

Newsletter 會訊

太極耆緣養生會 第5期

2018年3月



第一屆武動全城

沙田區千人武術太極大匯演

耆緣養生同歡聚

讓120位65歲以上長者免費享用午宴

至尊團隊

2017/8全港公開太極錦標賽



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

第一屆武動全城 — 沙田區千人武術太極大匯演



沙田各界慶委會、立法會議員、各方專員、部長和李暉主席大合照留念

2018年1月14日首屆沙田區千人武術太極大匯演，由李暉主席帶領共21個武術太極團體參與，太極耆緣養生會亦有百多位會友參加。是次匯演由沙田各界慶委會主辦，在馬鞍山運動場舉行，是本會於2018年第一個大型活動。參與項目的有一千一百九十六位拳友，大匯演則有八百七十人，大匯演表演人次是貳仟零六十六人!!! 到場支持的有立法會議員，各方專員及部長。


是次大會邀得泰利先生為「千人武術太極大匯演」現場伴奏天空之城。



李暉主席帶領共21個武術太極團體參與



泰利先生現場伴奏天空之城

養生會則有周副會長，多位幹事及會友共一百零八位好漢共演示八段錦，24式簡化太極拳，楊式競賽套路，吳式競賽套路，八卦掌，陳式競賽套路，孫式太極競賽套路。大家無私付出，和諧交流展示，定必留下美好記憶！



耆緣養生同歡聚

感謝東區區議會的贊助，太極耆緣養生會在2017年12月3日首次主辦敬老午宴，讓120位65歲以上長者免費及數十位60歲以上長者以優惠價享用午宴。也感謝張國昌及梁兆新兩位東區區議員蒞臨。



每位出席的長者除獲贈貼心紀念品一份外，最令長者欣喜的就是李主席偕周副會長伉儷及香港太極青年團陳玲名譽會長與每一圍長者合照及交流，讓長者近距離一睹老師的風采。席間的太極拳及養生功表演更令長者感受到健康的正能量。午宴就在長者們熱烈地高歌粵曲卡拉OK後完滿結束。



關愛長者資訊嘉年華



2017年12月17日應九龍中扶輪社的邀請，出席尖沙咀九龍公園羅馬廣場舉行的“關愛長者資訊嘉年華”並作表演嘉賓。由聯誼組副組長譚小紅幹事帶領，一眾會友們懷著善心愛心開心地參與並展示了多項多元化學習的成果。表演項目包括有太極，養生及武術等，並贏得觀眾熱烈掌聲。



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	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	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，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 2018 Feb



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二零一七年六月一日起生效，敬請關注。 

義務導師感言 — 劉坤賢導師



從2012年4月開始，便到上環東華三院梅艷芳日間護老中心，擔任義務太極養生導師，每星期一次，教導老人家們四季養生功、八段錦、易筋經等！因着老人家的身體狀況，我會選擇一些他們能力範圍內的動作，教導他們並一起練習！

日子有功，姑娘和老人家們也能把八段錦八個動作記下來！其他

養生功的動作，只稍微提示，也能跟着我來做！每次到訪，一踏進門口，姑娘都叫"師傅來啦"！於是，大夥兒也叫"師傅來啦、快啲坐好"！


嘻嘻！叫我"師傅"，不敢當啊！但心裏甜滋滋的，所以說"施和受同樣有福"是有道理的！

每星期再見面，老人家們除了可動動手腳，有些活動外，而令他們可以有自我存在感，其實也是挺重要的，這存在感，是在活動的過程中，給他們的眼神接觸及肢體的指導動作，這都令他們感受到受重視及關懷！雖然老人家們每次


活動都已衰老些、機能也退步些！有些已力不從心了，原本上星期能做到的動作，這星期已不能；但他們也能綻放喜悅的笑容！

當然，這數年間，有些已不知何日消失了，不言而喻，都盡在不言中！

生命是無常的，生、老、病、死；也可是命中註定，也可是循大自然的定律而生滅！儘管如此，我們更要好好活在當下，珍惜親愛的家人、有緣共聚的知己良朋，默默耕耘在內心種植的福田！

