

# Newsletter 會訊

太極耆緣養生會 第2期

2017年6月

會訊  
日訊



## 第三屆幹事就職典禮 暨聯歡晚宴

第三屆幹事會的成立及6月11日晚宴節目流程

## 「身心靈健康支援計劃」

練習八段錦對大腸癌的好處

## 義教服務巡禮

義務老師義教788小時

## 以武會友，港寧學生齊切磋

為了加強「太極耆緣養生會」簡稱「養生會」與會員之間的溝通，讓會員收到更多養生會的活動資訊，“會訊”將以季刊形式出版；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，會員可於3、6、9、12月在李暉太極中心辦公室內免費索取；

會訊編輯組

## 第三屆幹事會的成立

李暉主席寄望新一屆幹事能繼續積極推廣太極養生文化，期望達致以下目標：

1. **遠景**：太極耆緣養生會能成為全港知名的慈善機構
2. **義務服務**：可推展到不同界別及有需要人士，如弱勢社群或傷殘人士
3. **宣傳推廣**：多著力開展
4. **競賽小組**：組織比賽隊伍參加本港及國內外的太極、養生比賽

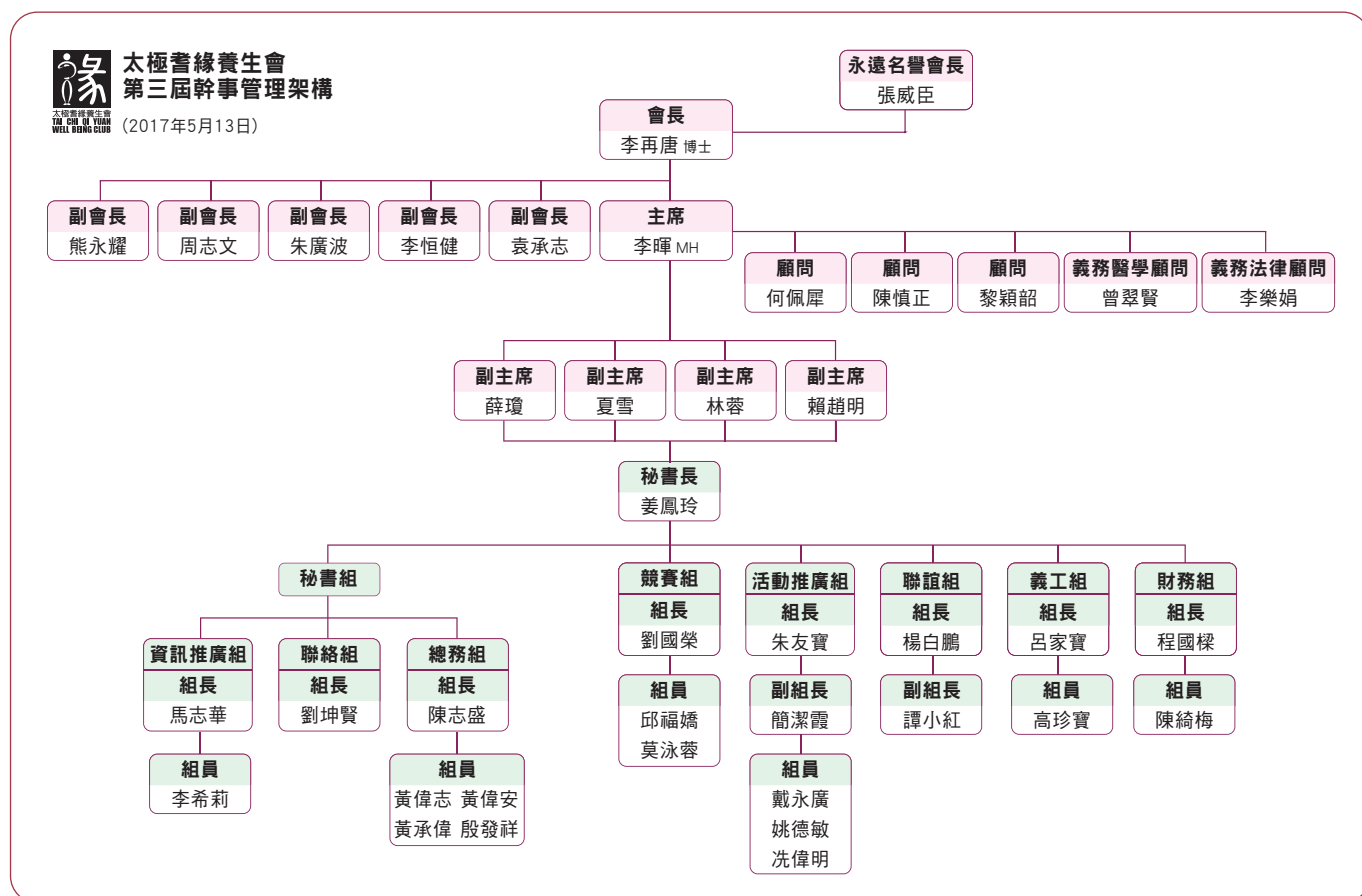
經籌備小組決定，就職典禮於2017年6月11日假座銅鑼灣富豪酒店舉行。

編輯組註：

養生會已於2015年第二屆幹事會成立時由李暉主席議定，一切對外比賽及演出包括養生、太極和武術皆以太極耆緣養生會(包括香港太極青年團)名義參與，所以養生會將積極爭取成為香港武術聯會的正式會員。



經2017年4月28日會員周年大會暨最後一次第二屆幹事會會議提名及通過，新一屆即第三屆幹事會架構如下圖：



## 第三屆幹事就職典禮暨聯歡晚宴節目表

### (一) 表演同樂 5:00-6:00 PM

節目名稱：	演出學員：
1) 養生保健瘦身療法20式.....	朱友寶、莫泳蓉、楊白鵬
