*設養生優先報名安排  
 \*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)  
 \*學員得定期參加升階試，費用另付，升階與否，費用概不發還。  
 \*週六空手道 9 月份上課地點將改為 1 樓活動室 (E 班及 A 班 - 1 樓 2 號房) / (B 班及 C 班 - 1 樓 3 至 6 號房)  
 \*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
9 - 11 月										
4904.15E.24004A1 4904.15E.24004A2(會費)	E 班	3-5 歲 (幼稚園)	趙慧玲 師範	14/9 - 2/11	六 Sat	1000 - 1100	7/F 壁球室	8	\$760 \$40(會費)	12
*4904.15A.24004A1 4904.15A.24004A2(會費)	A 班	6-8 歲 (初小)				1100 - 1300			\$1520 \$40(會費)	17
*4904.15B.24004A1 4904.15B.24004A2(會費)	B 班	9-11 歲 (高小)				1400 - 1600			\$1520 \$40(會費)	17
*4904.15C.24004A1 4904.15C.24004A2(會費)	C 班	12 歲以上				1630 - 1830			\$1520 \$40(會費)	17
*4904.15D.24004A1 4904.15D.24004A2(學生會費) 4904.15D.24004A3(在職會費)	D 班	14 歲以上	Master Chiu	2/10 - 20/11	三 Wed	1930 - 2100	7/F Squash Court	8	\$1520 \$40(學生會費) \$70(在職會費)	17
4904.15F.24004A1 4904.15F.24004A2 (Membership fee)	Class F	6-10 years old		Wed	1800-1930	\$1140 \$40 (Membership)			17	
11 - 12 月										
4904.15E.24005A1 4904.15E.24005A2(會費)	E 班	3-5 歲 (幼稚園)	趙慧玲 師範	9/11 - 4/1 (30/11, 7/12)	六 Sat	1000 - 1100	7/F 壁球室	8	\$760 \$40(會費)	12
*4904.15A.24005A1 4904.15A.24005A2(會費)	A 班	6-8 歲 (初小)				1100 - 1300			\$1520 \$40(會費)	17
*4904.15B.24005A1 4904.15B.24005A2(會費)	B 班	9-11 歲 (高小)				1400 - 1600			\$1520 \$40(會費)	17
*4904.15C.24005A1 4904.15C.24005A2(會費)	C 班	12 歲以上				1630 - 1830			\$1520 \$40(會費)	17
*4904.15D.24005A1 4904.15D.24005A2(學生會費) 4904.15D.24005A3(在職會費)	D 班	14 歲以上	Master Chiu	27/11 - 5/2 (25/12, 1/1, 27/1)	三 Wed	1930 - 2100	7/F Squash Court	8	\$1520 \$40(學生會費) \$70(在職會費)	17
4904.15F.24005A1 4904.15F.24005A2 (Membership fee)	Class F	6-10 years old		Wed	1800-1930	\$1140 \$40 (Membership)			17	

# 八極拳班

☎ 2783 3609 (余先生 Mr Sheh)

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。

**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

**青少年班：**以「八極架」「小八極」「大八極」等套路為主幹，讓青少年學員透過武學動作認識自己身體，鍛煉體格，提升體能，強化身體協調能力。在學習過程中提升身心素質與素養如穩定度、協調性、靈活性、柔軟度、反應力、品德修養。通過學習八極拳，同時培養自信心紀律性和專注力，建立自我保護意識，培養良好的情緒管理能力和人際互動能力，讓學員在樂趣與歡笑中投入學會一身好本領。

課程大綱：八極架、小八極、大八極、防身小遊戲

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
24年9-11月										
4904.26C.24008	八極拳初階班	18歲或以上	盧韋斯	3/9 - 19/11 (10,17, 24/9, 1/10)	二 Tue	1845 - 2015	7/F	8	\$720	15
4904.26C.24009	八極拳進階與 大槍競技班	18歲或以上需對 八極拳有基礎認識				2015 - 2145				
4904.26C.24010	八極拳青少年班	8歲至16歲	歐陽嘉傑	5/10 - 23/11	六 Sat	1400 - 1500	1/F			
24年11月-25年1月										
4904.26C.24011	八極拳初階班	18歲或以上	盧韋斯	26/11 - 21/1 (24, 31/12)	二 Tue	1845 - 2015	7/F	7	\$630	15
4904.26C.24012	八極拳進階與 大槍競技班	18歲或以上需對 八極拳有基礎認識				2015 - 2145				
4904.26C.24013	八極拳青少年班	8歲至16歲	歐陽嘉傑	30/11 - 18/1	六 Sat	1400 - 1500	1/F	8	\$720	

