

Newsletter 會訊

太極耆緣養生會 第8期

2018年12月



東區文化節

2018年東區文化節 - 武術、太極耀東區匯演

九華山團隊

第三屆海峽兩岸港澳地區群眾運動會

千人24式太極匯演

香港宋慶齡金鑰匙培訓基金會

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

東區區議會贊助之10月活動節慶 —— 2018年東區文化節 - 武術、太極耀東區匯演



10月13日，活動在幹事會及一眾會友齊心協力下圓滿結束，首先感謝中聯辦宣傳文體部朱挺副部長，立法局郭偉強太平紳士，東區民政事務署署理助理專員黃思敏女士，東區區議員羅榮焜先生，香港警務處東區警民關係組社區聯絡主任袁少偉先生，東區區議員鄭志成先生，康樂及文化事務署東區副康樂事務經理鄧穎思女士，太極耆緣養生會副會長熊永耀先生光臨主禮，並感謝參與表演的武林同好，感謝東區區議會贊助，感謝養生會文化節籌委會及所有義工。誌謝



思親念祖頌重陽

10月6日，本會會長李再唐博士，周志文先生及熊永耀先生兩位副會長出席支持，為500位長者帶來一個溫馨下午；在這再次感謝東區區議會副主席趙資強先生BBS，東區區議會節日慶祝活動專責小組主席羅榮焜議員MH及林心廉議員，東區區議會區議員蔡素玉BBS，JP，龔栢祥BBS，MH及王志鍾等蒞臨指導。感謝養生會重陽節籌委會及所有義工。誌謝



社區服務

愛在中秋慶團圓

養生會應電視廣播有限公司的義工組織邀請參與愛在中秋慶團圓為天水圍明愛中心的200位長者表演太極拳及介紹養生功法。9月8日由李暉主席帶領幾位幹事在九龍灣郵輪碼頭演出，現場氣氛熱鬧，汪阿姐帶頭獻唱；演戲



唱歌了得胡定欣愛心爆棚，連續唱了3首歌曲；其中有月亮代表我的心，我只在乎你... 所有人都開心不已，在此再祝願長者們開心快樂，多做自我保健；健康年年！



扶輪耆青賀中秋

太極耆緣養生會參加了萬國宣道浸信會與扶康會石圍角工場合辦的同樂日，9月22日上午於荃灣大窩口社區會堂表演。表演項目有：太極拳，太極扇，太極劍，形意拳對練及與社區中心學員一起表演楊式40太極拳。



香港陳式太極拳總會晚宴及表演

本會於2018年11月25日應邀出席「香港陳式太極拳總會」會慶晚宴。由薛瓊副主席帶領11位幹事及會員赴宴並表演形意拳及八法五步。薛老師精湛的拳術引得全場注目。

席間與多個友會交流，達致太極武術共融。



師兄師姐們的精彩演出，加上長者學員的表演，令到在場的觀眾看得十分高興和投入。最後的八段錦練習互動環節，與眾同樂，更使活動掀起了高潮。

扶康會石圍角工場的學員也參加了這次活動。他們充滿活力的演出，贏得了觀眾不少的掌聲，令到這次的活動生色不少。

第三屆海峽兩岸港澳地區群眾運動會

11月1日第三屆海峽兩岸港澳地區群眾運動會在安徽九華山舉行，養生會組隊參與其中，通過交流，學習其他隊伍的優點，發揮自己的長處，共獲得：
團體八段錦第二名
集體24式太極拳第四名
男子自選太極第一名
32式太極劍第三名



