

前 言

武術家年刊之出版乃秉承武術家創立宗旨，為武林服務，推廣武術，弘揚國粹。三年來，本刊承蒙武林人士及各界友好鼎力支持，不勝謝忱。

近年，養生文化盛行，坊間出現各式各樣有關養生的講座、運動、書籍、文章等，多得有若雨後春筍。其實，養生目的無他，就是為了活得快樂、健康、長壽。

有見及此，本刊今年以養生為題，選錄一些前人經驗所累積的智慧—養生諺語及四季養生方法等，並重點介紹一種簡單易學的養生運動—活力太極功，此功法亦是初學太極人士之入門基礎。

誠願讀者能從中獲益，走上快樂、健康、長壽之路。

天下太極是一家



五大太極傳人聚京城

吳式太極拳名家李秉慈·陳式太極拳名家陳正雷·楊式太極拳名家楊振鐸·武式太極拳名家喬松茂·孫式太極拳名家孫永田



目錄

• 嘉賓題詞	3
• 武林百科	20
• 養生之道	26
• 養生運動	32
• 活動花絮	48
• 會慶賀詞	56
• 業務廣告	85
• 鳴謝	96

武術家二〇二二年刊誌慶

武術家園第一家



中華武林百杰
武術段位制八段
北京吳式太極拳第四代掌門人
李秉慈 於北京

《武術家》年刊付梓

尚武育德
行健自強



中華人民共和國香港特別行政區
立法會主席

曾鈺成



武術家二〇一二年年刊誌慶

弘揚武術
強身強國



世界華人協會
UNITED WORLD CHINESE ASSOCIATION LIMITED

世界華人協會

會長 程萬琦博士

武術家二〇二二年刊誌慶

弘揚國粹 造福社群



香港武術聯會會長

霍震寰



敬題

獻給武術家二〇一二年會刊

信守團結弘揚服務造福創會宗旨

數載洗練顯示事業前景光輝萬丈



深圳市武術協會名譽主席馬志久

二〇一二年五月



黃漢升教授
福建師範大學校長
體育學博士生導師

弘揚
揚太極
國粹
鑄造
中華
魂魄
自魄

黃漢升
二〇一二年書

祝賀武術家八周年暨第六屆武術交流

活力太極功 老少皆易懂

健身且益氣 勤練顯效用



福建師範大學香港校友會

二零一二年四月十三日

獻給武術家二〇一二年會刊

額首稱慶 三載盛業
牽手率衆 倒廩傾困

深圳市武術協會
二〇一二年五月

祝武術家

傳播中國文化 造福世界人民



劉綏濱 - 青城派掌門

四川省武術協會青城武術研究會會長
中國企業健康促進行動全國巡講專家

壬辰春於西蜀青城派總部

祝賀

武術家

二〇一二年刊出版誌慶

香江武術家
展現新風尚



澳門特別行政區體育委員會委員
中國澳門武術家協會會長
亞洲武術聯合會傳統委員會主任

李文欽



題

祝賀武術家第六屆武術交流
暨八周年聯歡晚會誌慶

武林一家



紐西蘭精武體育總會
永遠會長 廖國存敬賀



香港中國國術龍獅總會

HONG KONG CHINESE MARTIAL ARTS DRAGON AND LION DANCE ASSOCIATION LTD.

中國香港體育協會暨奧林匹克委員會會員 Member of Sports Federation & Olympic Committee of Hong Kong, China.



香港中國國術龍獅總會

主席江沛偉



敬題

廣結友誼
弘揚武術

武術家二零一二年刊

武术家2012年刊语

用身心感受武术带来的快乐
用心灵体验武术的博大精深



弘法居士

弘法居士 敬书



祝賀武術家第六屆武術交流

暨 八周年聯歡誌慶

自強不息



林世榮洪拳同學會
主席林鎮輝致意

《武術家二〇一二年刊》出版誌慶

匯聚群英
弘揚國粹



圓玄學院副主席

湯修齊



致意

祝賀武術家第六屆武術交流
暨八周年聯歡誌慶

養生健體
弘揚文化



筲箕灣農業工商聯會
理事長 林容根敬賀

武術家第六屆武術交流

暨八周年聯歡誌慶

群策群力興會務
同心同德揚國粹



香港太極總會主席

鄭陳麗平 敬題

太極拳基本姿勢要求

(一) 頭部

要求頭部自然上頂，下顎微內收，頸部肌肉放鬆；運動中隨著各種動作的進行，頭部在沿縱軸轉動時，不能前傾後仰、左右歪斜；面部表情應自然，口輕閉，舌尖微抵上，用鼻呼吸。

(二) 上肢

要求“沉肩垂肘”、“舒指塌腕”。“沉肩垂肘”是指練習時肩關節要放鬆、下沉，並有意識地使兩肩向外引伸，肘尖下垂，不可外翻。兩臂要保持弧形，不可過分彎曲與伸直。“舒指塌腕”是指做推掌時，手掌自然伸展，手腕微微下沉。總之，上肢動作要做到既舒鬆伸展又不綿軟無力。

