



香港浸會大學空手道會

學員手冊

空

手道主要是利用自己的手腳作為武器的一種實用武術，經過苦練後，手腳就會練出無比的殺傷力。想練好空手道絕對沒有捷徑可言，學員必須要流出汗來，不畏艱辛地反覆練習，經過長期無數次的鍛鍊，才能掌握技術要領，從而把所學的化成為自己的能力。

為了避免誤用或濫用空手道，練習空手道，就必須同時學習空手道禮儀和忍耐力，藉此培養對自己行為負責的態度，以及穩定的情緒。空手道不僅注重攻防技術，它更注重心靈上的修煉，學員可從艱苦學習的過程中鍛鍊成能夠超越一切障礙的強健體魄，以及無畏任何挑戰的堅定意志，培養正確的人生觀和體驗處世之道。

空手道源自日本，再加上全世界各個正規的空手道場，都依從日本的傳統規則來訓育學員，所以我們亦不例外。對這些規矩有所認識及遵從，有助他日如有機會去到外地道場時能夠適應，不會被人視為不懂禮儀。

希望各學員除了在「香港浸會大學空手道會」道場(下稱「浸大空手道會」)能夠鍛鍊各種技擊外，更能藉遵守以下空手道禮儀、道場守則等等，鍛鍊心智和建立高尚的人格，達到“心技一體”的境界。

1. 空手道禮儀

- 1.1 空手道著重尊師重道，故必須時常對教練、前輩及長者保持禮貌。
- 1.2 道場內要向師父及教練逐一鞠躬。
- 1.3 進入道場和離開道場時，必須向道場鞠躬以表示尊重及禮貌。
- 1.4 在道場入口處，如果師父教練，或一位前輩、長者在後，你須讓他/她先進入。
- 1.5 學員遲到時，先在場邊自己做熱身運動，得到進場允許，向師父，以及向黑帶前輩，順著段位高低次序逐一鞠躬後，方可進場開始操練。
- 1.6 當要從師父面前走過；請先向他鞠躬，然後才從他面前走過。
- 1.7 站立鞠躬(立禮)時：身體成自然站立姿勢，兩腳腳跟相對並立，膝關節伸直，雙手垂下緊貼大腿，兩眼注視對方，然後向下望，不過分低頭、不駝背、少少彎腰鞠躬。
- 1.8 正坐(Seiza)鞠躬(跪禮)時：站立時彎下雙腳，左膝蓋先著地然後右膝蓋，屈曲兩腳腳尖著地，把兩腳的大拇指重疊，右腳拇指壓在左腳拇指上，臀部放於腳踝坐下，女性雙腿合攏，男性雙腿張開兩膝之間的距離為三拳寬，伸出左手放在前面地上，然後是右手，左右食指及拇指形成一個三角形，跟著眼向下望彎腰低頭鞠躬，然後先右手、後左手，放回大腿上部，放鬆肩膀，輕輕地閉上嘴，目光在水平線上、保持背部挺直、安靜坐穩。
- 1.9 進行「形」比賽或表演時，進場、退場敬禮的時候，以立禮鞠躬，不可抬眼望，視線應隨彎腰望向地下，鞠躬時，身體角度不少於 30°，同時應停留大約 3 秒。
- 1.10 進行「組手」比賽開始時向對手行立禮，視線不離開地望住對手少少彎腰鞠躬即可，隨即張開腳以平行立站穩，兩手垂下握拳，並適當地張開放於大腿前面兩旁，挺身保持精神抖擻，準備隨時開始比賽。結束時亦同樣鞠躬謝禮。
- 1.11 師父及教練給你訓示時，要清楚大聲地回答表示已經明白。
- 1.12 「Oss」是空手道用來表示「是」、「明白」及打招呼時的尊敬口語。