2) 南拳/長拳.....	香港太極青年團 - 何彥政、陳鍵濼、嚴浩霖、鄭諾勳、余沛林
3) 綜合太極拳.....	簡潔霞、曾翠賢、林蓉、呂家寶、李樂娟
4) 陳式蒼萃賀耆緣.....	李澤賢、李桂櫻、方敏玲、劉麗嫦、黃伊情、黃偉安、程國樑
5) 舒肝利膽太極掌.....	章婉冰、羅麗萍、吳麗霞、關美歡、溫愛金、邱福嬌
6) 太極拳/形意拳.....	香港太極青年團 - 何彥政、陳鍵濼、嚴浩霖、鄭諾勳、余沛林
7) 吳式13勢太極拳.....	劉國榮、廖碧琪、張小鳳、黃鳳娟、陳桂英、麥慧怡、周志文
8) 孫式太極拳/八卦掌/形意拳.....	李希莉、李栢儒、殷發祥、黃承偉、鄭令儀、吳少君、劉咏 羅佩玲、陳綺梅、陳玉玲、何潔芬、葉豎妹

### (二) 就職典禮 6:00-7:00 PM

1. 李再唐會長PhD致詞: 太極耆緣養生會遠景、使命、過去成就與未來抱負
2. 主禮嘉賓立法會議員馬逢國先生, SBS, JP致詞
3. 李暉主席, MH頒發嘉許狀給義教導師
4. 東區區議會議員羅榮焜先生MH頒發感謝狀給第二屆幹事
5. 立法會議員郭偉強先生頒發感謝狀給第二屆會長團/顧問團/主席團
6. 中央政府駐港聯絡辦公室宣傳文體部朱挺副部長頒發委任狀給第三屆幹事
7. 立法會議員馬逢國先生, SBS, JP頒發委任狀給第三屆會長團/顧問團/主席團
8. 李暉主席, MH致送嘉賓感謝狀
9. 嘉賓幹事會台上大合照

### (三) 聯歡晚宴 7:00-10:00 PM

- 1) 受惠者表演及分享感受：(一) 香港太極青年團
- 2) 開場破冰遊戲
- 3) 晚宴開始
- 4) 遊戲一
- 5) 受惠者表演及分享感受：(二) 萬國宣道浸信會/長康浸信會長者鄰舍中心：  
陳玉蘭、曾雪凝表演養生太極扇  
(三) 香港大學行為健康教研中心「身心靈健康支援計劃」  
大腸癌患者：楊蕊寧演練八段錦
- 6) 遊戲二、三
- 7) 主席團/會長團/嘉賓表演
- 8) 主席李暉MH感言
- 9) 完場幕