(三) 軀幹部

要求上體“中正安舒”、“含胸拔背”、“鬆腰斂臀”，以腰為軸，帶動兩臂運動。胸部應做到“含胸拔背”。所謂“含胸”是相對挺胸而言，練太極拳時不能挺胸，也不可使兩肩前送而使胸部內陷，應求其自然正直。“拔背”是指要放鬆胸背肌肉，兩肩向外牽

引，使背部略成弧形。

腰部動作應注意鬆沉，向後弓出。在弓腰的條件下，臀部要向前收斂，弓腰和斂臂是一致而相輔相成的。運動中要以腰帶臂，使兩臂的動作，隨著腰的左右轉動進行。

(四) 下肢

要求虛實分明，進退輕靈。在練太極拳時，多是一腿負重多，一腿負重少，負重多者為實，負重少者為虛，須做到虛實分明，避免重心落於兩腿之間（起、收勢除外）；進退輕靈，即提腳落步要輕起輕落，前進用腳跟著地，後退用腳前掌著地。無論是前進還是後退，都要求腳著地以後，身體重心再移過去，以保持全身動作的穩定與靈活。



太極拳運動的健身原理

(一) 太極拳的動作姿勢，有利於氣血運行

太極拳的動作姿勢，要求身體各個部位，須保持一定的弧或圓形，使身體處於放鬆狀態。舒展圓活的放鬆姿勢，可使肌肉運動更富有節奏，從而有效地幫助氣血運行，使能量物質，順暢地運送到組織器官，防止組織器官缺氧，及時清除代謝產物，保證機體活力。

太極拳要求“尾閭中正”（尾閭又稱尾骶，包括骶椎和尾椎），尾閭保持中正，身型不偏不倚，可使身體中正安舒，有利於臟腑器官機能活動不受影響。同時，還要求“虛胸實腹”，“虛胸”可給心臟活動以充分的空間，有利於心肌舒張，容量增大，心肌長度適度加大，使心肌收縮有力；“實腹”配合丹田鼓蕩，可使下腔靜脈血液回流加快，減少淤積，有利於通暢血液循環。另外，在“鬆腰”狀態下，進行腰部運動，能按摩腹部臟器，提高其功能。

“圓襠鬆胯”也是太極拳的姿勢要求之一，不僅有利於太極拳運動沉穩靈活，更有助於氣血攜帶能量物質，運輸至下肢，提高人體的運動能力。另外，由於“屈膝半蹲”的姿勢，對下肢力量要求不高，適合於不同年齡階段的人群練習。腿部肌肉群，有節律地適度

收縮，既可促使靜脈血液回流通暢，防止下肢靜脈曲張，又是一種有效的按摩手段，對膝關節有積極的保健作用。

(二) 太極拳的技術特點，有利於新陳代謝

太極拳的技術特點，決定了太極拳為運動負荷適中的健身活動。適中的運動量，可使機體新陳代謝處於適宜狀態，無論是能量物質的供應，還是代謝產物的排放，都在一個比較有序的狀態下進行。



研究表明，長期從事太極拳運動的人群，由於經常運用腹式呼吸方法，不僅加大了呼吸深度，按摩了臟腑，而且促使呼吸道阻力減小，肺泡彈性增強，肺活量增加，最大通氣量提高。呼吸系統功能的改善，促進了血液氣體成分的良性改變，如氧飽和度、氧分壓增加，二氧化碳分壓降低、呼吸指數下降等，使體內有機酸、鹼儲備、pH值等一系列生理指標，呈良性變化趨勢。說明通過練習太極拳，可提高對氧的利用率，增強機體氧代謝能力和能量儲存，促進了呼吸系統功能的提高。

