中國功夫之旅 2025

河南少林功夫沉浸體驗
解鎖少林精神 —— 一場深入功夫核心的旅程

想要體驗真正的少林功夫，但又不想投入多年嚴格訓練？我們的「中國功夫之旅 2025」提供靈活、文化豐富且適合初學者的武術體驗，就在中國功夫的發源地——河南省嵩山。

本行程非常適合個人、朋友或家庭團體參加，讓您在遠離大型旅遊團喧囂的寧靜環境中，深入了解少林禪意與武術。不論您只是對功夫感到好奇，或正在尋找一次充滿啟發的中國之旅，這都是理想選擇。

為什麼選擇我們的功夫之旅？
- 專為成人量身打造：無需任何功夫經驗
- 彈性行程：2025 年 3 月 1 日至 12 月 31 日可選擇 7 天、10 天、14 天或 21 天
- 文化與身體兼具：學習功夫、參觀寺廟、體驗中國歷史
- 價格合理，全包式服務：10–12 天起價為 1,600 美元
- 寧靜體驗：避開喧鬧團體，享受個性化行程

中國功夫之旅亮點

少林寺（聯合國教科文組織世界文化遺產）
- 建於公元 495 年，位於嵩山
- 武術與佛教交融的聖地
- 探訪古老殿堂、庭院與塔林（超過 200 座佛塔墓）
- 現場欣賞受訓僧人的功夫表演

少林塔溝武術學校
- 正規授權、聞名世界
- 占地 55 萬平方公尺（約 39 座足球場）
- 擁有 19 座體育館、400 間教室及大型戶外訓練場
- 實地參訪觀摩，挑選合適的訓練課程

洛陽市一日遊

- 從河南門戶城市洛陽展開旅程
- 探訪龍門石窟——沿河岸雕刻的佛教藝術寶藏
- 參觀中國第一座佛教寺廟——白馬寺

登封（少林區域）周邊景點
- 嵩山風景區
- 中嶽廟
- 嵩陽書院（古代儒學學院）

12 日範例行程
第 1 天：抵達洛陽並會合
第 2 天：參觀龍門石窟與白馬寺
第 3 天：前往登封，遊覽少林寺並觀賞功夫演出
第 4 天：參觀嵩山及當地景點
第 5 天：參訪 2–3 所武術學校（挑選喜愛的課程）
第 6–11 天：參加少林功夫初學者課程
第 12 天：經鄭州機場／高鐵站返回或轉往下一目的地

功夫課程選擇
- 課程選項：
  * 7 日入門課程
  * 10–12 日禪修與功夫體驗
  * 21 日進階強化課程
- 課程期間：2025 年 3 月 1 日至 12 月 31 日
- 免簽國旅客：我們可依 15–30 天免簽條件調整課程行程（如適用）

年齡限制
歡迎各年齡層人士參加本功夫之旅
- 未滿 18 歲：需提供家長同意書
- 未滿 13 歲：需由父母或監護人陪同
- 無法獨立旅行者須由陪伴者同行
- 無最高年齡限制：只要健康良好，能參與基本活動即可

價格與費用
行程估價

- 10–12 日行程：每人起價 1,600 美元
- 包含項目：
 * 洛陽接機
 * 所有景點門票
 * 少林寺參觀與功夫演出
 * 住宿與餐食
 * 當地交通
 * 參訪武術學校與基礎訓練課程

延長停留者之功夫訓練
* 每月訓練費：約 1,300 美元
* 包括住宿、三餐、學費、設施使用及基本少林兵器訓練

報名方式
1. 線上申請
 - 填寫簡單表單：姓名、年齡、旅遊時間與個人偏好
2. 簽證協助
 - 我們提供中國旅遊簽證（L 類）用之官方邀請函
 - 建議於出發前至少一個月辦理簽證
3. 訂機票
 - 飛抵洛陽或鄭州，提供抵達資訊給我們
4. 接機服務
 - 洛陽市內免費接機

少林功夫暑期營
為 13 歲以上學生設計的沉浸式夏令營，結合體能訓練、佛教文化與風景旅行。非常適合對中國傳統、武術與文化交流有興趣的青少年。

退款與改期政策
- 訂金不可退還
- 無法準時到達？沒問題——可於 1 年內改期（請於 30 日前通知以確保住宿）

延續您的中國旅程
完成少林體驗後，可繼續探訪：
- 北京：萬里長城、紫禁城

- 成都：熊貓保護區
- 西安：兵馬俑
- 景德鎮：中國瓷都

聯絡與報名
網站：https://ChineseSources.org
電郵：assistline@outlook.com
可應需求安排額外行程
來體驗、修練、沉思
讓您的功夫之旅從身心同步啟程

中國功夫之旅 2025 — 少林功夫訓練計劃

少林功夫訓練計劃
鍛煉你的心智、身體與精神——在功夫的發源地

每日訓練時間表
您的訓練日既有結構也具彈性。我們會根據季節調整時間表，並依照您的身體狀況、學習目標與興趣進行個別化安排。
典型每日安排（僅供參考）：
- 上午：熱身、馬步與手法、氣功
- 下午：套路訓練、柔韌與力量、太極或散打
- 晚上：自我練習、理論複習、選修課程

訓練時長與課程內容說明

1–4 週（入門課程）
適合初學者或短期停留的旅行者。
- 學習基礎：拳法、腿法、步伐、基本套路
- 了解少林習俗與禮儀
- 完成一套完整的初學者套路（如大洪拳）
- 初步學習十三式或五式太極拳