## 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 (2011年10月起)	星期三 14:00-15:00	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 (2012年4月起)	星期一 10:30-11:15	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 (2012年4月起)	星期四 14:15-15:15	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) (2012年5月起)/ 陳若晶 (每星期) (2015年10月起)	星期三 10:00-11:00	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年起)	星期一 10:00-11:00	四季養生功+八段錦
沙田	東華三院鄒蓮女士長者日間護理中心	黎穎韶 (2013年5月起，每月最後的星期六)	星期六 10:15-11:15	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 (2015年10月起)	星期六 09:15-10:15	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 (2016年4月起)	星期二 10:15-11:15	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 (2016年4月起)	星期四 09:00-10:00	四季養生功+八段錦
火炭	東華三院賽馬會沙田綜合服務中心男士組	殷發祥 (2016年7月至2017年1月全期10小時)	星期六 19:30-20:30	太極基礎+八段錦
長沙灣	東華三院朱壽祥護養院	吳麗霞/章婉冰 (2017年1月起)	星期五 10:00-11:00	坐勢四季養生功+八段錦
葵興	聖公會麥理浩夫人長者活動中心	黎穎韶 (2013年起)	星期四 10:00-11:00	養生功法+八段錦
青衣	長康浸信長者中心	譚小紅 (2015年起)/黃伊倩 (2016年1月起)	星期一 14:00-16:00	養生功法/養生扇/八段錦/24式
薄扶林	香港大學行為健康教研中心	邱福嬌 (2017年1月起)	星期六 14:00-16:00	八段錦

"14位現役義務導師，長期服務於14間中心(共15班，平均每間中心每星期可獲1課/1小時)"

機構包括：東華三院、扶輪社/長康浸信會、聖公會、香港大學行為健康教研中心


現役義務導師：邱福嬌、李樂娟、劉坤賢、譚小紅、呂家寶、陳志盛、謝銘剛、黎穎韶、黃伊倩、方敏玲、陳若晶、殷發祥、吳麗霞、章婉冰 

資訊來源：義工組 2017 May

## 義務老師教學感言 - 殷發祥老師

東華三院賽馬會沙田區的十課堂太極基礎班在今年年初已完成。雖然一堂接一堂的日子也頗長，但學員們也準時上堂和複習。當然，重溫時間也用了不少。學員們開心的是學懂第一套養生功八段錦，為之雀躍。當然基礎太極

十三勢也教授完畢，基本功當然不是一時三刻學會，他們亦渴望下次再聚再續。

我在中心跟李暉師傅多年，多謝師傅悉心教導，做助教學識很多教學上經驗，教學相長，獲益良多。 



▲ 火炭東華三院賽馬會沙田綜合服務中心男士組，課堂中的學員非常用心學習。

## 溫馨提示

養生會會費及新入會資格 養生會會費每年港幣100元及新入會資格將於本年六月一日起生效，敬請關注。 

## 「身心靈健康支援計劃」— 練習八段錦對大腸癌的好處




香港大學行為健康教研中心進行為期兩年(2017-18)對大腸癌患者"身心靈健康支援計劃"的臨床研究，探討身心靈練習"靜觀"及"八段錦"對改善患者短期及長遠的成效。

研究的結果，推廣至社會，惠及更多的癌症病人及公眾。

李暉師傅獲何教授邀請接受傳媒訪問並示範八段錦，希望大家更能了解氣功對人體健康的認識。



該中心總監何天虹教授特別邀請李暉師傅所創立的「太極耆緣養生會」團隊成員，擔任八段錦課程的義工導師。港大曾有研究發現，氣功對人體皮質醇及防止老化有正面益處，希望是次臨床


八段錦是中國傳統氣功，有助促進疏通經絡，調整氣血，滋養身體器官，增強免疫能力；運動與呼吸的結合，有助保持心境平和，精神放鬆，回復身心健康的自然狀態。 

可登入以下網址重溫李暉師傅有線電視專訪：  
<https://www.facebook.com/hkfit/videos/1342266375826394/>


## 第七屆香港傑出義工獎評選



李暉主席有感各義務導師多年來積極服務社群及推廣太極養生文化，值得及理應獲得社會認同，

所以邀得李家仁醫生提名本會參加團隊獎項之評選。該項評選由義務工作發展局及Roadshow合辦，至今已至第七屆。劉坤賢組長已完成提名程序並已遞交提名表格至主辦當局。各位會友務必大力支持及留意最新之動態。 

## 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）。 

## 課堂小知識

有關劍的擺放位置：

- 1) 當垂直放的時候，劍尖須指向地下。
- 2) 當平放在劍架時，劍尖不可以指向門口方向，或不要靠近門口。
- 3) 但劍首可以對著門口方向。


謝謝吳麗霞同學分享李暉老師的口授要訣。





國家大力推行傳統文化進校園，武術太極是一個大項目；實行起來還是有一定難度的。師資問題，學生功課多壓力大的問題；但我們走出了第一步，在南京市勵志實驗小學是一個好的開始，有序習武，從習武過程中領悟更多人生道理與正能量。