長期堅持太極拳運動，可增強左心室心肌收縮能力，提高心臟泵血功能，改善心肌舒張能力，增加每搏輸出量和每分輸出量，降低安靜狀態下的心率。使心電圖在安靜和負荷狀態下，發生良性改變，特別是ST段在負荷增加時變化不大，表明心臟對負荷的耐受力增強。同時，由於外周循環阻力減少，循環血量增加，可明顯改善肢體的能量供給狀況。

由於太極拳運動，要求柔中帶剛，要運“內氣”、用“內力”，所以，能量消耗在一般情況下保持恆定，當技術水平達到一定層次後，能量消耗會略有增大。一般認為，健康成年人要想使心血管系統得到鍛煉，達到增強體質的目的，最低練習強度，應達到本人最大氧耗量的50%，心率達到每分鐘130至150次。可以說太極拳運動，是增強心血管功能最為適宜的健身項目之一。

(三) 太極拳動作與意念的協調配合，有利於中樞神經系統的保健

太極拳運動，特別強調意念與動作的協調配合，配合水平反映了中樞神經系統的協調程度。太極拳鬆、靜、自然的運動狀態，有利於陰陽、虛實、進退的自如轉化，對神經系統有顯著的保健作用。長期進行太極拳練習，可有效地促進中樞神經系統功能的改善，使動作靈活、協調，使練習者心情舒暢、忘我怡神。

由於大腦功能複雜，能量需求較多，一般運動難以有效提高腦部血液供應。鬆柔圓順的太極拳運動，可使氣血運行活躍，腦部微循環通路開放，保證大腦血液供應，使大腦聰健。

現代社會的生活和工作節奏，使大腦皮層相應區域，長期處於高度興奮的緊張狀態，容易導致交感神經過度興奮，腎上腺素分泌增加，副交感神經興奮性相對降低，兩者處於失調狀態，影響正常的生理功能。太極拳運動中，有意識地運用意念，調節中樞神經系統興奮與抑制過程的相互轉換，可提高植物性神經系統功能，促使人體處於全面、協調的運轉狀態，從而達到保健的目的。

摘自 中國武術段位制培訓教材 2005年7月
福建師範大學體育學院黃秀玉教授 主編

淺談養生

陳美歡

養生文化就是追求我們身體整體的陰陽平衡，養生文化不分年齡，不分性別，愈早有意識培養，愈早得益，而養生的目的就是健康長壽。養生不僅在養，尤其要注重不損、不傷，所以我們應該根據自己不同的體質，選擇適合自己的養生方式。

養生飲食就是要吃得健康，吃得均衡。合理的膳食即是各種食物互相補充，使人體從中攝取多方面營養，從而達到平衡之態。市面上有林林總總的養生或健康食品，我們必須運用自己的智慧去選擇。

養生運動就是內養的運動，一般運動都會消耗體力，但養生運動是要減少不必要的損耗。消耗與損耗是有區別的，消耗可以飲食和休息作補充，但損耗是破壞性和傷身的。養生運動不僅不損耗，還會不斷貯蓄能量，比如太極拳、太極功、養生功、氣功、刺激經絡、穴位等的運動。

養生心理就是平靜、安穩、豁達的心境。如何保持一顆平常心，如何凡事處於中庸之道，如何讓自己不生氣，如何替自己消氣等，是養生心理所講求的。若能經常保持心理平衡的最佳狀態，就等於掌了身體健康的金鑰匙，這種養生心理甚至比其他一切養生保健的方法更為重要。

對於我來說，除了上述外，要養生還要不斷學習，所謂學無止境，要活到老、學到老、用到老，學習可以使自己視野廣濶，精力充沛，思想充實，腦子愈用愈靈敏。其次就是懂得自尋樂趣，以不損人為原則，做自己喜歡做的事，樂在其中，每天知足地生活。

養生錦囊

養生的目的是為了健康長壽，方法很多，主要是從飲食、運動、心理狀態、起居習慣等方面著手。前人在這方面總結了很多經驗，他們有的把經驗編寫成書；有的則把方法編成押韻的口訣，漸漸成為以後的養生諺語。

下面根據不同的範疇選錄一些養生諺語或良方，作為讀者的養生錦囊：

(一) 運動

- 飯後百步走，活到九十九。
- 百步走不如抖一抖。
- 要把骨髓洗，先從站樁起。
- 津(口水)即咽下，在心化血，在肝明目，在脾養神，在肺助氣，在腎生精，自然百骸調暢，諸病不生。

