

# Newsletter 命訊

太極耆緣養生會 創刊號

2017年3月

命訊



天地之間是人，我們的團隊是一群接通天地之氣的人，正是兩儀分判，三才具備，道法自然，太極之道也。太極耆緣養生會致力推廣太極養生文化及導引養生功予社會各界；並對太極養生文化感興趣之會員提供專業意見及福利活動，藉此增強凝聚力，達至強身健體，靜氣寧神。

- ▶ 2016重點活動回顧
- ▶ 義教服務巡禮
- ▶ 黃金時代展覽暨高峰會2017

為了加強養生會與會員之間的溝通，讓會員收到更多養生會的資訊，“會訊”月刊在李暉主席、李再唐會長及幹事團隊努力下，終於與大家見面了。以後養生會一切活動及有關資訊，除了通過太極耆緣養生會的Whatsapp群組發佈外，亦會在“會訊”發佈，各位會員可於每月末的下一個月在李暉太極中心辦公室內免費索取；當中心的資訊用電視機安裝後，亦會透過電視機播放。

## 主席的話



李暉 MH

太極耆緣養生會自2012創立至今已五年，一直以推廣太極養生文化為宗旨。在此感謝各位有緣善心人士及會友的緣助善行，不僅支持會務開支，更為慈善團體的長者提供太極拳，養生功義務教學或參與義務表演等。

2016年，養生會為了推廣「助學練武」計劃而首度全面向所有會員籌募緣助善款，由每月100元或每年1,200元起，共籌得緣助款14萬多元。踏入2017年，「助學練武」計劃踏入第二年，並再度向全體會員籌募次年的經費，仍以每月100元或每年1,200元為主。惟今年只獲部分善心會員贊助共5萬多元，比去年大幅度減少，幸虧主席團及會長團籌款力度十足，籌得9萬5千多元，而種子導師計劃

亦籌得8萬元，令此項3年計劃得以持續發展。希望各會友加把勁，繼續支持這項別具意義，為期3年的緣助活動。

2017年的會慶暨「武術王者盃邀請賽」，也在主席團，會長團，幹事團，青年團及各熱心會員的支持及努力下圓滿結束。在此感謝大家，希望養生會的會務繼續得到大家支持，會務蒸蒸日上，共同弘揚太極養生文化。

## 會長的話



李再唐 博士

傳統養生治未病，是中國人努力了過千年的智慧，太極耆緣養生會為了傳承這善果，結一個善緣，讓有興趣的朋友，可以找到一個

調養身心的方法，減輕社會的醫療壓力，希望大家增添福慧，享受美好人生！



## 養生會第二屆幹事會

本屆養生會幹事會任期即將屆滿，有志與李暉師傅共同發揚太極養生文化的會友，可聯繫有關幹事接受提名，提名截止日期為2017年4月21日。

養生會會費：養生會幹事會會議於2017年1月1日通過徵收會費，具體執行細節將於稍後公佈。

## 2016 重點活動回顧



### 「助學練武」計劃

太極耆緣養生會於2016年1月推出「緣助山區學童習武計劃」，以每年每間6萬港元資助兩間山區學校約1,700名學童以練習武術為目標（後因缺乏合適之山區學校而改為緣助其他小學，首兩個受助單位為南京礪志實驗小學及由李暉太極中心少年武術隊組成之香港太極青年團。）計劃在獲得各位養生會會員鼎力支持下，在短時間內已籌得善款14多萬港元。該計劃於2016年3月13日李暉太極中心16周年

會慶上，經香港特別行政區民政局許曉暉副局長啟動，並同時撥出首筆資助金額3萬元予南京礪志實驗小學；李主席亦於5月底偕同部分會員造訪該校。

2016年7月該校榮獲南京“鼓樓杯”武術比賽少年組團體冠軍及集體太極拳冠軍；9月亦獲得“南京中小學武術聯盟”集體長拳一等獎；個人項目方面，亦取得三枚一等獎、兩枚二等獎，展望成績向前邁進！

至於香港太極青年團已於2016年底完成註冊，亦已於2017年定下多項目標並展開多項訓練計劃。在各位老師悉心帶領下，將會迸發更閃亮的火花。

南京礪志實驗小學及香港太極青年團亦將於2017年3月12日養生會5週年會慶的首屆「武術王者盃」邀請賽中表演助慶，展現緣助練武的成績。

## 耆緣康健行山樂

每個月的首個星期五的行山活動越來越受歡迎，最近有新加入的會友表示，如果路程適合，體能可應付的話，請假也會參與；能親親大自然，與天地清氣共融，是生活於石屎森林的都市人最大的享受！歡迎有興趣的會友參加，請在養生會群組報名。



