

電視熱播《拳王》，學習泰拳的熱潮有增無減。女孩子習拳原因，減肥之餘，更是減壓。過去充滿陽剛味的拳館，為了吸引更多女學生，紛紛改頭換面，變得「剛柔並重」。同樣是剛柔並重的曾慧英（Venus），與師父Ray合股開設「剛嵐泰拳健體中心」，挾着「香港女拳王」殊榮，積極開拓女性市場。今天，女性學生人數佔全體學生六成，桃李滿門，再次證明行行出狀元。

by Shermaine

# 為健美體態 揮拳



眼前的Venus，笑容親切甜美，原來這位多次在大賽中榮膺「女拳王」的小妮子，愛打拳，也愛化妝。

「我學化妝，因為化妝好玩，把自己打扮得漂漂亮亮地逛街，感覺很開心。」

只是化妝未能完全滿足Venus好動的一面，所以學化妝的同時，也習拳。「我喜歡泰拳，因為它是一項相向、講求反應的活動，你出拳後，要瞬間反擊，過程需要配合智慧、技巧、力量和經驗，是一項鬥智鬥力的運動。」

Venus十五歲開始習拳，十八歲出賽，短短數年，已一鳴驚人，成為全港唯一連續三年囊括香港三個體重級別之女拳王。

「我知道自己先天條件不夠別人好，個子小，肌肉也較弱，所以要比別人花更多時間在負重訓練上，幸而我天生好勝，所以最後能捱出頭來。」

## 「裝」備出奇謀

Venus努力習拳、預備比賽之同時，也在拳館當助教，之前更與師父合作，合股於旺角開設泰拳健體中心，積極開拓女性市場。

「以前，學泰拳似乎是男性的專利，但近年對泰拳有興趣的女性比男性還要多。」

為了迎合市場的需要，Venus和師父特意把拳館裝修和布置打造得更中性化。「大部分的女性都喜歡拳館『光猛』一點，休息地方大一點，所以，我們的拳館選定以白色及綠色為主色，看起來既有活力，又感覺和諧多一點。」

「此外，我們的女更衣室十分寬敞，目的是希望每一位前來學拳的女學生，可感到『歸屬感』，不會覺得拳館是屬於男人的地方。」

photos by Hak Ka



近年學泰拳的女學員愈來愈多，所以在布置也更講究。

## 女為Slimming出拳

為了令學習泰拳變得更「平易近人」，現時拳館提供兩類主要課程：Thai Training及Thai Technique。前者是修身帶氧課程，後者是搏擊及自衛技巧課程。

「Thai Training是在泰拳訓練中，加入一些既有趣又有效的帶氧運動，由於每堂練習至少可燃燒八百至一千二百卡路里熱量，又能踢走惱人的拜拜肉及大肚腩，所以吸引不少女性學習。」

為了有助學員達到最佳的健體修身成果，Venus更特地修讀了國際營養學文憑課程，以期給予學員更佳指導。

現時，泰拳健體中心的女性學生，年齡由十二歲至五十多歲都有，學拳主要是為了減肥，少數是為了參加比賽。

「當我們看到有潛質的學生，會為她們安排一些專業的搏擊訓練。我有女學生今年首度出賽便取得十分理想的成績，這對我的事業發展，是一大鼓舞。」

## 打入中環

二十二歲便當上老闆，擁有自己的拳館，Venus坦言是幸運兒。「認真說，你要我獨自一人打理一盤生意，以我的經驗，真是不大可能，要感謝師父在我創業的過程中，不斷協助和鼓勵我。」

對於拳館未來的發展，Venue表示打算進軍高檔市場。

「近年，泰拳給人的感覺愈來愈專業和健康，不少白領也有興趣學習。下一步，我們希望能在中環一帶開館，讓更多人可透過泰拳來減壓、修身，以及鍛煉身體。」

COSMO

## 新手創業三步曲

**找人才：**拳館重師承，好的教練比一切硬件重要，所以開拳館第一步是找人才。

**找地方：**拳館內要有搏擊台、更衣室和練習場地，因此拳館的面積最好有一百平方米或以上。

**置裝備：**工欲善其事，必先利其器，因此要細選足夠數量的泰拳裝備及訓練用的用品，配合課程需要。

## 創業小錦囊

1. 現今開拳館最大的開支是租金和裝修。以前，簡單一塊空地，便可以教拳，但現在為吸引更多客人，拳館的布置愈來愈講求舒適和先進。投資成本雖然大了，但客源多了，利潤也較多。
2. 拳館重師承，有名氣的導師炙手可熱，所以不少拳館都以高薪或合股形式，留住導師。
3. 今天拳館的課程五花八門，部分專為減壓及修身而設，有泰拳導師更會報讀輔導和營養課程，以便給予學生更專業的意見。