

Newsletter

會訊 日訊

太極耆緣養生會 第7期

2018年9月



至尊團隊

2018 全港公開武術錦標賽

小蝶杯

2018第十三屆香港國際武術比賽

養生聚緣 耆老承傳

義務導師感言 — 黎穎韶導師



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


2018年周年會員大會

6月16日下午1點，會員大會在李暉主席以展望未來及會務願景作開始，繼由賴趙明副主席總結過去一年惠及社群的會務推廣及活動及由財務組陳綺梅幹事匯報財務狀況。

有與會幹事認為本會既然屬於非牟利機構，理應在會章註明本會為非牟利機構，有助本會更有效地主辦或與政府機構合辦/協辦更多社區活動，甚或取得官方贊助，故動議將會章加註“非牟利團體”。該動議隨即經出席的所有會友舉手一致通過。秘書組亦於隨後完成有關之更新手續。

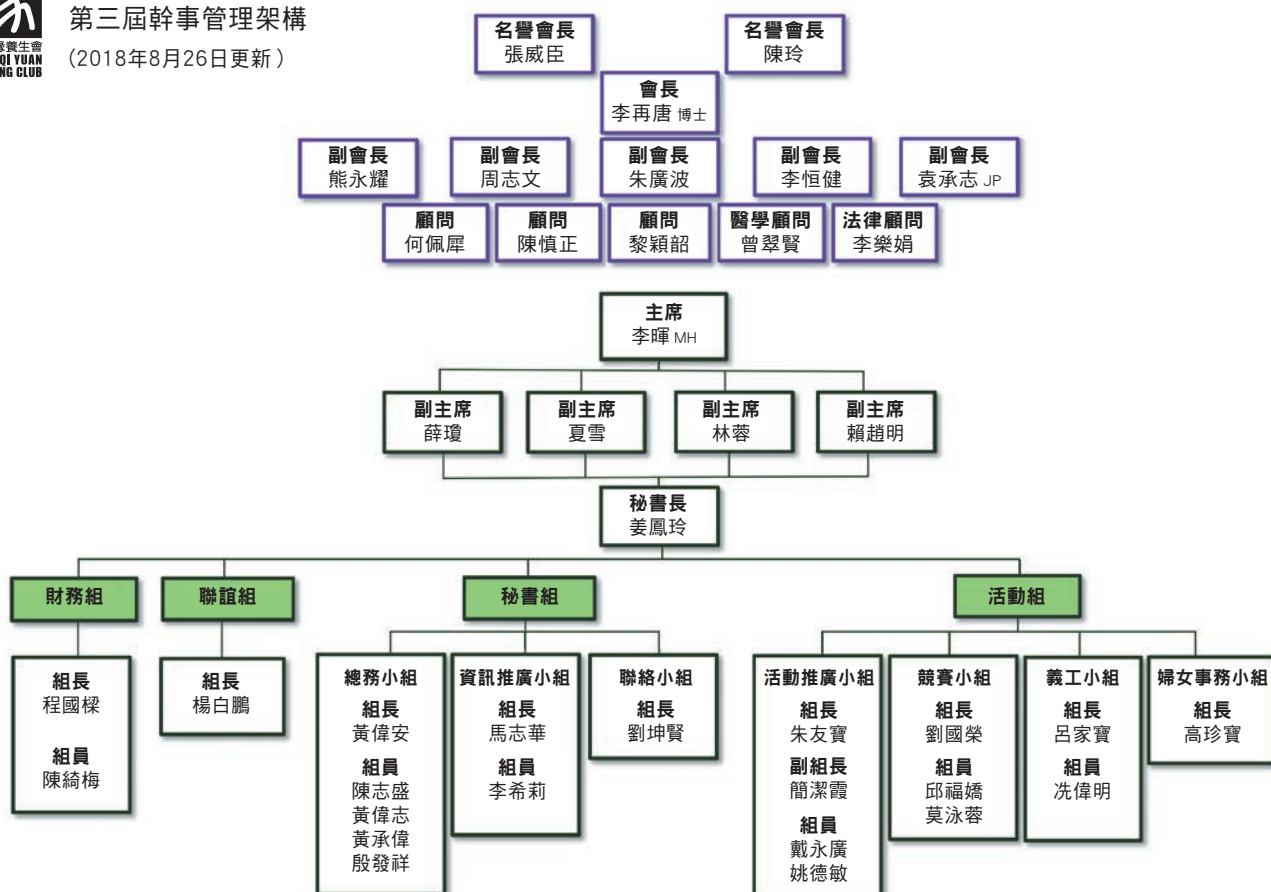
幹事會感謝當天所有出席、踴躍投票及對會務積極支持的會友。祝會務蒸蒸日上，太極養生文化繼續惠澤社群溫暖萬家。

為幹事會注入新力量，服務新對象，婦女組因應成立。由服務社區、婦女界及義工界多年，經驗豐富的高珍寶擔任組長，以加強對婦女界的聯繫及服務。

以下為幹事會最新結構圖，請各位會友繼續支持配合幹事會日後之會務工作。 



太極耆緣養生會
第三屆幹事管理架構
(2018年8月26日更新)