▲ 3月行山路線：清水灣道，登山往釣魚翁郊遊徑，沿大廟方向走，途徑田下山灣；而後到布袋澳用膳。



▲ 一二三四五六七，萬物生芽立春起；碰巧每月一聚的康健行山組在尹組長的帶領下，由石澳沙灘走起，爬上鶴嘴山（面對五星難度，大家變身蜘蛛俠安全完成挑戰）！

## 義教服務巡禮

義教服務仍以東華三院轄下安老中心為主，感謝一眾義教導師！歡迎有興趣的會友加入義教團隊，請跟義工組組長呂家寶師姐聯繫或直接在養生會群組報名。茲將現時義教服務表列如下：

### 太極耆緣養生會 - 義務養生太極班

區域	單位名稱	義務導師	義教時間	課程內容
香港仔	東華三院余振強紀念護理安老院	李樂娟/邱福嬌(Oct 2011 started)	星期三/2:00-3:00pm	四季養生功+八段錦/易筋經
上環	東華三院梅艷芳長者日間護理中心	劉坤賢/李樂娟(Apr 2012 started)	星期一/10:30-11:15am	四季養生功+八段錦/易筋經
沙田	東華三院王澤森長者地區中心	呂家寶(Apr 2012 started)	星期四/2:15-3:15pm	四季養生功+八段錦/易筋經
何文田	東華三院黃祖棠護理安老院	黎穎韶(每月)(May 2012 started)/ 陳若晶(每星期)(Oct 2015 started)	星期三/10:00-11:00am	養生功法+八段錦
何文田	東華三院黃祖棠長者日間護理中心	陳志盛/謝銘剛(2012 started)	星期一/10:00-11:00am	四季養生功+八段錦
沙田	東華三院鄒鍾女士長者日間護理中心	黎穎韶(每月最後的星期六)(May 2013 started)	the 4th Sat/10:15-11:15am	養生功法+坐勢八段錦
觀塘	東華三院方肇彝長者鄰舍中心	方敏玲(Oct 2015 started)	星期六/9:15-10:15am	養生功法+八段錦/五禽戲
石硤尾	東華三院陳馮曼玲長者日間護理中心	吳麗霞/章婉冰(Apr 2016 started)	星期二/10:15-11:15am	四季養生功+八段錦
何文田	東華三院黃祖棠長者地區中心	黃伊倩(Apr 2016 started)	星期四/9:15-10:15am	四季養生功+八段錦
火炭	東華三院寶馬會沙田綜合服務中心男士組	殷發祥(July 2016-Jan 2017)→待續	星期六/7:30-8:30pm(10 lessons)	太極基礎+八段錦
長沙灣	東華三院朱壽祥護理安老院	吳麗霞/章婉冰(Jan 2017 started)	星期五/10:00-11:00am	坐勢四季養生功+八段錦
葵興	聖公會安理浩夫人長者活動中心	黎穎韶(2013 started)	星期四/10:00-11:00am	養生功法+八段錦
青衣	長康浸信長者中心	譚小紅(2015 started)/黃伊倩(倩Jan 2016 started)	星期一-/2-3pm&3-4pm(2班)	養生功法/養生扇/八段錦/24式

