



香港青年協會  
the hongkong federation of youth groups

## 仲夏武術體驗營-活動內容



2018 年暑假想讓孩子去哪裡？

去一個讓孩子身心成長的地方。

去一個讓孩子清靜自然的地方。

去一個讓孩子學習傳統文化及禮儀的地方。

去一個能培養孩子興趣、氣質和自理能力的地方。

🕒 日期：2018 年 8 月 20 至 26 日 (7 天)

📍 地點：中國湖北省武當山，武當師行功夫館內上課及住宿

👥 名額：40 名(本港 10 至 14 歲青年)

💰 費用：\$9,995 元

包括交通、食宿、武術課、道服 2 套、遊覽武當山及保險。



### 活動目的

- 鍛鍊體魄、意志及毅力
- 提升自我管理及解難能力
- 學習武當武術與武德
- 學習中華道家文化



### 內容

學習武當武術-基本拳 |  
環山晨跑 |  
學習道家思想 |  
遊覽武當山 |  
體驗簡樸生活 |

## 活動特色

### 學習武當基本拳



從艱苦的學習武術中培養刻苦耐勞、堅持不懈的精神、加強身體的柔韌性和靈活性以及專注力訓練。

### 學習中國傳統文化

道教著重禮儀，講求尊師重道、感恩之心；同時透過學習中國畫/書法修練身心及耐性；以及從道家文化課學習人生哲學，有助孩子建立正確價值觀。



### 提升自理能力



從簡樸及有紀律的生活提升自我解難能力，獨立處事能力。每天自行清洗餐具、手洗衣服、整理房間。

### 遊覽武當山

到武當山旅遊，有專業導遊講解，從中領略武當山的自然風光、皇家道觀的威嚴景觀。





## 行程表- (2018年8月20至26日)

日期	內容
第一天 8月20日 (星期一)	九龍塘集合，乘旅遊巴往深圳北站 乘高鐵往武漢站 乘坐旅遊巴前往武當山
第二至三及五天 8月21-22及24日 (星期二,三,五)	05:30 起床 06:00-07:00 晨跑 07:00-08:00 早餐 08:00-10:30 武術課 10:30-11:30 洗衣整理/內務 11:30-12:30 午膳 12:30-15:30 午睡 15:30-17:30 國畫/書法課 17:30-18:30 晚膳 19:00-21:00 傳統文化課/武術課
第四天 8月23日 (星期四)	全日 遊覽武當山景區
第六天 8月25日 (星期六)	05:30 起床 06:00-07:00 晨跑 07:00-08:00 早餐 08:00-10:30 武術課 10:30-11:30 洗衣整理/內務 11:30-12:30 午膳 12:30-15:30 午睡 15:30-17:30 國畫/書法課 15:00-17:30 考試 17:30-18:30 晚膳 20:00-21:00 惜別晚會
第七天 8月26日 (星期日)	乘旅遊巴前往武漢站 乘高鐵往深圳北，乘旅遊巴返回九龍塘解散

\*根據當地接待單位最終安排為準