

Newsletter 會訊

太極耆緣養生會 第3期

2017年9月

日訊



「武術王者杯挑戰賽2018」 籌委會成立

火熱擂台 準備開打

贏在人和

2017全港公開武術(競賽及傳統)錦標賽

道路安全太極操

耆樂警訊、警長團隊和養生會互動互樂

團結就有力量

第十二屆香港國際武術比賽(小蝶杯)



太極耆緣養生會
TAI CHI QI YUAN
WELLBEING CLUB

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

太極耆緣養生會 第三屆幹事就職典禮剪影

就職禮已於2017年6月11日晚舉行。除感謝籌委會為晚會精心策劃，令晚會順利圓滿，氣氛熱烈，大家盡興而回外，再次特別感謝：

- 中央政府駐港聯絡辦公室宣傳文體部朱挺副部長
 - 香港立法會議員馬逢國先生，SBS，JP
 - 香港立法會議員郭偉強先生
 - 香港東區區議員羅榮焜先生，MH
 - 香港武術聯會副會長尹慶源先生，MBE，BBS
 - 香港武術聯會總幹事趙婉兒女士
- 等嘉賓蒞臨道賀並頒發證書給予鼓勵。



第三屆主席、副主席、會長、副會長、顧問及幹事與嘉賓大合照留念




晚宴圓滿順利，在歡樂氣氛中留住大家開心愉快的笑容



「武術王者杯挑戰賽2018」籌委會成立

2017首屆「武術王者杯」圓滿成功，讓參與者留下很多美好回憶。太極耆緣養生會明年3月再接再厲舉辦第二屆「武術王者杯挑戰賽2018」。籌備委員會於7月23日成立，會長、主席及幹事們各盡其責，準備做得更好。



王者盃挑戰賽舉行日期、場地選址、更新版比賽章程包括比賽規則、競賽項目、獎項等及整個項目完成時間表已初步敲定。請密切留意進一步消息。 

贏在人和 — 2017全港公開武術(競賽及傳統)錦標賽



香港武術聯會每年的兩大賽事之2017全港公開武術(競賽及傳統)錦標賽，於8月19日(傳統)及8月20日(競賽)在九龍公園體育館舉行。

傳統項目金獎由太極青年團的兩位小朋友陳政霖與嚴浩林獲得；銀獎獲得者有：黃承偉，李希莉，莫泳蓉，曾德貞，戴永廣，曾國華；銅獎獲得者有：葉豎妹，呂家寶，姚德敏，黃伊倩，陳慧麗。

香港武術聯會舉辦的全港武術錦標賽已經圓滿結束；太極耆緣養生會繼李暉武術文化中心獲得至尊推廣大獎大滿貫後接力，已經第二年獲得「2017年全港公開武術錦標賽」至尊大獎及推廣大獎。

在薛瓊與夏雪兩位副主席帶領下，新成立的競賽組全力以赴，除推廣組織外，組長劉國榮，莫泳蓉，邱福嬌也臨場比賽獲得佳績。



感謝幹事們積極籌備，會員在比賽中的努力，都在這個十分難打的賽事中出類拔萃，賽出技術，賽出品格！

恭喜大家

男子成年組太極拳

第四名 李澤賢
優異 殷發祥
優異 馬志華
優異 戴永廣
優異 劉國榮

男子成年組太極劍

第四名 劉國榮
優異 李澤賢
優異 李啟源

男子成年組形意拳

第三名 李澤賢
第四名 戴永廣
第五名 黃承偉
第六名 李啟源

男子成年組棍術

第三名 黃德華

男子成年組對練

第一名 曾國華 / 何悅強

女子成年組太極拳

第一名 夏雪
第三名 曾德貞
第六名 鄭慕巧

女子成年組太極劍

第一名 夏雪
第五名 莫泳蓉
優異 鄭慕巧

女子成年組八卦掌

第一名 鄭慕巧
第二名 周翠銀
第三名 莫泳蓉

女子成年組刀術

第一名 姜鳳玲

女子成年組棍術

第一名 李栢儒
第二名 葉豎妹

女子成年組對練

第一名 周翠銀 / 鄭慕巧
第二名 莫泳蓉 / 曾德貞
第三名 黃伊倩 / 劉麗嫦

成年組雙人太極

第一名 簡潔霞 / 曾翠賢
第二名 莫泳蓉 / 黃偉志

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)	星期二 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
長沙灣	東華三院朱壽祥護理安老院	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	長康浸信會長者中心	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

"13位現役義務導師，長期服務於13間中心(共14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、吳麗霞、章婉冰 

資訊來源：義工組 2017 Aug

義務老師教學感言 - 吳麗霞老師


導引，即是氣功！養生，即是保養生命，防止疾病發生。偶然的機會，進入了李暉太極中心和ERB合辦的「武術活動演示技巧基礎證書」課程。心動動，又進入了第五屆導引養生功導師訓練班。巧合地，當上太極耆緣養生會的義務導師，每星期一天去護老院教授導引養生功。

依從李暉師傅的四季養生功法~春夏的和胃健脾功/舒心平血功。


秋冬的益氣養肺功/疏筋壯骨功。護老院內的院友，多半是年長或行動不便人士，有坐輪椅的，一手一脚不能活動等。所以，院方姑娘要求他們坐在椅子上做運動。雖然，他們有些年紀比我大，但很會尊師重道，有些當我是醫生/物理治療師。