## 義務老師感想

**李樂娟/邱福嬌：**

齊練養生健身心  
施受共融結耆緣

**呂家寶：**

感恩所學所悟結緣推廣，懂施惜受是福緣！感謝李暉師傅，創辦耆緣養生會與我們推己及人，互享喜悅和正能量。祝願大家健康幸福～長有所樂，長有所為！

**劉坤賢/李樂娟：**

能把所學懂的太極養生文化加以推廣，並與東華三院的長者們結緣共練，結果是施與者和接受者都皆大歡喜，身和心都健康幸福！  
謝謝李暉師傅！

**黎穎韶：**

養生天地、為人為己；  
教學相長，共融分享。

**譚小紅/黃伊倩：**

長者們堅持來上堂；用心的學練~勁愛他們，也感謝他們給予的正能量及衝勁！

**黃伊倩：**

感恩耆緣，耆緣結緣；  
養生共享，教學雙收。

**方敏玲：**

縱使上課地點要走漫長斜路和多級樓梯，長者學員們仍然堅持用心學習，令人佩服。我亦會加倍用心教學，不負所望！願老友記們能勤練養生，強健身心！



## 活動花絮

本會於25 - 27 / 11 / 2016應香港武術聯會之邀，由8位會員組隊參加了安徽省在九華山舉行的「2016年海峽兩岸暨港澳地區群眾健身交流大會」。除取得團體賽亞軍外，其中4位隊員亦取得8個個人太極拳比賽中的4個獎項。各隊員在起程前半個月才組隊，經十多日相處後，已經相互鼓勵與幫助，非常合作，充分發揮團體精神。對今次交流活動也感受甚深，以下是其中兩位隊員的心聲：



**鄧陽輝：**

“安徽之行，雖已結束，可快樂尤如妙音繞梁三日，不絕於耳。

在此感謝各位美男俊女的陪伴！

我們的笑聲響遍九華山，雖有些放肆，卻又真摯無比。在你們身上我感受到真正的美，發自內心的真誠、認真、果敢、默契配合、幽默、灑脫、體貼等等，說之不盡。這些美是至上的心靈之美，如同九華山上地藏王座下的蓮花，永遠盛開。”



**鄭繼雄：**

“行程雖是短暫，快樂卻在生命裏留下了永恆。感謝各位，感謝此行。

在這靜寂的九華山上，各尊菩薩也倍覺溫馨熱鬧，是很難得的大好機會，希望大家的歡樂笑聲連連，停留在九華山！”

## 李暉武術文化中心 - 導引養生教練培訓班畢業同學聚會



▲ 2月份聚餐合照

為提高訓練班畢業學員的技術水平、與中心共同宏揚養生文化、加強每一屆畢業同學(包括初、中、高班)的聯繫及交流，從2017年1月起，每個月聚會一次。首次聚會在2017年1月7日，席間，幾位資深導師分享了各自的心得，令出席的

同學獲益不淺；除此之外，老師也出了幾道與養生功有關的問題讓大家搶答，答對的賞以利是一封。應屆同學也不負眾望，成功答對了大部分問題，聚會在歡樂聲中結束。下次聚會將會在2月25日星期六。

## 分享心得

歡迎各位透過此平台分享學習、練功、表演和比賽的心得，對拳法拳理、功法功理的理解與探討等等。請將稿件交往李暉太極中心辦公室代轉至養生會會訊編輯組(稍後組成)。

## 2017 活動

### 3月12日太極耆養生會五週年會慶及武術王者盃邀請賽

會慶、比賽及晚宴已順利完成，祝賀首屆「武術王者杯」邀請賽冠軍莫宛螢及所有得獎參賽健兒。展望下一屆所有參賽者共創更佳成績。「助學練武」計劃其中一個受助單位... 南京礪志實驗小學亦展現了大家支持助學練武的成果，以下為該校發給養生會的感謝信：

#### 感 謝 信

尊敬的李晖主席及“太极耆缘养生会”诸位同仁：

承蒙贵会支持，我校武术队于3月10日至3月13日远赴香港参加武术交流活动，孩子们开拓了视野，增长了才干，在武术训练上更增强了自信，切身感受到了中华优秀传统文化博大精深，在此，谨代表南京市砺志实验小学全体师生及家长，向李主席及养生会诸位同仁的仁心义举表示衷心的感谢。

多年来，砺志实验小学秉承“习武砺志”教育理想，倡导“崇文涵雅，尚武育刚”，培养刚柔相济的一代新人，在“太极耆缘养生会”的资助下，学校聘请了钱源泽、何茂松等武术前辈作为顾问，另聘请了钱辰、刘雪梅等一批武术专业人才担任教练，使学校的武术教学走上专业化发展轨道，为学生的健康成长奠定了坚实的基础。

今后，学校将一如既往地以武术教学为抓手，达成武术强身，武德强魂，武艺求美，武学求真之目标，为中华文化和文明的传承力尽绵薄。

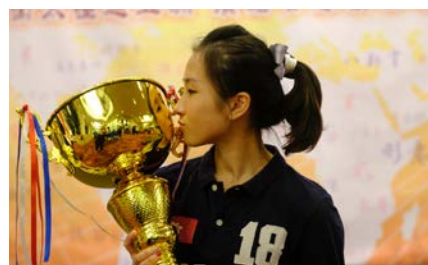
最后，再次感谢李主席及养生会的盛情接待，竭诚欢迎李主席携同仁再次莅临砺志实验小学再续前缘。