- 1.13 個人指導完成時必須向師父或教練鞠躬。
- 1.14 操練前和操練後要與對手行立禮，永遠是始於禮而終於禮。
- 1.15 當師父或教練叫集合時，馬上迅速向道場(或指定的方向)列隊集合立正。
- 1.16 上課及下課時列隊，師父在道場前面面向學員，黑帶前輩順段級次序至黑帶三段在師父右邊排列。學員面向師父，前排最左邊是自己的黑帶二段前輩，然後啡藍綠黃白色帶順序水平直線整齊排列面向師父，最後的人將是最小輩或最新的白帶學員。
- 1.17 教練或前輩叫行禮 Rei (禮) 時，向師父鞠躬。
- 1.18 當師父或教練叫 Mokuso (默想) 時，閉上眼睛，氣聚丹田，集中精神，準備開始操練；或冥想、安定神髓，準備下課。
- 1.19 時常保持儀容及道袍清潔整齊，舉行儀式或出席講座會時，道袍更必須清潔整齊。
- 1.20 道場中整理道袍需背對別人，或在道場角落迅速整理。
- 1.21 師父或前輩講話時，學員東張西望、整理道袍、擾亂話題、抓癢擦汗等等，都是不禮貌的行為。
- 1.22 學員要慎於言行，不可耀武揚威、妄自尊大，嚴戒血氣之勇及不得恃勢凌人。任何時候都不可存有好勇鬥狠或報復之心。
- 1.23 課堂結束時所有學員都應該向師父正坐(Seiza) (跪禮)鞠躬，以感謝師父指導。

2. 道場守則

- 2.1 必須留意操練時間日期地點等，出席操練要準時，不得無故缺課。
- 2.2 道場內不得玩電子及電腦遊戲，不得喧鬧，更不得粗言穢語。
- 2.3 道場內任何範圍均屬禁烟區，特別嚴禁穿著道袍時吸烟。
- 2.4 除非得到師父或教練同意；否則道場內不得練習非空手道之武術。
- 2.5 學員應在上課前處理好個人瑣事(包括如廁)，因為在上課中，時常進出道場是會被視為不禮貌的。
- 2.6 在道場上的禮儀可分為：「立禮」及「跪禮」。
- 2.7 道場內，只有兩種方式坐：正坐(Seiza) (即跪坐)，或交叉腿坐(即盤坐)。如果你因膝蓋受傷不能跪坐，你可以請求盤坐，除此之外其它坐姿都是不允許的。當學員在道場內被指示往牆邊坐下觀看其他人練習或示範的時候可盤坐。盤坐要挺腰，雙手放在膝上，態度認真。
- 2.8 如果師父不在道場，可由教練主持上課操練。
- 2.9 切勿站立在道場上無所事事，應該繼續操練，否則向牆邊坐下，等待輪到時操練。
- 2.10 學員離開道場前需向師父或教練請示，允許後方可離場。如有事需要提早下課，更需向師父請示，允許後方可離開。
- 2.11 家長是不允許在道場內幫助子女整理道袍的。
- 2.12 穿著不是空手道道袍、或穿著便服等其它不符合道場規定的服裝，不可進入場內操練(試練課堂除外)。
- 2.13 道場意思是‘修煉啟蒙的場所’，每位學員需尊重這個地方，應將它保持乾淨整潔。
- 2.14 為了保持道場環境清潔，道場內不應喝無蓋或含有可傾倒飲品的容器及任何食物。
- 2.15 所有進場的人將自己的鞋子整齊放在門口位置，赤足進入道場。

- 2.16 上課前，新學員必須比師父或教練更早到達道場，積極和舊學員一起參加道場打掃及進行地板的清潔工作，有需要時將課室枱椅移走。下課後，有需要時，全體學員一起將課室還原（履行道場義務也是一種鍛鍊，大家應該積極參與，認真完成工作）。
- 2.17 學員在操練及比賽期間，應當謹慎小心，若發生任何意外，「浸大空手道會」全體執行委員會成員/莊員、道場負責人、師父及教練、或「全日本空手道連盟剛柔會香港誠和會(香港剛柔會)」等，對此一概不承擔任何法律負責及任何賠償責任。

