



# 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，久而久之造成人體質風寒濕熱，身型偏肥、瘦，失眠等，導致長期精神疲倦，引起不為人注意的亞健康，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、捆手相互配搭利用。
5. 詠春自衛術模擬實踐對練。

### 導師簡介：

**容有存師傅** 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、木人樁、長短橋、八腳技擊等運用。**容師傅**持香港精武體育傳統武段位六段、體適能證書等。

\*申世達師傅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、晏禧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：**27/01/2026 - 24/03/2026 (逢星期二)** (除 17/2)

時間：18:30 - 20:30 (2 小時)

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：**20/1/2026** (辦公時間：星期一至五 上午十一時至下午六時)

聯絡人：關小姐 / 林小姐 電話：3943 0806 傳真：2603 6363



### 實踐詠春興趣自衛班 (星期二) ~ 報名表格

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：(請填妥以上表格) **\*\*付款後務必收到本會收據方為作實\*\***

1. 繳付支票：連同表格交職協 (支票抬頭：香港中文大學職員協會/Staff Association of the CUHK)；
2. 繳付現金：連同表格交職協關小姐或林小姐辦理 (11:00 - 18:00)；
3. 銀行入數：**恆生銀行帳戶簡稱 STAFF ASSN OF CUHK/帳號 293-282828-002 入數收據連同表格遞交職協：**  
WhatsApp 9188 8758 或 傳真 26036363 或 電郵 [staff-association@cuhk.edu.hk](mailto:staff-association@cuhk.edu.hk)

**\*\*\*使用銀行櫃檯入帳，將收取\$30 銀行服務費\*\*\***

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：\_\_\_\_\_