此致  
敬礼！

南京市砺志实验小学  
2017年3月15日



李再唐會長頒授錦旗予香港太極青年團



首屆「武術王者杯」冠軍莫宛螢



首屆「武術王者杯」八強運動員



南京礪志實驗小學獲得三王之「最佳表演項目獎」

同時感謝李再唐會長與袁承志副會長贊助王者盃金肩帶與獎金；李恆健副會長，朱廣波副會長，陳慎正副會長，夏雪副主席，薛瓊副主席，林蓉副主席，賴趙明副主席贊助南京勵志試驗小學來港交流費用，及所有會員連續第二年支持我們助學練武計劃，我與所有幹事承諾大家，明年會辦得更好。謝謝～～～



首屆「武術王者杯」大合照

## 2017年1月21日「黃金時代展覽暨高峰會2017」開幕典禮表演

展覽及高峰會在灣仔會展中心舉行，應主辦單位之邀，李暉老師帶領一眾同學表演吳式太極拳、八卦掌及形意拳。太極拳表演完畢，老師應邀與名模一同穿旗袍走時裝秀，令人眼前一亮。



## 2017年2月10日市政局康文署賀元宵節目「比武招親」表演

元宵節前夕，剛巧是今年最冷的一天，李暉老師首先率領同學表演孫式太極拳，繼而由楊式拳組，陳式拳組及42式太極劍組同學表演。最後由老師壓軸表演吳式太極拳、八卦掌及形意拳。半小時多的賀慶節目表演在一片掌聲、歡呼聲及喝采聲中完滿結束。



感謝參與表演的同學，包括：

楊式組：小紅，嘉玲，慧麗，謝伯，阿發。

陳式組：家寶，阿偉，阿發，雄哥，偉明。

劍組：雄嫂，陽輝，婷婷，志華。

孫式組：阿發，阿偉，家寶，陽輝，雄哥，雄嫂，志華，慧麗。



養生會是以推廣太極養生為宗旨之註冊非牟利機構，歡迎各位緣助養生會之活動，請把緣助款連同填妥的緣助表（請參看附表）一併交至李暉太極中心的3樓辦公室。謹此致謝！

## 緣助太極耆緣養生會

本人十分認同太極耆緣養生會推廣太極養生文化的理念，為表示對傳承及弘揚太極養生文化的支持，茲緣助以下項目：

- (1)  太極耆緣養生會日常會務支出或購買辦公用設備或儀器
- (2) 太極耆緣養生會義務導師義教或表演之車馬費
- 慈善或非牟利機構或團體(名稱\_\_\_\_\_註)
- 政府部門(名稱\_\_\_\_\_註)
- (3)  會員代表太極耆緣養生會參與友會(包括香港武術聯會)之聯誼活動費用
- (單位名稱\_\_\_\_\_註)
- (4)  「助學練武」計劃(受助單位名稱\_\_\_\_\_註)

註：劃去或漏空機構名稱表示無需指定機構

緣助金額：

- 港幣\_\_\_\_\_元正
- 每月港幣\_\_\_\_\_元正，由\_\_\_\_\_年\_\_\_月\_\_\_日至\_\_\_\_\_年\_\_\_月\_\_\_日
- 每年港幣\_\_\_\_\_元正，由\_\_\_\_\_年\_\_\_月\_\_\_日至\_\_\_\_\_年\_\_\_月\_\_\_日
- 現金 港幣\_\_\_\_\_元正 支票號碼：\_\_\_\_\_ 抬頭：太極耆緣養生會
- 支票

(5) 緣贈辦公室設備或儀器予太極耆緣養生會：

- 桌面電腦\_\_\_台
- 手提電腦\_\_\_台
- 鐳射打印機\_\_\_台
- 其它文儀設備\_\_\_\_\_、\_\_\_\_\_、\_\_\_\_\_，\_\_\_\_\_台

太極耆緣養生會收據號碼：\_\_\_\_\_

緣助人簽署：\_\_\_\_\_

太極耆緣養生會簽署：\_\_\_\_\_

緣助人姓名(正楷)：\_\_\_\_\_

由李暉太極中心\_\_\_\_\_代收代簽

日期： 年 月 日