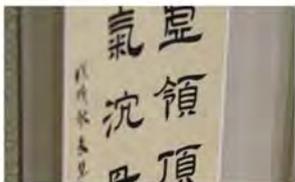
好事 就要多做

回程時順道探訪養生會第一個助學練武計劃受助學校——南京市礪志實驗小學，經過3年努力，

該校獲評南京鼓樓區唯一一所武術特色學校，校園建設有了改善，加入園林風格及習武氛圍。孩子們身體好精神佳，成績由

練武前到練武後漸漸上升。要感謝養生會會友的支持，讓助學練武計劃更順暢。📖

首屆東京國際傳統武術文化節



參賽。李暉主席親臨大會作表演嘉賓並積極支持為會友們打氣。養生會以集體吳式太極拳奪冠（當中與28隊各式太極拳劍隊伍競賽），個人獎項有3金4銀5銅佳績。

9月6日在日本舉行，太極耆緣養生會會友一行15人，由周志文副會長兼領隊帶領團隊前往日本

會場還有李暉師傅和幾位學員的書畫作品展覽，場面熱鬧非常。

香港珠海社團總會 —— 薪火相傳 和諧共融盤菜宴表演



本會獲「香港珠海社團總會」主席鄺美雲小姐邀請出席會慶盆菜宴，與TVB藝員及2018亞運太極全能銀牌得主莫宛螢，香港太極青年團等作為表演嘉賓。

養生會共有12位幹事及會員參與，並為大會演出吳式太極拳及42式太極劍。當晚有多位各界政要出席為主禮嘉賓，並與眾同樂，一邊觀賞表演，一邊品嚐盆菜。

香港宋慶齡金鑰匙培訓基金會 —— 千人24式太極匯演及攤位遊戲



太極香緣養生會獲邀參加由宋慶齡金鑰匙基金會為慶祝香港回歸祖國二十一周年於11月18日在銅鑼灣維多利亞公園足球場舉辦「健、和諧」太極匯粹，集千人齊打24式太極拳。本會除派出49名會員參加24式千人太極拳外，亦以薛瓊師傅為首帶領8位會員在台上演出「陳式劍，扇展英姿」，另亦首設本會攤位以養生為題設有獎問答遊戲與群眾互動共樂。



義教服務巡禮

義教服務以東華三院轄下安老中心為主，感謝一眾義務老師！歡迎有興趣的會友加入義教團隊。請與義工組組長呂家寶聯絡或直接於養生會群組報名。茲將現時義教服務列表如下：

太極書緣養生會 - 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	東華三院梅勵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 (每月一次, 2012年5月起)/ 麥瑞芳 (2017年12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	東華三院鄧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	待續	星期六 10:00-11:00	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院	呂家寶 (2018年7月起, 每季一次工作坊)	星期二 14:00-16:00	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	黃玉婷 (2019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 (2018年4-8月(待續))	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、呂家寶、陳志盛、謝銘剛、黎穎韶、黃伊倩、陳若晶、吳麗霞、章婉冰、馬志華、黃玉婷、麥瑞芳

資訊來源：義工組 2018年12月

義工感言 — 謝銘剛導師

文：謝銘剛

今期很榮幸，由本會最年長，仍然聲如洪鐘，身手矯健的謝伯與大家分享其義教心得，請欣賞。

各位會友，講到做義工，自從跟隨李暉師傅學練太極和養生功後，對中國四大氣功如八段錦，張廣德教授創編的四季養生功如和胃健脾功等功法認識越深越有興趣。學成熟習後，跟隨陳志盛師兄



往東華三院黃祖棠長者日間護理中心學習義教八段錦養生功。長者們很歡喜，雖然他們大多數已七八十歲，但每逢星期一很早

便集中一起，坐定定等我們到來與他們一齊開心運動和練習八段錦。

其實義教最大的收穫是自己多做了運動，多做了功法練習，不但令自己更健康也更提升了功法水平，亦同時令其他人更健康快樂。各位會友，歡迎你也加入義教行列，請與義工組呂家寶組長聯繫。

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。

武術王者盃

挑戰賽 2019

WUSHU CHALLENGER CUP

暨

粵港澳大灣區少年武狀元大賽

GREATER BAY AREA JUNIOR WUSHU CHAMPIONSHIPS



珠海總決賽

賽事日期 2019年3月30日

香港賽區

賽事日期 2019年2月23及24日

截止報名 2019年1月15日 賽事地點 荃灣愉景新城地下

主辦單位：



協辦單位：



全力支持：



場地贊助：



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