3. 操練手則

- 3.1 學員應自行完成體格檢查，如有心臟疾病或血壓高，更加必須為自己是否適合進行武術體能操練，向醫生尋求專業意見。
- 3.2 操練前一小時內不可飽食。
- 3.3 學員入場操練時必須穿着指定的道袍，使用指定的訓練護具。
- 3.4 手指甲及腳甲必須剪短及保持清潔，除去眼鏡、手錶及任何金屬飾物，女性避免使用硬質的髮夾，以免操練時傷害到自己或對手。
- 3.5 只有女性學員可在道袍下穿著白色 T 恤，兒童男學員以特別健康狀況，才會被允許在道袍下穿著白色 T 恤。
- 3.6 在操練開始之前，一定要提前做好足熱身運動（沒有做足熱身運動，操練是非常危險的）。
- 3.7 學員熱身運動時依照教練/前輩的指示做，熱身跑步時整齊列隊跑，緊隨前面的人，不得墮後，不得超前，依足教練/前輩的帶領動作做，無論他/她是快是慢、是跳是蹲、是打是 Kiai (吆喝)等等。
- 3.8 學員可以在上課前就開始做自己的熱身運動。
- 3.9 醉酒者、衣冠不整者是不允許進入道場操練。
- 3.10 操練時要小心聽清楚師父或教練之指示及認真地遵從。心不在焉、思想不集中者進行操練是非常危險的。
- 3.11 師父或教練在做個人指導時，需立即停止練習，給師父或教練足夠的說明時間，認真聽取要領、仔細觀察動作，然後才再與訓練夥伴繼續操練。
- 3.12 嚴禁私自武鬥和蓄意傷害對手。
- 3.13 操練時全力以赴，集中精神眼望對手；練習對打時應小心謹慎，嚴守「點到即止」的鐵律，嚴戒暴戾。
- 3.14 注意安全，保護自己和對手，如不聽指揮而導致的一切傷害將由學員本人自負。
- 3.15 操練或課間休息，應聽從師父或教練的安排及指揮。
- 3.16 學員應避免採取太多的休息，或在訓練中作無謂的交談。
- 3.17 操練中如出現身體必要補充水分，或任何原因需要提前退下，須向師父或教練請示，允許後方可退下。
- 3.18 學員如果體力難以支持或身體不適或受傷時，必須立即暫停操練，找一個不會阻礙他人的地方休息，或利用這段時間用心觀察別人操練，直到復原能夠重返課堂操練。
- 3.19 剛做完手術，或者有嚴重的健康狀況，或受傷未痊癒的學員是不會被允許操練對打或者任何形式的毅力訓練的。他/她亦必須讓師父或教練或一起操練的對手知悉有關情況。
- 3.20 多邀請教練、前輩指導，才能保證安全及技術動作的準確性。
- 3.21 上課時不要隨意作無謂交流，交流內容只允許和空手道技術有關。

- 3.22 學員在學習上有疑問時必須馬上發問。這是十分重要的學習空手道方法。
- 3.23 學員應該多爭取在課堂時間以外自行練習和熟記「形」(Kata) 的動作，這樣，在課堂上，師父或教練就可以有更多的時間仔細改善及強化學員的技術問題，而不是浪費時間教學員記動作。
- 3.24 當被師父或教練選擇成為示範受身，學員應該感到榮幸及立即配合，不應該拒絕師父或教練的徵招。
- 3.25 學員應經常轉換而不應時常保持相同的訓練夥伴。
- 3.26 不要隨便輕叫就當你 Kiai (吆喝)，Kiai 是突然收緊你的丹田而爆炸出來的強大響聲。如果你有一个强大的 Kiai，它往往會帶動其他人更落力操練。操練時不大聲 Kiai，這樣不但不尊重空手道精神、不尊重師父或教練，亦不尊重你自己。
- 3.27 小心使用練習器具，免生危險；當使用完畢後，要把它放回原位。
- 3.28 每次操練完結前五分鐘，做「舒緩運動」/「整理運動」。
- 3.29 學員要從操練的過程中學習耐勞、容忍、謙遜的崇高品德，亦要從比賽的過程中學習面對失敗，和失敗之後從頭再來的不屈不撓、勇往直前的武者精神。