原來，做老師又是另外的一門學問(加上一棵愛心)。要循循漸進，



依據長者的體，適，能。
做動作時要數1、2、3、4 ...
我會加上唐詩做熱身運動(幫助記憶，防止認知障礙症)。
大家做下詩人，練下導引養生，
便不枉此生！ 

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元及新入會資格已於本年六月一日起生效，敬請關注。 

道路安全太極操


“香港警務處西九龍交通部”主辦，並邀請太極耆緣養生會協辦及主持~藉李暉師傅配合道路安全歌謠創編的《道路安全太極操》及此教學活動，向耆樂警訊及社區推廣道路安全和養生太極的訊息。

榮獲《香港警察》的嘉許鳴謝！2017是繼2012及2016年，交通部第三度舉辦此項目，亦是由養生會第三度協辦及主持。

百多位耆樂警訊、警長團隊和養生會成員互動互樂！這有意義的公益教學活動充滿高興和投入的氣氛。



活動的主要內容包括：

- 齊齊練習導引養生功為熱身舒展環節
- 示範、教導及齊齊練習道路安全太極操，互動中提高道路安全意識和認識主題歌謠的意義
- 道路安全太極操及歌謠暢樂遊戲
- 太極耆緣養生會表演：綜合養生太極拳及24式太極拳 

活動感言

感謝李暉師傅、西九龍交通部及養生會讓我統籌這意義項目~健康與安全息息相關、太極養生元素、教學推廣、警民協力！


謝謝各團隊的協力支持、齊心參與~使這有意義的公益教學及社會活動得以順利圓滿！

感謝師傅的引領：讓我們發揮正能量~實踐“太極傳友誼，導引養生暖萬家”的精神！謝謝各位！

項目統籌~義工組組長呂家寶




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」。



墨緣畫趣小聚

恭喜賴副主席書畫展如願開展，恭喜參展的李暉主席、夏雪副主席及各位參展同學；同學們除了體驗到太極拳和養生功的自然、舒鬆、祥和動感外，更能在書畫的靜美中找到樂趣，分享美好，繼續進步。

(展覽日期：2017年7月27至31日)



緣來一聚

每個月的首個星期五的活動越來越受歡迎，最近有新加入的會友表示，如果活動適合，體能可應付的話，請假也會參與；歡迎有興趣的會友參加，請在養生會群組報名。



由於行山組組長尹寶成師兄回歸職場，故八月份的行山週五改為澳門觀光購物一日遊。

由澳門通的會友方先生夫婦帶隊，先到官也街一面逛一面品嚐地道美食，當然少不免空手去，大包小包回啦！緊接著的午膳更令會友讚嘆，皇冠酒店的點心、小菜、以至水果、甜品，美味之餘，無不精緻而別出心裁，更令人未食，

相機搶先食。飯後，喜得方小姐抽空款待，參觀美高梅金泊藝術展，美侖美奐的金飾金器衣物，令人輕鬆行走間增長不少見識。澳門此行盡興而還！



九月份計劃參加兩小時的射箭班，以後還會有更多健康活動的新接觸正在籌劃中，會友們請密切留意並多加支持，畢竟養生養心，身心健康是大家渴求的目標啊！



第十三屆全國運動會群眾比賽太極拳項目決賽

四年一屆的全運會今年首次加入群眾項目，而太極拳是其中一項，包括陳，楊，吳，武，孫及24式太極拳競賽套路，內地選手需通過預賽，在全國最高規格的運動會中加入這個項目，相信是國家希望有力地推動全民健身的運動，使之能夠更規範達至更高水平。

香港區選拔賽於5月27日展開，12個項目之中我們獲得其中5項最高分，包括男子24式-戴永廣、男子吳式-劉國榮、男子孫式-李啟源、女子楊式-鄭慕巧及女子



武式-邱福嬌。經香港武術聯會審批後，均取得於7月7日在天津舉行的決賽資格。

7月4日晚經立法會馬逢國議員授旗

後，由李暉師傅擔任領隊於7月5日出發。當天抵達天津後，下榻於天津理工大學。7月7日的比賽分上、下午及晚上三個時段進行。身處異地的港隊，難免有些不適應，在眾多專業特訓的省市代表中，仍能發揮香港精神，拼出以下佳績，可喜可賀：
男子吳式太極拳第五名劉國榮
女子武式太極拳第七名邱福嬌
女子楊式太極拳第七名鄭慕巧



團結就有力量 一

第十二屆香港國際武術比賽(小蝶杯)及段位考試



8月15日養生會40位運動員(包括香港太極青年團)參加了是項賽事。在此特別多謝太極青年團副主席羅鴻希先生作為此次賽事團長，照顧全部瑣碎事項，讓學員們安心順利完成比賽及考試。本次賽事的成績再次令人鼓舞。

蟬聯第十二屆香港國際武術比賽團體總冠軍，共取得金牌113枚，銀牌16枚，銅牌3枚，總得分656分



羅鴻希團長與家人合照

團體全能第三名：

個人全能亞軍	鄺柏兒
個人全能亞軍	霍衍晴
個人全能第四名	李澤賢
個人全能第四名	羅苑翠
個人全能第五名	陳政霖
個人全能第六名	林頌熹

段位考核成功有：

六段位：夏雪，莫泳蓉
五段位：劉國榮，黃偉志
四段位：邱福嬌，劉坤賢，黃偉安，黃鳳娟，陳玉玲，陳綺梅，羅苑翠，鄺柏兒
三段位：李強，黃妙群，章婉冰，關美歡，吳麗霞，霍衍晴



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