在此再次感謝支持「助學練武」的所有會友，一分耕耘一分收穫；這次的交流活動讓雙方的孩子對中華武術有了更深的認同；共同努力，明天會更好！

## 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。



4月吸氧行山活動以黃泥涌水塘道起步，在紫崗橋沿引水道出赤柱午餐，3個半小時的行程很輕鬆，還品嘗一餐豐富的西班牙菜餚。



5月路徑是由東涌站至大澳魚村，雖有3萬步距，但沒有樓梯，而且沒有下雨，組員們都很輕鬆。當走過街渡橋頭時，卻巧遇候任特首區訪，倍添熱鬧。



# 太極耆緣養生會財政報告

截至30/04/2017之財政報告

## 收支表

	年度 12/31/15 港幣	年度 12/31/16 港幣	1/1/2017 截至30/04/2017 港幣
收入 - 會員			
會費收入(2017/6開始)	—	—	—
會服收入	—	7,000.00	—
其他捐款(含義教酬金減導師車馬費)	9,400.00	18,100.00	3,050.00
	<u>9,400.00</u>	<u>25,100.00</u>	<u>3,050.00</u>
收入 - 非會員			
其他捐款	200.00	—	—
<b>總收入</b>	<b>9,600.00</b>	<b>25,100.00</b>	<b>3,050.00</b>
減：其他雜項(支出)及活動淨(支出)/收入			
會服	—	(6,150.00)	—
花藍	—	(3,450.00)	—
贊助其他太極會會慶	—	(1,000.00)	—
武聯中秋賀禮	—	(2,000.00)	—
贊助武聯2016海峽兩岸暨港澳地區健身文化交流會8人代表	—	—	(21,600.00)
辦公室設備-影印機	—	—	(1,730.00)
其他	(804.00)	(1,690.00)	—
	<u>(804.00)</u>	<u>(14,290.00)</u>	<u>(23,330.00)</u>
(一) 其他雜項(支出)			
23/10/16慶功宴費用		(42,195.00)	—
慶功宴獎金		(25,500.00)	—
減：慶功宴贊助		27,800.00	—
減：慶功宴收費		44,150.00	—
		<u>4,255.00</u>	<u>—</u>
(二) 慶功宴活動淨(支出)/收入			
會慶/皇者杯比賽活動支出	(21,273.40)	(149,017.60)	(278,356.60)
減：活動相關收款/贊助	3,000.00	157,600.00	166,850.00
皇者杯比賽贊助	—	—	180,000.00
	<u>(18,273.40)</u>	<u>8,582.40</u>	<u>68,493.40</u>
(三) 會慶/皇者杯活動淨(支出)/收入			
	<u>(19,077.40)</u>	<u>(1,452.60)</u>	<u>45,163.40</u>
本年度淨收入/(支出)結餘	(9,477.40)	23,647.40	48,213.40
上年度結餘	55,038.30	45,560.90	69,208.30
<b>本年度總結餘</b>	<b>45,560.90</b>	<b>69,208.30</b>	<b>117,421.70</b>

## 資產負債表

	12/31/15 港幣	12/31/16 港幣	30/04/2017 港幣
銀行戶口結餘			
儲蓄戶口	3,720.00	3,720.00	3,720.00
支票戶口	43,840.90	143,488.30	240,136.70
	<u>47,560.90</u>	<u>147,208.30</u>	<u>243,856.70</u>
減：應付款項			
助學練武計劃捐款		140,500.00	118,100.00
減：每半年度贊助國內小學支出		(60,000.00)	(30,220.00)
減：青年團表演費用支出		(2,500.00)	—
減：贊助青年團經費		—	(61,045.00)
加：上年度計劃餘額		—	78,000.00
助學練武計劃捐款餘額		78,000.00	104,835.00
其他/贊助武聯2016海峽兩岸暨港澳地區健身文化交流會費用	2,000.00	—	21,600.00
	<u>2,000.00</u>	<u>78,000.00</u>	<u>126,435.00</u>
<b>淨資產</b>	<b>45,560.90</b>	<b>69,208.30</b>	<b>117,421.70</b>

太極耆緣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) 緣贈辦公用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