4. 附則

- 4.1 學員之間要和諧共處、互相幫助、互勉互勵。
- 4.2 學員要遵守香港法律規條，不得使用所學的武藝滋事打架鬥毆擾亂社會秩序，如果被侵犯迫於自衛還手，亦須節制並不可懷惡意或過份使用暴力。
- 4.3 學員不得以「全日本空手道連盟剛柔會香港誠和會(香港剛柔會)」或「浸大空手道會」名義在外生事。
- 4.4 學員之間不容許有持強欺弱的行為發生。品行惡劣、行為不檢或被發現有隱瞞犯罪記錄的學員，其會籍將被革除。
- 4.5 空手道武藝不應隨便誇示或炫耀，學員為教育或慈善表演亦必須得到師父批准始可進行。
- 4.6 學員去其它道場參觀或交流練習時要事先向師父報告，也需要得到交流對方的道場負責人的同意。交流時要遵守禮儀，服從該道場的制度和操練方法。
- 4.7 學員未得到師父批准，不得在其他空手道場練習。
- 4.8 學員未得到師父批准而擅自開設空手道館，會被革除會籍。
- 4.9 不要自行裁剪道袍及改動道袍式樣，不要在道袍上隨意刺繡。
- 4.10 道場不提供保管物品的服務及不負責賠償遺失物品的責任。
- 4.11 學員應愛惜所有訓練工具，如借用「浸大空手道會」的物品，用完必須立即歸還會方。如學員造成道場內設施護具損壞，可能需按價賠償。
- 4.12 「浸大空手道會」因應校方之安排有權對上課時間和地點作出變動調整，當有變更會盡量提前通知全體學員。
- 4.13 學員須準時繳付道場費，若於該月十日前仍未繳清，該欠費學員將不獲准參加操練。學員應知道準時繳費而毋需別人催繳也是屬於一種對自己行為負責的態度。
- 4.14 學員由於工作、學習、受傷、出差等原因而缺席操練超過壹個月應向教練或「浸大空手道會」主席告假，無事先告假者仍須繳交道場費，惟事前通知者可免繳交缺席期間之學費。告假應由本人書面或電話進行，道場不接受通過他人的轉告請假。

- 4.15 浸會大學學生應積極參與「浸大空手道會」會務，攜手同心推廣校園空手道，令「浸大空手道會」人數及質數提升，最終使到更多學員能有機會晉升到香港代表隊，為香港爭光。
- 4.16 師父有酌情權不時更改本「學員守冊」內容，並經由「浸大空手道會」以其認為合適之任何方式通知學員有關上述之任何更改。

5. 被薦送到總會集訓手則

- 5.1 學員在中級或高級組公開賽事中奪取到冠、亞、季軍，將有機會被薦送到「中國香港空手道總會」(下稱「總會」)及「香港體育學院」集訓，集訓計劃的組別計有：精英獎學金運動員、潛質運動員、初級培訓運動員及幼苗空手道學員。(注釋：集訓的名額數量以及得到集訓的機會與否需視乎「總會」的資源分配安排)。
- 5.2 無論學員是否已收到「總會」的直接通知信函，到「總會」集訓必須先得到師父的簽名同意，師父有絕對酌情權同時會客觀評估該學員個人是否適合，或此階段到「總會」集訓是否適合。
- 5.3 被薦送到「總會」集訓將以「浸大空手道會」會員身份進入。
- 5.4 學員在「總會」集訓後，再在高級組公開賽事中取得優異成績者，有機會被選拔進入香港代表隊。
- 5.5 到「總會」集訓期間，學員必須繼續按時繳付「浸大空手道會」道場學費。
- 5.6 學員在「總會」集訓期間，應每月最少有若干堂數(依照屆時師父與總會所議訂的堂數)，返回「浸大空手道會」道場操練，以保持正統剛柔流空手道技法。
- 5.7 學員在「總會」集訓期間，應注意自己的言行舉止，保持良好行為以免令「全日本空手道連盟剛柔會香港誠和會(香港剛柔會)」及「浸大空手道會」的聲譽受到損害。
- 5.8 集訓期間，學員更加要保持謙恭厚道的修養，不可詆毀或譏諷或貶低其他流派之武藝技法。
- 5.9 集訓期間，學員如有不聽從師父的教誨，或違反「浸大空手道會」學員守則規條，師父有權將學員之會籍革除，由於學員是經由「浸大空手道會」薦送到「總會」集訓，屆時學員亦將會喪失其在「總會」集訓之資格。
- 5.10 被薦送到「總會」集訓時，學員應服從該道場的管理流程和操練方法。