(二) 飲食

- 疾病以減食為良藥。
- 若要長生，腸中常清。
- 青菜蘿蔔保平安。
- 寧可一日無肉，不可一日無豆。
- 一天三顆棗，一生不顯老。
- 冬吃蘿蔔夏吃姜，不勞醫生開藥方。

- 每日一蘋果，醫生遠離我。
- 吃蘿蔔喝熱茶，氣得大夫滿街爬。

(三) 心理 (性情)

- 仁者壽。
- 大德必得其壽。
- 靜能養神，定能生慧。
- 靜坐常思己過，閒談莫說人非。
- 喜傷心，怒傷肝，思傷脾，忧傷肺，恐傷腎。
- 行寬心和是一藥。
- 多怒則百脈不定。
- 恬淡虛無，真氣從之，精神內守，病安從來。

(四) 起居

- 起居有度是一藥。
- 春不減衣，秋不加帽。

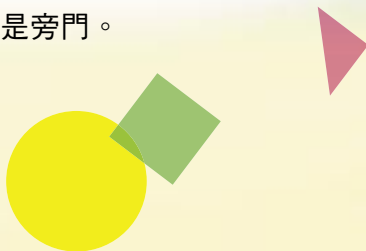
(五) 穴位

- 人體每個穴位都相當於一味中藥，每一種疾病都可在身上找到解藥。
- 腹痛 (足) 三里留。

- 常灸足三里，勝吃老母雞。
- 腎出於湧泉，湧泉者，足心也。
- 富人吃藥，窮人泡腳；富人吃人參，窮人搓腳心。
- 頭臉合谷收。
- 不聞香臭取迎香。

(六) 其他

- 養生十六宜：
髮宜常梳，面宜多擦，目宜常運，耳宜常彈，齒宜常叩，舌宜抵顎，
津宜常咽，心宜常靜，腹宜常摩，囊宜常裹，肢節宜常搖，足心宜常擦，
皮膚宜常乾，背宜常暖，胸宜常護，大小便宜禁口勿言。
- 智者之養生也，必順四時而適寒暑，和喜怒而安居處，節陰陽而調剛柔，
如是邪僻不生，長生久視。
- 不根於虛靜者，即是邪術；不歸於易簡者，即是旁門。
- 大道至簡，虛靜為本。



四季養生

一年中的氣候總會產生變化，分別表現於春、夏、秋、冬四個季節上。四個季節各有各的特點，而我們只需要遵循這些特點，就可以很好地養生。四季的特點就是 "春生、夏長、秋收、冬獲"。春天是生發的特點；夏天是生長的特點；秋天是收獲的特點；冬天就是把秋天收獲的東西儲藏起來，準備第二年春天的生發之氣。這是一個週而復始的變化規律。根據這些現象，古人在養生方面認為春天適合養肝；夏天適合養心；秋天適合養肺；冬天適合養腎；而脾則四季都適合養。

春季

立春在每年陽曆二月，這時氣候變暖，氣溫漸漸上升，人體陽氣開始升發，肝火也隨春季陽氣的升發而上升。春天肝旺，不要多吃酸性食物，使肝火更旺，應多吃味甘性平的食物，如瘦肉、牛奶、蜂蜜、豆製品、蔬菜、水果等。同時四月清明時節雨紛紛，乍暖還寒易使人受涼感冒，此時應適當保暖。養生諺語有說"春不減衣，秋不加帽"。下雨潮濕容易使人產生疲倦嗜睡的春困感覺，應早起床，多散步，使情緒舒暢。

夏季

立夏在每年陽曆五月，這時氣候逐漸轉熱，受暑熱時，人體會引起大量出汗，消耗體能水份，而同時消耗的營養為四季之中最多，所以應及時適當補充，否則會出現精神不易集中的夏乏感覺。當氣溫繼續升高，進入一年中最熱的時期，應適當減少戶外活動避免中暑。夏

季也處於多雨的黃梅時間，天氣炎熱潮濕，令食物極易腐爛變質，應警惕消化腸胃系統疾病。夏天飲食以祛暑化濕為原則，而此時正當季節的是瓜類蔬菜，當數的是冬瓜，養生諺語有說 "夏吃冬瓜，冬吃菜頭"。