3 個月（中級訓練）
- 學習 2–3 套傳統少林拳法套路
- 2 套傳統兵器套路（如棍、劍）
- 散打（中國拳擊）與對打基本訓練
- 練習氣功與身體素質訓練
示例套路：地趟拳、虎拳、太祖拳、達摩劍、齊眉棍、24 式太極

6 個月（進階能力養成）
- 5–6 套中級拳法套路，3–4 種傳統兵器
- 包含鐵布衫與呼吸控制的氣功
- 進階套路：羅漢拳、鷹爪功、少林槍、醉劍
- 硬氣功訓練：劈木板、喉抵長矛

1 年或以上（高階層級）
- 高度柔韌性、耐力與紀律性訓練
- 高級少林拳法、十八般兵器、七十二絕技
- 大師級氣功：碎石功、推矛功
- 表演訓練與文化融合
示例套路：小洪拳、金剛拳、炮拳、猴拳、雙鉤、牧羊鞭

證書頒發
訓練結束後，您將獲得由少林塔溝武校頒發的官方證書，證明您的參與與成就。

您將學到的內容

基本功訓練
- 馬步訓練、腿部訓練、肩膀力量
- 步伐與移動練習
- 掌法、拳擊、防守技巧
- 拉筋與柔軟度訓練

徒手套路
如大洪拳、小洪拳、太祖長拳、虎拳、六合拳、醉拳、鷹爪功等

兵器訓練

包含棍、劍、刀、槍、鞭與特殊兵器，如繩鏢、達摩杖、雙鉤等

氣功與養生功法
鐵布衫、鐵砂掌、八段錦、易筋經、呼吸控制訓練、少林冥想

內家功夫

太極拳：十三式、二十四式、四十二式。另有八卦掌與形意拳，增強內功與身心平衡。

實戰與防身
散打（中國拳擊）、防身對抗訓練、兵器對練與摔跤

選修課程
中文語言課程、文化參訪、功夫表演訓練

結語

「少林功夫如大海般無涯——永遠有新的東西可學。無論你是 16 歲還是 60 歲，開始你的功夫旅程永遠不嫌晚。」

————————————

少林功夫學院常見問答 (FAQ)

這裡列出了我們最常見的一些問題與回答。如果找不到您的問題，歡迎與我們直接聯繫。

學院的入學流程是什麼？
1. 通過我們的網站提交線上申請表
2. 匯款學費（100%）以保留名額（銀行資訊可按需提供）
3. 使用我們發出的邀請函，向當地中國大使館申請旅遊簽證（L 類）或學生簽證（X2 類）

我需要會說中文嗎？

不需要。所有訓練與教學皆有英文版本，無需中文能力。

我需要有武術經驗嗎？
完全不需要。我們歡迎初學者與有經驗者一同加入。

當地氣候如何？我應該帶些什麼？
夏天炎熱，春秋氣候溫和，冬天氣溫約 2–10°C。
夏天請準備透氣輕便的服裝，冬天則需準備保暖且適合活動的衣物。
推薦攜帶運動鞋以便戶外訓練。

來之前需要先做體能訓練嗎？
非必要，但提前鍛鍊會有幫助。建議可嘗試每日跑步 2 公里、游泳、騎車、伏地挺身、仰臥起坐等耐力訓練。

如何辦理中國簽證？
請向您當地的中國大使館申請旅遊（L）或學生（X2）簽證。我們會在收到學費後發送正式邀請函。

我是素食者，學院可以配合嗎？
可以。請提前告知，我們將安排合適餐食。

我可以與配偶同行嗎？是否有雙人房？
可以。我們提供酒店式客房，有大床或兩張單人床，皆設有獨立衛浴與空調。

可以預訂私人單人房嗎？
可以，所有標準套餐均包含私人房間，除非選擇共住方案。

學費與其他費用為何？
停留越久學費越便宜。我們不收取行政費。選擇接送服務（機場/車站）費用為 $65 美元。

是否有兼職工作可抵扣學費？
目前我們尚未提供帶薪工作機會。

課程什麼時候開始？
我們提供彈性開課時間，全年皆可開始訓練。

是否提供網路？

有。免費 Wi-Fi 可使用，並可為個人筆電設定上網。

如何處理貨幣與現金？
可使用來自您國家的提款卡，建議不要攜帶旅行支票。亦可開設當地帳戶。不建議攜帶大量現金。

我需要多少零用錢？
長期學員每月約需 $100–200 美元，短期學員約 $200–300 美元作個人開支。

結束後會頒發證書嗎？
是的，結業時將頒發證書，載明您的學習成果與師父評語。

長期訓練期間可以休息或請假嗎？
可以。您可安排旅行或返回家中，但請提前通知我們。

參加年齡限制是什麼？
18 歲以下需家長同意。13 歲以下孩童需有監護人陪同。無最高年齡限制，身體健康即可參加。

是否需要保險？
建議購買涵蓋訓練傷害與疾病的重大醫療保險。

需要攜帶哪些個人物品？
護照照片、書籍、訓練服（分季節）、運動鞋、常用藥品、電源轉接頭。訓練鞋可於當地購買，生活用品亦可就近採買。

如何前往學院？
可飛抵鄭州機場（接機 $65 美元），或從北京/上海搭高鐵至鄭州東站。我們可安排接送。

需要自行訂機票嗎？
需要。我們建議選擇從北京或上海抵達的航班。若需語言協助，我們可提供便於旅行的中文短語打印表。