

# Newsletter 會訊

太極耆緣養生會 第4期

2017年12月

# 日訊



## 東華三院文武二帝秋祭活動

展現傳統文化傳承的魅力

## 義教服務巡禮

養生太極減壓工作坊

## 團結就有力量

九華山旅程的經歷及賽後感受



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

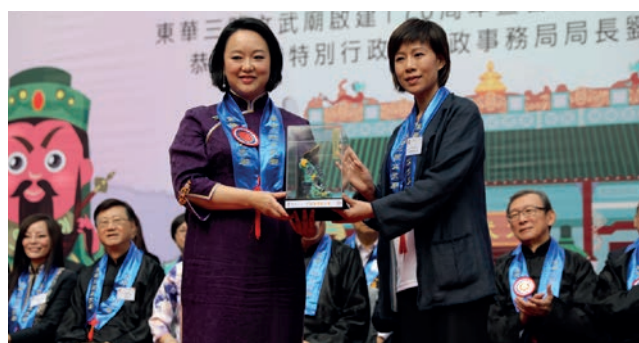


為了加強「太極耆緣養生會」簡稱「養生會」與會員之間的溝通，讓會員收到更多養生會的活動資訊，“會訊”將以季刊形式出版；一切活動及有關資訊，除了通過太極耆緣養生會的WhatsApp群組發佈外，亦會在“會訊”發佈，會員可於3、6、9、12月在李暉太極中心辦公室內免費索取；

會訊編輯組

## 東華三院文武二帝秋祭活動

應東華三院董事局相約，太極耆緣養生會與香港太極青年團參與11月5日之文武二帝秋祭活動。養生會與青年團共70多人參加，大家滿懷感恩之心參與，儘管在大街上表演三次，又由金鐘走到上環，看到的是開心的笑臉，聽到的是歡樂的語句；是次活動展現傳統文化傳承的魅力，會友們的積極支持參與，包括表演，攝影，後勤統籌等等，充分發揮正能量。



東華三院第三副主席文穎怡女士致送紀念品予太極耆緣養生會主席李暉MH

感謝活動統籌幹事冼偉明，朱友寶，兩位副主席薛瓊與夏雪，感謝幹事陳志盛與助手阿基幫忙攝影，感謝家長們幫忙高舉旗幟，感謝後勤幹事楊白鵬提前訂位

午餐飯聚，感謝會友黎澤林與余嘉瑩同行幫忙，最後再次感謝所有參與的義工會友。緣





## 龍騰武聚匯香江

太極耆緣養生會會友夥拍香港太極青年團團員由薛瓊及夏雪兩位副主席領銜，於2017年10月8日在香港武術界慶回歸20周年龍騰武聚匯香江活動中齊心協力，成功演譯新的花式及未嘗試過的組合動作，充份展示出耆緣和青年組合的風采。



## 健、和諧“太極匯粹”

11月26日灣仔區議會屬下文化及康體事務委員會聯同香港「宋慶齡金鑰匙培訓基金」為慶祝香港回歸祖國二十週年，邀請太極耆緣養生會協辦「健、和諧“太極匯粹”」



集合600人共同匯演24式太極拳，同時亦邀請耆緣會獨立表演太極，希望藉此活動讓居民領悟太極拳之精粹。



由副主席薛瓊老師帶領30多名會員共同匯演24式太極拳和形意綜合太極拳。大家訓練有素，隊形整齊且多變化，穿上嶄新設計，顏色觸目的風褸、配上氣勢澎湃的音樂，整體演出效果出眾，獲取全場熱烈的掌聲，大家都深感自豪。薛老師亦獨力演出太極八卦綜合劍，功架十足、英姿盡顯，全場觸目。其他



演出的太極團體的師姐們，也被新的風褸吸引，紛紛詢問我們在那裏購買添！

取材摘要自姚德敏幹事



## 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	東華三院朱壽祥護養院	黎穎韶 (2017年9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

"13位現役義務導師，持續服務於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 Oct

## 扶輪愛心獻長者



9月23日(星期六)上午太極耆緣養生會參加了扶輪社與長青萬國浸信會(耆緣會為其提供義教服務的團體)合辦的中秋同樂日。除了長者學員和各師兄師姐們表演外，還有與眾同樂互動環節，使活動

掀起了高潮。

香港太極青年團的小朋友也參加了這次活動。他們充滿活力的演出，亦贏得了觀眾不少的掌聲，令到這次的活動生色不少。 



## 養生太極減壓工作坊




聖雅各福群會 —

連繫隱蔽青年重返社區計劃於11月4日邀請太極耆緣養生會合辦「養生太極減壓工作坊」，希望透過太極運動幫助其家長舒緩減壓。

耆緣會積極推廣健康公益文化，並担任此項目義教工作。義工組組長


呂家寶與一眾義務導師及會員梁靖妍、羅麗萍、章婉冰、謝婉芬、陳曼玲、羅佩玲、溫愛金與三十餘位家長及部門職員互動互樂！以輕鬆動感的內容與家長們練習，包括養生功法及形意拳，各方反應熱烈，致予如下感謝：「你們令我們看到各方投入和開懷的工作坊，家長們