秋季

立秋在每年陽曆八月，氣溫逐漸下降，雨量減少，秋風送爽，是人們感覺最舒適的一個季節，此時應多去戶外活動。但燥氣也在這時開始生長，肺易被燥所傷，飲食宜注重補肺潤燥，銀耳、白果、百合等都是補肺潤燥食物。人們也會感到皮膚口鼻乾燥，那應注意燥的預防，多吃酸甘味食物，少吃辛辣食物。當天氣漸漸變涼，人體血管開始收縮，此時應注意預防冠心病、高血壓等病。所以保暖不可少，夜晚要蓋薄被，晨起外出要加衣，勿空腹，但也不要過飽。

冬季

立冬在每年陽曆十一月，天氣漸寒，人體生理活動有所收斂，易患呼吸道疾病，比如支氣管炎、肺炎等。此時期特別要防寒保暖，戶外活動適當減少，戶內要保持溫暖及合適的濕度，可使用空氣加濕器，以防空氣過於乾燥。此時，腎既要維持冬季熱量支出，準備足夠的能量，又要為來年貯存一定的能量，所以此時養腎至為重要。飲食上要注意腎的調養及注意熱量的補充，要多吃動物性食物和豆類，蘿蔔是冬天適宜的食物，養生諺語有說 "冬吃蘿蔔，夏吃羌，不勞醫生開藥方"。

活力太極功

活力太極功由來

現代人生活忙碌，工作壓力大，隨之而來的都市疾病層出不窮，患者更有年輕化的趨勢。鑑此，嚴義松老師憑着多年的教學經驗及對太極拳的研究，設計了一套老少咸宜、既可站着也可坐着練習的簡易太極功法，作為養生運動，於社區中推廣。

活力太極功內容

(一) 鬆身功九式及作用

此九式有熱身作用，也是太極拳各關節發鬆勁的專項練習，主要是通過上肢、肩、肘、腕，下肢髁、膝、踝，軀幹頸、胸背、腰的屈伸、開合等運動，來梳理、柔暢關節筋脈，調和、疏通肢體經絡和氣血，防止機能的退化和萎縮。

1. 鬆腕彈指 - 防治腕管綜合症、手震。
2. 鬆肘拍掌 - 防治網球肘。
3. 鬆肩擺臂 - 防治五十肩。
4. 直腿勾腳 - 防治小腿、腳指抽筋作用，加強平衡。
5. 鬆膝彈腿 - 防治膝關節退化，加強平衡。
6. 鬆胯後蹬 - 防止靜脈曲張，加強平衡。



7. 鬆頸勾頸 - 防止頸椎骨質增生、鈣化，降低發生腦血管疾病的機會
8. 前抱後捫 - 強心臟、保脊椎，防止駝背、美化形態。
9. 鬆腰坐胯 - 防止腰肌勞損，固腎作用。

(二) 活力太極功八式及作用

活力太極功保留了太極拳行雲流水、節節貫穿、處處有虛實、用意不用力、曲中求直的運動特點，又採用了單勢出功夫的練功方法，八式動作簡單易練，易出功力。

在編排動作上，既有左右舒展，又有上下及前後舒展；既有平圓運動，又有立圓運動；讓人體全面得到舒展。

通過肢體多方位的導引，調理內臟器官，增強臟腑的生理功能，激發經絡的調節作用，發揮人體固有的自我修復的本能，使人體恢復到協調狀態，則不致發生疾病。

- | | |
|---------------|---------------|
| 1. 大鵬展翅 - 舒肩臂 | 2. 霸王舉鼎 - 理臟腑 |
| 3. 躬身摸膝 - 動脊椎 | 4. 平圓雙推 - 識腰腿 |
| 5. 左右揮鞭 - 明鬆勁 | 6. 獅子滾球 - 運丹田 |
| 7. 足運乾坤 - 降虛火 | 8. 納氣歸元 - 調氣息 |

必然的快樂？

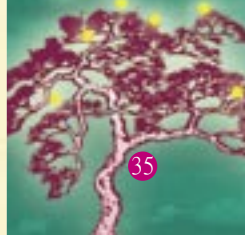
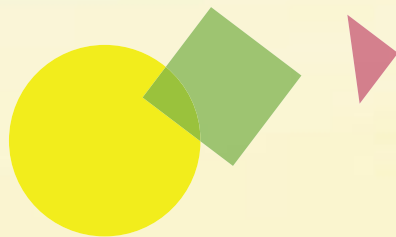
朱詠儀

