

意拳

☎ 2783 3609 (余先生 Mr Sheh)

意拳由王籟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
4904.26E.24007	意拳武術班	12 歲或以上	梁啟豪	6/2 - 27/3	四 Thu	2000 - 2130	7/F	8	\$800	20
4904.26E.24008	意拳養生班		蔡鎮崑	9/2 - 30/3	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
4904.26F.24010	合氣道訓練班	16 歲或以上	鄭繼昌 (東京合氣道 四段)	10/2 - 31/3	一 Mon	2000 - 2145	7/F	8	\$1200	15
4904.26F.24011	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)		25/1 - 22/3 (1/2)	六 Sat	0930 - 1030			\$1600	10
4904.26F.24012	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.24004	8 歲至 14 歲	蘇家禧	26/1 - 23/3 (2/2)	日 Sun	1400 - 1500	7/F	8	\$800	15

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 16 歲或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.24004	16 歲或以上	伍偉健	10/2 - 31/3	一 Mon	2000 - 2145	7/F	8	\$800	15

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：麥家寶 (國際奧林匹克柔道資深教練證書、國際柔道聯盟教練文憑、中國香港柔道總會 A 級教練)

- ! * 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。

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.24005	柔道班	6 歲以上	麥家寶	7/2 - 28/3	五 Fri	1930 - 2130	7/F 壁球室	8	\$950	15

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脚協調、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。
 * 最少 5 人開班。(如一星期前人數不足，學費會全數退回)
 * Language: Mainly in Cantonese and assisted by English

課程編號 Course Code	班別 Class	對象 Target	教練 Coach	日期 (除外) Date(Excepton)	星期 Day	時間 Time	地點 Venue	堂數 Sessions	費用 Fee	名額 Quota
4904.15E.24006A1 4904.15E.24006A2(會費)	E 班	3-5 歲 (幼稚園)	趙慧玲 師範	18/1 - 8/3	六 Sat	1000 - 1100	7/F 壁球室	8	\$760 \$40(會費)	12
4904.15A.24006A1 4904.15A.24006A2(會費)	A 班	6-8 歲 (初小)				1100 - 1300			\$1520 \$40(會費)	17
4904.15B.24006A1 4904.15B.24006A2(會費)	B 班	9-11 歲 (高小)				1400 - 1600			\$1520 \$40(會費)	17
4904.15C.24006A1 4904.15C.24006A2(會費)	C 班	12 歲以上				1630 - 1830			\$1520 \$40(會費)	17
4904.15D.24006A1 4904.15D.24006A2(學生會費) 4904.15D.24006A3(在職會費)	D 班	14 歲以上		12/2 - 2/4	三 Wed	1930 - 2100			\$1520 \$40(學生會費) \$70(在職會費)	17



香港中華基督教青年會九龍會所獲 2024 至 2025 年度戴麟趾爵士康樂基金 (主要基金) 撥款資助非建設工程計劃下購置的體育 / 康樂用品。

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(Excepton)	星期 Day	時間 Time	地點 Venue	堂數 Sessions	費用 Fee	名額 Quota
4904.24S.24006A1 4904.24S.24006A2 4904.24S.24007A1 4904.24S.24007A2	周六詠春 拳術班 (代收會費)	6 歲以上	國際詠春 拳術總會	11/1 - 8/3 (1/2)	六 Sat	1300 - 1430	7/F 壁球室	8	\$960 + \$60	15
		15/3 - 10/5 (19/4)								
4904.24T.24005A1 4904.24T.24005A2	周四詠春 拳術班 代收會費	12 歲以上		9/1 - 6/3 (30/1)	四 Thu	1930 - 2100				
4904.24T.24006A1 4904.24T.24006A2				13/3 - 8/5 (1/5)						

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 (武術拳)

- ⚠ 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(Excepton)	星期 Day	時間 Time	地點 Venue	堂數 Sessions	費用 Fee	名額 Quota
4904.21D.24110	18 歲或以上	林婉華	6/1 - 27/1	一 Mon	1020 - 1120	1/F 3-6 號房	4	\$240	20
4904.21D.24111			3/2 - 24/2				4	\$240	20
4904.21D.24112			3/3 - 31/3				5	\$300	20

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.24051	楊式太極拳術 (週二) 8 式班	18 歲或以上	伍艷卿	17/12 - 11/2 (28/1)	二 Tue	1300 - 1400	2/F	8	\$430	35
4904.21B.24055	楊式太極拳術 (週五) 8 式班			17/1 - 14/3 (31/1)	五 Fri					
4904.21B.24061	楊式太極拳術 (週二) 8 式班			18/2 - 8/4	二 Tue					
4904.21B.24065	楊式太極拳術 (週五) 8 式班			21/3 - 23/5 (4, 18/4)	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.24052	楊式太極拳術 (週二) 28 式班	18 歲或以上	伍艷卿	17/12 - 11/2 (28/1)	二 Tue	1200 - 1300	2/F	8	\$490	35
*4904.21B.24056	楊式太極拳術 (週五) 28 式班			17/1 - 14/3 (31/1)	五 Fri					
*4904.21B.24062	楊式太極拳術 (週二) 28 式班			18/2 - 8/4	二 Tue					
4904.21B.24066	楊式太極拳術 (週五) 28 式班			21/3 - 23/5 (4, 18/4)	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.24053	楊式太極拳術 (週二) 85 式 A 班	18 歲或以上	伍艷卿	17/12/24 - 11/2 (28/1)	二 Tue	1000 - 1100	2/F	8	\$590	35	
*4904.21B.24054	楊式太極拳術 (週二) 85 式 B 班				1100 - 1200						
*4904.21B.24057	楊式太極拳術 (週五) 85 式 A 班			17/1 - 14/3 (31/1)	五 Fri	1000 - 1100					
*4904.21B.24058	楊式太極拳術 (週五) 85 式 B 班				1100 - 1200						
*4904.21B.24063	楊式太極拳術 (週二) 85 式 A 班			18/2 - 8/4	二 Tue	1000 - 1100					
*4904.21B.24064	楊式太極拳術 (週二) 85 式 B 班				1100 - 1200						
*4904.21B.24067	楊式太極拳術 (週五) 85 式 A 班				21/3 - 23/5 (4, 18/4)	五 Fri					1000 - 1100
*4904.21B.24068	楊式太極拳術 (週五) 85 式 B 班					1100 - 1200					

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，鍛練體格，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
4904.26C.24014	八極拳初階班	18 歲或以上	盧韋斯	4/2 - 25/3/25	二 Tue	1845 - 2015	7/F	8	\$720	15
4904.26C.24015	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.24016	八極拳青少年班	8 歲至 16 歲	歐陽嘉傑	8/2/24 - 29/3/25	六 Sat	1400 - 1500	1/F	8	\$720	15