感謝李暉師傅建立此橋樑，令我們有此機緣為老人家服務！感恩！

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」。


中華武術耀圓玄

2017年12月10日是太極耆緣養生會第三年參與圓玄學院中華武術耀圓玄之精英大匯演及慈善素宴。

是次活動由活動組副組長簡潔霞師姐及其他幹事與會友李澤賢、李桂櫻、黃偉安、陳綺梅、劉國榮、李亮儀、劉麗嫦、黃鳳娟、姜月燕一同參與演出。

當天共有45個團體共83個隊伍參與匯演。活動在宏揚中國武術



的同時，亦為社會上有需要的人士籌募善款，彰顯武術界的助人精神，為建設關愛社會帶來貢獻，此活動已成為武術界一年一度的慈善盛事。

至尊團隊 — 2017/18 全港公開太極錦標賽(競賽及傳統)



香港武術聯會每年的兩大賽事之2017/18全港公開太極錦標賽(競賽及傳統)，於2018年3月3日(傳統)及3月4日(競賽)在九龍灣體育館舉行。太極耆緣養生會繼李暉武術文化中心之後繼續大滿貫接力，已經第二年獲得「2017/18

全港公開太極錦標賽」至尊大獎及推廣大獎。養生會會友們由準備參賽到臨場發揮都團結一致，頭一天傳統項目16人參加分別獲得9金，3銀，4銅。會友們贏得友誼，獲得認同，團結一致，一氣呵成！為你們驕傲！**緣**



恭喜大家

男子成年組太極拳競賽套路

王漢成	陳式	優異
李強	陳式	優異
李澤賢	楊式	亞軍
殷祥發	楊式	第六名
劉國榮	吳式	冠軍
黃偉安	吳式	亞軍
黃子峰	吳式	季軍
馬志華	武式	冠軍
戴永廣	武式	亞軍
李啟源	孫式	亞軍
程國樑	孫式	季軍
黃承偉	孫式	第四名

女子成年組太極拳

夏雪	陳式	冠軍
吳佩寧	陳式	第六名
鄭慕巧	楊式	冠軍
朱友寶	楊式	第四名
余婉芬	楊式	優異
葉豎妹	吳式	季軍
陳綺梅	吳式	第六名
廖碧琪	吳式	優異
邱福嬌	武式	季軍
莫泳蓉	武式	第四名
簡潔霞	孫式	季軍
呂家寶	孫式	第四名
曾翠賢	孫式	第五名
陳慧麗	孫式	優異
李栢儒	孫式	優異
曾安怡	24式	第四名
羅苑翠	青年組24式	亞軍

團體

男子42式太極拳	冠軍
男子24式太極拳	亞軍
女子A隊42式太極劍	冠軍
女子B隊42式太極劍	亞軍
女子A隊42式太極拳	冠軍
女子B隊42式太極拳	第六名

傳統金獎

賴趙明，楊白鵬，廖碧琪
葉豎妹，章婉冰，莫泳蓉
姜鳳玲，王偉志，陳慧麗

傳統銀獎

曾安怡，莊怡寶，慮潤歡

傳統銅獎

何銀英，李希莉，楊靜英
陳國華

感謝各界人士對推廣武術的熱情與支持

賽事已於2018年3月18日圓滿結束，首先恭喜這屆的王者及武狀元得獎者：

武術王者盃挑戰賽

18-49歲組 - 王者：莫宛螢

50-70歲組 - 王者：李澤賢

粵港澳大灣區少年武狀元大賽

校園組 - 武狀元：南京市礪志實驗小學

公開組 - 武狀元：許靖節（香港太極青年團）



王者再現

武術王者盃

挑戰賽 2018

暨

粵港澳大灣區少年武狀元大賽

更多精彩內容

每位得獎者的分享心得，個人專訪

六月會訊出版，敬請留意

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