

--- 新学员及家长请注意 ---

空手道(KARATE DO)是一种现代化的武术运动，任何欲参加空手道训练的人士都必须事前对空手道有些基本认识。更要明白正式**传统武道训练**与**游戏式武术**之间的分别。

1. 空手道现今分成四个主流派，刚柔流、松涛馆流、和道流、糸东流等。

刚柔流（那霸手）是其中独树一帜的一派，亦是日本第一个正式注册命名的空手道流派。其他三派是互相衍生出来的（主属首里手系）。

刚柔流空手道的武技是着重平均发展（不会偏重于单用手或单用腿），主张手脚并用，尽量把身体各个部分锻炼成为**人体武器**（HUMAN WEAPON），亦有人称之为**五指武技**，因为他也强调用头的技法（比四肢还多了一肢）。

一般人看到空手道的‘手’字，便联想成这种武术只是用手的，其实是误解了，空手道这三个字源自日语名词，而这个名字有他自身的历史原因，用中文来解释并不适当。

空手道发源于琉球群岛，冲绳语称为‘唐手’（TO DE），意思是：中国来的武术），‘手’字在冲绳语中是武术的意思。

而日语的‘空’字与‘唐’字是同音字，日本人把‘唐’字与‘空’字混淆了，把‘唐手’（TO DE）误解成‘空手’（KARA TE），开始时是误解误读，但后来因为某些政治性的理由，把‘唐手’正改式名为“**空手道**”。

2. 练习空手道会否阻碍学业？

‘。。。功课太忙，做运动会占用学习时间。。。’这是一般家长不想小朋友参加运动的解释，但这是一种曲解。

没错，从事任何的运动都要投放练习时间的，不过，医学上提出的建议：“...*人体要健康就必须保持适量的运动，每星期最少要做2~3次，每次不少于半小时的运动...*”从这点来看，为了身体健康，已不管你喜欢与否，都要投入时间去做运动，因为这已变成是健康人生的必需程序。

学生透过空手道的运动练习而得到强健的体魄，脑筋灵活，精神饱满，注意力集中，矫正惰性..这只会对学习有帮助，有好处。相反，如果心不在焉，就算整天对着课本也不见得会有什么好成绩。

学业重要，健康更重要，身体不好，不健康，三天一小病,十天一大病，成绩会好到哪里？体弱多病，就算财富多多，也是用来进贡给医生，日后的人生也不会好过。

解决方法：要学会怎样管理时间，课余后只要编排好时间，养成良好的运动习惯来锻炼身体应该是没有难度的。天地间没有只要马儿好，不让马儿吃草这样道理的。要运动，要健康就必须‘投资’时间。

不要以为房地产，工厂才需要管理，人体也需要管理的，安排锻炼时间也是一种管理，从小便培养怎样去管理时间的观念，对小孩子是绝对有利的。如

果连身边的事也管理不好，将来怎样去管理众多身外的事务？怎样去管理他人？小朋友年少不懂事，父母长者就要负责去给他们正确的引导。

3. 刚柔流空手道除了是一种传统的武术外，他还包含着要求学员以改善品格为修炼目标的内容。

练习刚柔流空手道与其他运动同样要求学员要付出恒心，毅力、经常参与练习等等，但除此之外，刚柔流空手道还怀有更高的目标，特别重视学员要严格遵从规则及服从教导，这样才能达到改良品格的境界。

空手道流行于这世上只有几十年，但已向世界各地的父母家长们证明了空手道并不是那种原地踏步，不能配合社会进步的武术。他是以教导学员谦逊、守礼、自律、坚持、合群、戒娇燥、负责任、抗惰性、提高精神面貌...等为修炼宗旨，只有拥有这种素仰的武术才配称为**武道**。

练习传统空手道与练‘空手术’是不同的，因这并不是一种游戏，而是一种人生的终生修炼，重点是提供健康及改良品格。

明白这些优点后，世界各国的父母家长们都很乐意让他们的子女参加这种‘道’的修炼，去帮助他们成长。

4. 成人选择练习空手道这条特殊的道路，除了强身健体外，主要是学习及寻求方法去避免\解决冲突和对抗；增强自信心，培养尊重的意识；建立良好的品格、抗惰性、努力向上的心态及怎样面对逆境；其他的素质则是在练习时，学员之间互动地发展而建立的，这包括了互相信任、谦逊有礼、合群自律、责任心、学习欣赏及吸收别人的长处等...这一切都必须亲身体会才会真正了解的。

我们相信拥有大量良好素质成员的社群才会令到整个社会成长，进步，壮大。空手道是一种终生的修炼，每一个人都朝着这种目标前进的话，将来必会对社会的壮大及进步做出贡献。

5. 用什么态度去修炼空手道？

空手道除了可以带来康乐外，他还是一种终生的修炼，因他可以经常地对你的身体，心境和武技做出修正，以完善你的人生目标。但当然不能以‘一天打鱼三天晒网’这样的态度去修炼。改良身体及品性并不是3几个月便成的事，正确的态度是要经常地锻炼、专注、就如同僧侣修炼佛法一样，因为这样才是向‘道’的途径。学而不依，非道也。

6. 空手道是否适合你或你的子女？

如果你愿意接受以刚柔流空手道的训练方式来协助小孩子成长或自我提升；对现代化武术文化有爱好及兴趣；能够安排时间参加练习；欢迎参加！