至尊團隊 — 2018 全港公開武術錦標賽(競賽及傳統)



經過8月11及12日兩天的競逐，恭喜太極耆緣養生會再度獲得競賽項目的至尊大獎和推廣大獎，這個賽事是本港最高水平的賽事，獲得這個獎，是所有參賽會友拼搏的結果，為你們驕傲！

感謝所有參賽、協助及現場打氣的會友及幹事，恭喜所有獲獎健兒！

期待大家繼續積極參與年底的全港公開太極錦標賽，希望更多的會友拿起勇氣，參與其中，成績更進一步，加油！

適逢今屆競賽項目由李暉主席擔任主禮嘉賓並頒發女子組獎項，當頒給得獎會友時，全場掌聲雷動，歡呼震天。 



恭喜大家

男子成年組42式太極拳

第四名 李澤賢
第五名 李啟源
優異 劉國榮
優異 馬志華

男子成年組42式太極劍

第三名 劉國榮
第六名 李強
優異 李啟源
優異 曾耀廷

男子成年組形意拳

第二名 李澤賢
第三名 曾國華
第四名 李啟源

男子成年組劍術

第二名 黃德華

女子成年組42式太極拳

第一名 夏雪
第二名 莫泳蓉
優異 葉豎妹
優異 邱福嬌

女子成年組太極劍

第一名 夏雪
第五名 莫泳蓉
優異 吳佩寧

女子成年組八卦掌

第一名 鄭慕巧
第二名 陳慧麗

女子成年組棍術

第一名 葉豎妹

女子成年組對練

第二名 賴趙明 / 陳慧麗

成年組雙人太極

優異 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	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 2018 Sep



溫馨提示

養生會會費每年港幣100元，會費年度以每年六月一日至翌年五月三十一日計算，入會時不足一年亦作全年會費計算。 

義務導師感言 — 黎穎韶導師

文：黎穎韶



【養生聚緣 耆老承傳】

當上養生義工十年，
總是一生喜緣樂聚。

能夠為長者服務，將在中心學得的功法，和老友記分享，更是福份；而且教學同長，既可不斷增加對養生功法的體會，亦將健康方法、訊息帶入社群，社會蒙益。我的三個體會，包括：

- 一. 因材施教，貴精不貴多；
- 二. 精氣神共匯，逐步提升；
- 三. 長期堅持，必有所得。

以下是有關具體實踐：-

因材施教：

服務之東華三院及聖公會，合共三間院舍中心，長者均是行動不便，體弱及腰腿乏力的老友記，如果要求他們站立做一小時的養生功，不若耍了他們的老命；所以我靈活變通地讓他們做：



【座式】的八段錦和舒心平血功，下肢可安坐椅上，只用上身和手部按原招式作提拉動作，腳腿則仍可坐着伸踢，以加強肌肉的鍛鍊；

貴精不貴多：

多年來，長者中心學員流動不少，而且老友記的記性隨年紀減退，不宜常常更換多種活動功法，反以〈歷久常新〉的意念，恒常反覆練習兩套較合適的運動：夏天練〈舒心〉其他季節做〈八段錦〉；

匯合精氣神：

首先教導招式的動作，拉伸舒展手脚；待他們基本掌握後，帶領他們配合動作的呼吸，使得氣血運行更舒暢；最後引導他們注意身體不同部位〈穴位〉的感覺，意念便隨之能成。

另外我還將肢體動作以生活或形象化語言向老友記講述，他們易於理解及記得住，例如〈舒心〉第一式至第四式，我引伸為四隻可愛動物，公雞、馬騮仔、大笨象、小雀仔，動作便成... 喔喔叫，聞雞起舞；馬騮仔做壽桃、爬雲梯，送俾天上王母娘娘吃。大笨象每天用象鼻〈以雙手代表〉吸水飲及捲草根吃，吃完伸懶腰；小雀仔飛上天，老友記用手掌仿效直拍翼，手臂往後伸轉向前代表穿過樹林，在前面橫拍翼。四個動作令他們多些趣味，做得起勁又領會神髓。

長期堅持、必有所得：

和老友記約定活動外，鼓勵他們及駐院社工、服務人員，平日都要經常郁郁手脚，必有所得，其中實例，便是聖公會的一位婆婆告訴我，她掌握了做養生功前的

手脚熱身動作，通過用手掌心對膝蓋的按摩、輕拍及手指輕壓，堅持了三年，膝蓋復員很好，可以扶著上落樓梯，她十分感恩受用。



同樣地，我仍抱着長期堅持，做好義工工作，同樣有所得，心境愉悅，服務社群，回饋社會而盡力而為，太極耆緣養生會的義工隊，便是一個很有意義的平台，我實在有幸參與其中。

編輯組按，黎穎韶師兄為太極耆緣養生會創會會員之一，不但練就一身太極功夫，亦是李暉太極中心導引養生功教練員班學員。雖然私務繁重，仍為本會出任顧問一職，更踐力行，為長者提供義教服務。且欣然與會友分享其教學心得，給予耆緣會更多的正能量。謝謝黎顧問！