無減年青的熱誠活潑，主動上前，發聲學練、提問交流，氣氛洋溢溫暖和活力！」。 



## 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」。 

## 助學練武第二站 ~ 梧州

太極耆緣養生會除了安老服務的義教工作努力外，由去年開始增設了「助學練武計劃」，第一個資助的南京礪志實驗小學經過一年的努力，得到學校校長及眾多家長支持，已經奠定自我持續發展的能力；而去年第二個資助的對象

為香港太極青年團，在李暉主席及導師們悉心帶領下，已茁壯成長，並會迸發更閃亮的火花。



2017年11月太極耆緣養生會李暉主席連同副會長們到廣西考察其中幾間學校，尋找合適機遇資助有潛質發展武術、太極的小學，讓學童得到正規培育，發光發亮，成為國家未來的棟樑。 

## 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。 



## 緣來一聚

每月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。



11月3日李暉老師趁周五休息日與會友們到番禺一日游。第一站於「非常廚房」午膳，這家老闆是老師的老朋友，他們到番禺落戶3年，餐廳紅紅火火，出品更勝以前。




晚餐在老牌粵菜「高庄」，大廚就是30年前大喜慶的高師傅，「高庄」就是他回到家鄉發展以保持他一流的拿手菜系。



整個行程由香港太極青年團副會長劉咏統籌，吃住行都十分妥當，晚飯後，往劉副會長在廣州南村



營運的頂級遙控車俱樂部參觀，趁運動員們到福州參加世界錦標賽，我們乘此空檔體驗一下操控遙控模型賽車之樂。及後，大夥乘下榻廣州長隆大酒店豪華房間之際，貼身親覽白老虎和紅鶴及優美園景。

11月4日早上，吃過酒店自助早餐後回港，雖然中途交通有些阻滯，卻無礙老師及部份團員上課。 



## 「武術王者杯」挑戰賽2018 暨 粵港澳大灣區少年武狀元大賽

「武術王者盃」的比賽規則、賽制、獎金及獎牌已差不多敲定，宣傳工作也即將展開，電子評分系統測試亦接近完成，請留意進一步消息。

現正接受報名

報名截止日期：2018年1月15日





## 團結就有力量 — 九華山旅程的經歷及賽後感受

撰文：冼偉明幹事



在10月27日的早上8時，由冼偉明及曾翠賢兩位幹事，帶領其餘8名耆緣會會員，浩浩蕩蕩的齊集在機場出境大堂，懷著既興奮，又緊張的心情，準備前往安徽的九華山，參加合共四天的海峽兩岸港澳地區群眾健身交流大會太極比賽，其中兩位會員的丈夫還親自到場送機，送上祝福及鼓勵。

經過第一天的太極項目比賽，各會員將在課堂上所學盡量發揮，結果會員們獲得不錯的成績。曾翠賢教練獲得42式太極拳第一名，冼偉明獲得陳式太極拳第五名，李雪偉獲自選太極拳第七名，集體24式太極拳獲第五名。



輪到第二天的健身氣功項目比賽，李雪偉獲得個人八段錦第五名，集體養生氣功八段錦獲三等獎。這個成績實在強差人意，重點被李暉老師一擊即中，都怪大家平時祇著重於太極項目的操練，而輕視了健身氣功項目的練習。

這次九華山的旅程，除了獲得獎項的興奮外，最大獲益是從密集的操練中，加深大家對太極拳的領悟，最難得是增加了大家的認識及友誼，亦有機會欣賞到國內太極拳前輩的高水平技術，最後當然要多謝李暉老師給我們機會，平時在課堂上的嚴格訓練，及無私的傾囊相授。



以下是部份團員比賽後的感受，真情對話：

**章婉冰：**多謝各位師兄師姐，帶著初出茅廬嘅我，遠赴九華山見識、這令我畢生難忘，多謝、多謝、我會繼續努力學習。

**楊靜英：**最緊要玩得開心，其實要多謝冰冰妳照顧安排·班長帶領，曾醫師提點，師兄姐們包容，感激不盡。

**黃妙群：**我要講的大家已講，多謝大家給我的驚喜，經過幾天比賽



玩樂大家已很疲累，由其冰冰和歡歡，忍受著身體傷痛，堅支出席，在此再一次感繳大家。

**李雪偉：**很奇妙的一次經歷！我們明天要更好。

**曾翠賢：**落場的經驗很重要，感受將來會越來越進步，我好享受未落場等待的感覺，大家好好享受，回味我們今次的旅程，祝大家更進一步。

**關美歡：**大家帶給我難忘的經歷。



編輯組註：曾醫師是耆緣會現任義務醫學顧問，也是是次活動的領隊及教練。今次已是耆緣會第二年參加，據稱主辦單位會進一步擴大比賽範疇及規模，請各會員多加留意。



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