# 柔道 Judo

☎ 2783 3636 (鍾先生 Mr Chung)

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	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
4904.13F.24003	柔道班	6歲以上	麥耀祥 麥家寶	4/10 - 29/11 (11/10)	五 Fri	1930 - 2130	7/F 壁球室	8	\$950	15
4904.13F.24004				6/12 - 24/1						
4904.13F.24604				5/10 - 23/11	六 Sat	1500 - 1630				
4904.13F.24605				30/11 - 25/1 (21/12)						

# 養生太極班 Health Preservation Tai Chi

☎ 2783 3639 (蕭先生 Thomas)

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。教學內容：八段錦、養生太極掌、養生太極拳二十四式、五步拳五步扇（武拳）

❗ 1. [\*] 課程設有養生報名安排 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
9月									
4904.21D.24106	18歲或以上	林婉華	2/9 - 30/9	一 Mon	1020-1120	1/F 3-6 號房	5	\$300	20
4904.21D.24506			6/9 - 27/9	五 Fri	1500-1600		4	\$240	
10月									
4904.21D.24107	18歲或以上	林婉華	7/10 - 28/10	一 Mon	1020-1120	1/F 3-6 號房	4	\$240	20
4904.21D.24507			4/10 - 25/10 (11/10)	五 Fri	1500-1600		3	\$180	
11月									
4904.21D.24108	18歲或以上	林婉華	4/11 - 25/11	一 Mon	1020-1120	1/F 3-6 號房	4	\$240	20
4904.21D.24508			1/11 - 29/11	五 Fri	1500-1600		5	\$300	
12月									
4904.21D.24109	18歲或以上	林婉華	2/12 - 30/12	一 Mon	1020-1120	1/F 3-6 號房	5	\$300	20
4904.21D.24509			6/12 - 27/12	五 Fri	1500-1600		4	\$240	

# 楊式太極拳術班 Yang's Tai - Chi

☎ 2783 3609 (余先生 Mr Sheh)

⚠️ [\*] 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.24031	楊式太極拳術 (週二) 8 式班	18 歲或以上	伍艷卿	20/8 - 15/10 (1/10)	二 Tue	1300 - 1400	2/F	8	\$430	35
4904.21B.24035	楊式太極拳術 (週五) 8 式班			20/9 - 15/11 (11/10)	五 Fri					
4904.21B.24041	楊式太極拳術 (週二) 8 式班			22/10 - 10/12	二 Tue					
4904.21B.24045	楊式太極拳術 (週五) 8 式班			22/11 - 10/1	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.24032	楊式太極拳術 (週二) 28 式班	18 歲或以上	伍艷卿	20/8 - 15/10 (1/10)	二 Tue	1200 - 1300	2/F	8	\$490	35
*4904.21B.24036	楊式太極拳術 (週五) 28 式班			20/9 - 15/11 (11/10)	五 Fri					
*4904.21B.24042	楊式太極拳術 (週二) 28 式班			22/10 - 10/12	二 Tue					
*4904.21B.24046	楊式太極拳術 (週五) 28 式班			22/11 - 10/1	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.24033	楊式太極拳術 (週二) 85 式 A 班	18 歲或以上	伍艷卿	20/8 - 15/10 (1/10)	二 Tue	1000 - 1100	2/F	8	\$590	35
*4904.21B.24034	楊式太極拳術 (週二) 85 式 B 班					1100 - 1200				
*4904.21B.24037	楊式太極拳術 (週五) 85 式 A 班			20/9 - 15/11 (11/10)	五 Fri	1000 - 1100				
*4904.21B.24038	楊式太極拳術 (週五) 85 式 B 班					1100 - 1200				
*4904.21B.24043	楊式太極拳術 (週二) 85 式 A 班			22/10 - 10/12	二 Tue	1000 - 1100				
*4904.21B.24044	楊式太極拳術 (週二) 85 式 B 班					1100 - 1200				
*4904.21B.24047	楊式太極拳術 (週五) 85 式 A 班			22/11 - 10/1	五 Fri	1000 - 1100				
*4904.21B.24048	楊式太極拳術 (週五) 85 式 B 班					1100 - 1200				