

PATRON: P COWELL
DEPUTY LORD LIEUTENANT
FREEMAN TO CAMBRIDGE CITY



QUEEN EDITH PRIMARY SCHOOL
GODWIN WAY
CAMBRIDGE CB1 8QP

info@cambridgechinesecommunitycentre.co.uk
<http://cambridgechinesecommunitycentre.co.uk>

3:30pm。地點 Queen Edith Primary school 的 dining hall。學徒應在 10 歲以上- 55 歲。
學習詠春拳有眾多好處：

- 開發智力：中国传统咏春拳在独特的结构形体状态下特别 是 擒 手 练习可给大脑许多良好刺激，从而可以开发智力
- 咏春拳的独特练习过程不单是骨骼肌肉的收缩，更注重由内而外的修炼，通过对人体架构的认知，利用人体的架构特点从而理解什么是借力什么是反作用力，通过练习可以使用精神得以专注状态，非常有利于发展人的空间转换、形体感知等右脑功能，提高了形象思维和创造力。加上独特的双人拆训练方式，使以上的各类素质得到飞跃性的提升。
- 育心：中国传统咏春拳需要通过做变换方向的动作来明确方位，从而发展了的空间知觉；此外中国传统咏春拳独特的双人拆训练能让咏春拳修炼者主动想办法克服困难，这锻炼了意志，培养了勇敢精神，学会了对人、事、物的正确态度。
- 知礼：中国传统咏春拳推崇“中华传统文化”的以德服人精神，讲究未曾学艺先学礼，未曾习武先习德。

咏春拳术着重以柔克刚，贴身快打，消打同时，攻防合一，斗技不斗力。非常讲究动作的精简、效率，科学地分布体力，合理利用能量。其拳法理念注重训练个人的思想和本能的反应变化，而非单纯强调力量和固定死板的招式，以及盲目的“敢死精神”。通过学习咏春拳，可使人思维敏捷，反应灵活，由中枢神经支配肢体而导致出击速度比一般搏击术要高出很多。咏春拳理本身就包含中国古代的哲学思想，使学习者身心同时得到修炼和提高。咏春拳既具有健身的价值，又具有速极防身术，它将是全民强身健体的一项普及运动。

咏春拳学对不同年龄人群有不同的训练方法及效果：1、小孩子（6-12岁）通过由浅入深的咏春训练方法来增强体质，提高孩子注意力及应变思维能力，增加自信心和毅力，同时学到真功夫，为孩子的成长打造坚实的基础。2、年轻人经常会面临各种压力，我们通过娱教结合的训练，让你在不痛苦、不暴力的娱乐氛围中轻松学会咏春的对抗理念，让你在危难时刻成为一名功夫高手。3、中老年人通过咏春内家拳的训练，外可以强身健体，内可以改善五脏六腑的功能，从而达到延年益寿的效果。

- 劍橋華人社區中心第二期免費英語班最後招生通知。中心的由劍橋政府贊助的免費英語班在第一期成功的開辦後，經劍橋政府同意繼續贊助中心開辦第二期。第二期將在三月十六號開班。初級班共 15 次課 30 小時，目的是教授英語初學者實用基礎英語知識，提高英語水平。感興趣的人請盡快和中心聯繫。
- 2014 端午節活動想法徵集。今年的端午節是 6 月 3 日。為了慶祝這個傳統節日，我們現在徵求大家的想法，看看我們應該如何慶祝這個節日。請大家群策群力，出謀劃策