2018第十三屆香港國際武術比賽



第十三屆香港國際武術比賽又名小蝶杯，於8月21日在九龍灣國際展覽



中心舉行，本會與青年團又一次由夏雪副主席及青年團副主席羅鴻希先生帶領下，齊心協力，分工合作組成一支龐大的隊伍，以香港太極青年團名義參賽，耆緣、青年共138名健兒，續創佳績，在中外參賽隊伍共181隊之中，勇奪團體總冠軍及團體全能冠軍兩項大獎外，更取得272面獎牌，其中包括：

金牌：230

銀牌：34

銅牌：8




個人全能方面，亦取得以下佳績：

鄭柏兒：全能冠軍

莫泳蓉：全能第四名

劉國榮：全能第六名



祝賀各獲獎健兒，耆緣青年並進，共享太極武術人生。 

課堂小常識



(僅供李暉太極中心學員於課堂練習時參考用，一切以授課老師演繹為準。)

小編對練習太極拳時的正確方位(八方線)一向都不甚瞭解，於是乘李暉主席飯後小休時，請李主席不厭其煩地再次闡釋四正角與四隅角的問題。

茲將李主席所述簡錄如下：

傳統上四正角是指東、南、西、北四個方向；而四隅角是指東北、東南、西北、西南(即為兩個正角中間45°處)。至於東、南、西、北又指何方呢？一般的理解就是當並步站立時、目視前方為南，背後為北，右手一側為西，左手面為東。然而。太極拳上所用的東、南、西、北又跟西方的不一樣，而是跟據先天八卦的方位而定(如圖一)。

圖一：先天八卦的方位



李主席授課經年，發覺有些初學者較難掌握傳統的定位方法，遂轉為以平常最易接觸到的時鐘面代替(如圖二)。

圖二：時鐘面八方線

四正角：

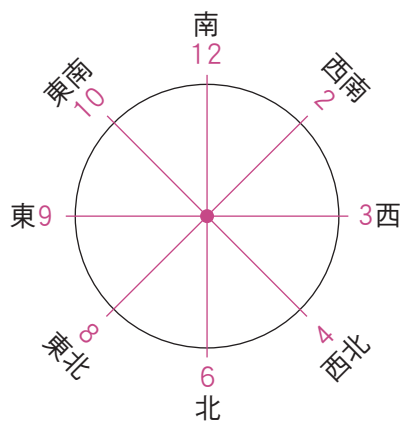
簡明地以目視前方為12點，右側為3點，背後為6點，左側為9點。

四隅角：

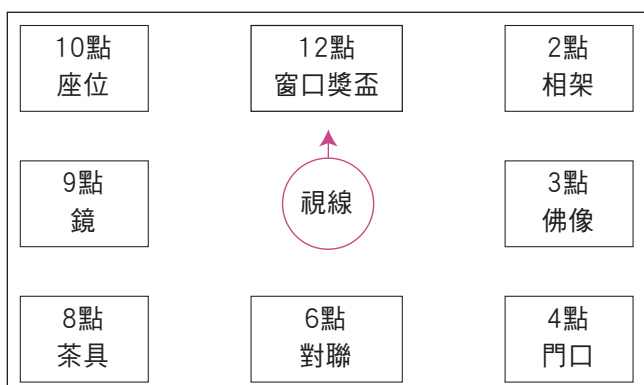
則簡化為2點代表西南，4點代表西北，8點代表東北，10點代表東南。

上述範例旨在讓一些李暉太極中心同學在課堂練習太極拳或養生功時作參考用(如圖三、四)，而參考位置為課堂中央，基於課堂面積不大，同學可能站在課堂其他位置，角度偏差很小，應該不用作出角度調整。

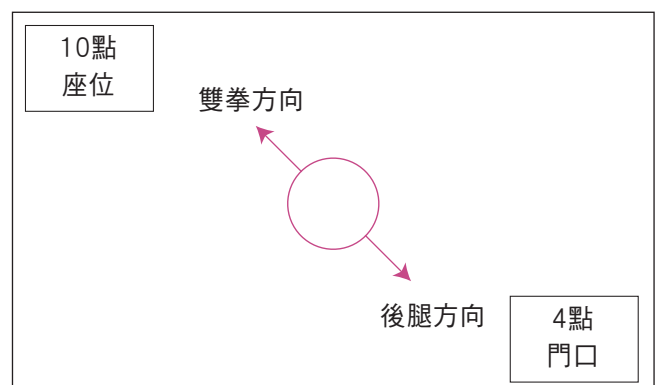
祝各會友享受學練太極拳，武術及養生功之樂。加油！



圖三：3樓課堂為例



圖四：24式簡易太極拳 - 雙峰貫耳方向為例



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