6. 考試制度

- 6.1 等級與段位制度為：
- | | |
|-------|----|
| 十級、九級 | 白帶 |
| 八級、九級 | 黃帶 |
| 六級、五級 | 綠帶 |
| 四級、三級 | 藍帶 |
| 二級、一級 | 啡帶 |
| 初段至八段 | 黑色 |
| 九段、十段 | 紅色 |
- 6.2 黑帶晉升制度為：
- | | |
|----|-------------------|
| 初段 | 持續操練約3年 |
| 二段 | 初段持續操練2年以上(18歲以上) |
| 三段 | 二段持續操練3年以上 |

- 四段 三段持續操練4年以上
- 五段 四段持續操練5年以上
- 六段 五段持續操練6年以上(35歲以上)
- 七段 六段持續操練7年以上(41歲以上)
- 八段 七段持續操練8年以上(48歲以上)

- 6.3 師父會定期為學員進行升級或升段考試，合格者會獲發日本證書。
- 6.4 升級考試於每隔四個月進行一次，學員符合80%的上課出席率，可在報名及繳付考試費用後，參加考試。
- 6.5 學員須於考試中通過「基本動作」、「移動動作」、「形」及「組手」(白帶晉升黃帶不考組手)，方可獲得升級或升段。
- 6.6 學員如未能通過考試則考試費不獲退還，但學員可繼續操練，屆時再報名及再繳付考試費，參加下一次的考試。
- 6.7 儘管學員能符合出席率或符合升級或升段位要求的時日年數，但如果師父認為該學員的武術造詣與該學員欲考取的等級或段位還有一段距離，師父有絕對的酌情權允許或拒絕該學員報名考試，學員不得異議。
- 6.8 學員不應自作主張或另有目的而不依時日流程報考晉升試，需知够資格晉升而不晉升只會窒礙學員自身對外在技擊水平的進一步提升，以及對內在武學修維的更高層次的領悟。

私隱政策聲明

〈個人資料（私隱）條例〉的主要規定已於一九九六年十二月二十日生效。本聲明旨在列出「浸大空手道會」承擔之責任及所採取的政策。倘若學員為13歲以下，在提供任何個人資料前，應先徵求家長及監護人同意。

本會持有各學員之個人資料，包括姓名、聯絡電話、出生日期、性別、電郵地址及其他使用資料。本會會將學員資料保密，但有可能把有關資料提供予下列所述團體機構，而該等資料亦可被用作與下列有關之所有或任何用途：

- A. 申請、終止及延續「浸大空手道會」的會籍使用；
- B. 學員服務之日常運作；
- C. 學員之間作通訊之用；
- D. 與學生組織團體聯繫，例如學生會、各類學會、校友會等；
- E. 處理考試及頒發證書之用；
- F. 提供予「中國香港空手道總會」或「香港體藝學院」等機構(如學員有機會被薦送往此等機構集訓的話)；
- G. 各個空手道比賽團體機構(如學員參賽的話)；
- H. 獎助學金和獎項的捐贈者或機構(如學員符合資格的話)；