



# 香港中文大學職員協會

## 實踐詠春養生、自衛術班

### 課程目的：

緊張繁忙的大都市生活，在無形的壓力下，令很多人因飲食習慣、工作環境、生活節奏不規律，久之造成人體質寒濕，身型偏肥、偏瘦，失眠等，導致長期精神疲倦，引起不為人注意的身體亞健康，為改善身體質素，中文大學職員協會舉辦詠春興趣自衛課程，經驗豐富的導師特別教授武當山密傳八部金剛功，通過鍛煉人體奇經八脈，強壯五臟六腑，達至氣通血暢，排毒健身養顏。而詠春拳的技擊自衛術，通過簡單的詠春動作配合物理力學及招式的整體訓練，形成一心多用習慣，達到強化關節、增強肌肉力量及身體反應的速度，除了自我保護自衛外，更重要的是為工作、生活提供一個健康強壯的體魄。

### 教學內容：

1. 詠春拳入門套路小念頭
2. 基本馬步轉馬、逼馬扯空拳、涉馬上步及之字步等的訓練及應用。
3. 詠春單、雙擒手的反應動作訓練。
4. 詠春攤手、綁手、耕手、搵手相互配搭利用。
5. 詠春自衛術模擬實踐對練。

### 導師簡介：

**馮元麟師傅** 師承申世達師傅\*，由2008年開始練習葉問詠春，已掌握小念頭、沉橋、標指、木人椿、長短橋、八腳技擊等運用。

\*師承葉問徒弟李舉及梁紹鴻師父(葉問上門私教五年及入室徒弟)。詠春拳教學經驗二十多年，為實踐詠春香港分館前館長、晏龔堂傳統武術詠春班前總教練、將軍澳 Tree Health and Sports 會所詠春班前教練，深圳精武館詠春前總教練，中國武術段位制五段。]

上課日期：**14/5 - 02/7/2024 (逢星期二)**

時間：**6:30 pm - 8:30 pm**

地點：**富爾敦樓 310 室**

費用：**會員/家屬\$800；非會員\$850 (全期八堂)**

截止日期：**10/5/2024**

聯絡人：**林小姐** 電話：**3943 0806** 傳真：**2603 6363** (辦公時間：星期一至五 上午十一時至下午六時)



### 實踐詠春興趣自衛班回條 (星期二)

本人擬參加香港中文大學職員協會主辦之詠春課程。

- 付款方法：1. **郵寄支票** 支票抬頭「香港中文大學職員協會」，連同訂購表寄中大職協會址（富爾敦樓 308 室）或  
2. **銀行入數** 恆生銀行帳戶名稱/號碼：**STAFF ASSN OF CUHK/293-282828-002**  
請將銀行入數收據紀錄及報名表格透過下列方法遞交至職協：**(避免銀行收費，請勿於銀行櫃檯存款)**  
**\*WhatsApp：9188 8758 或 \*傳真：2603 6363 或 \*電郵：staff-association@cuhk.edu.hk**  
3. **繳付現金** 請交回富爾敦樓 308 室職協會所林小姐辦理。

會員/家屬姓名：\_\_\_\_\_ 會員編號：\_\_\_\_\_

部門/學系：\_\_\_\_\_ 聯絡電話：\_\_\_\_\_ 日期：\_\_\_\_\_

現金或支票/轉帳(號碼：\_\_\_\_\_) 電郵：\_\_\_\_\_