現今的社會裡，有罪行、饑餓、疾病、衰老等數之不盡的痛苦，有些人拼命賺錢為了生活，有些人千方百計地賺錢來用作享樂意圖減輕痛苦，亦有些人儲蓄起賺來的錢以備不時之用，可以安心到老。但在「營營役役」、「爭名奪利」的歲月裡，人們都不自覺賠上了自己的健康，以為年青就可以什麼都可以扛得起！誰知身體因沒有適當的運動開始容易疲倦，因疲倦而有怨氣、怒氣，慢慢轉化成戾氣，痛苦就此不斷循環？哪裡找開心快樂呢？是否應該從健康出發？

一連串問題之後，就讓我介紹一吓一套簡單易學的『活力太極功』。別小看這一個只有八組動作的『活力太極功 - 大鵬展翅、霸王舉鼎、躬身摸膝、平圓雙推、左右揮鞭、獅子滾球、足運乾坤、納氣歸元』。每一個簡單的動作，已經可以把你的身體從多方角度拉長伸展，由上至下、下至上；左至右、右至左，全身都可以得以舒展。如果企到腳痛、企到腳軟，那怎麼辦？可以擺張椅子坐下來，繼續做『活力太極功』，八組動作全部可以坐着來做，如此慢慢地做每一個動作，身上的倦氣走了，痛楚亦走了，心情就變得輕鬆而面露快樂的笑容，趕走了怨氣、怒氣、戾氣；你的妻子、丈夫、父母、兒女或朋友，亦因你快樂而覺得「舒坦」快樂，周圍的環境也因各人面露快樂的笑容而變得很美麗，帶動到社區也活力起來，是不是好有趣，好值得在社區推廣的一個『活力太極功』呢！

這樣有趣的『活力太極功』得以在社區免費推廣，是嚴義松老師用他所學的專長及多年教學經驗創編而成，並成功地獲選李嘉誠基金會『Love Ideas♥ HK集思公益計劃』第一回合的撥款和一班義工同學(活力大使)努力下，成功將5期的活動完成，真的要多謝、感激嚴老師和一班活力大使的熱忱，抽出自己寶貴的休息時間，令『活力太極功』可以在社區推廣，令所學同學可以輕鬆快樂地學習！而『Love Ideas♥HK集思公益計劃』第二回合亦得到撥款，第一期活動亦都開始了。

常言道，快樂不是必然的？但只要你們多踏出一步，找一些正確的基礎運動，從淺到深，令到自己的身體得到充分的舒展，每做一分鐘運動，就可以為自己儲起一分鐘健康，就是這樣簡單，不用去尋找，必然的快樂就會來到你身邊了。從此，社區就因你們的開心快樂而變得更好。為自己，為社區，踏出你們的第一步啦！



一點心得

冼麗芬

從來丈夫對於我學習太極都有點不以為然，他說反正妳有空，有事做總比沒事做好！最近機會來了，嚴老師親自創編了一套太極氣功，得李嘉誠基金香港仁愛香港計畫的贊助，在各區展開了一連串的免費班。老師說：「亞洗，你也來參加做活力大使吧！」因利成便，把丈夫與女兒都一併拉去，讓他們也親身體驗一下。也許是老師的細心講解，同學們都認真地學習，小休時更會聚在一起熱烈地討論每個動作的細節，不論是初學者或是活力大使們都全情投入。

以前女兒常常投訴睡得不好，夜裏總會醒來多次，以至白天常覺疲倦。但當她嘗試睡前先打幾片太極功，發覺會睡得特別香甜。

至於丈夫，以前的他常因些小事發脾氣，但現在都比較心平氣和，他還感覺到睡得好，呼吸暢順了，人也輕鬆多了。我發覺他每天都會偷偷的練習呢！看來老師悉心播下的種子離開花結果的日子不遠了。

老師常提點我打太極拳時要留意手與身體的感覺，要留意虛實與開合的變化，這可真是我的弱點。但正正是這套太極功法，從基本動作開始，到鬆身九式，到功法八式都循序漸進，讓練功者明白甚麼是鬆靜，知道從頭、肩、背、脊、腰、胯、腿、膝、足，每關節怎樣節節貫穿，這不單是初學者的健身功，更是我們對太極更深層次的要求。

最近打拳時發覺身體的感覺多了，動作好像流暢了，這都是學習太極氣功後的效果。

學太極的體會

陳寶珊

「人之初，性本善」，大家都耳熟能詳。嚴師傅說：「人之初，腰本直，體柔軟」。真的嗎？為甚麼我的腰背不能伸直？為甚麼我伸手到背後也搔不著癢處？

但看小嬰孩，他們不是很柔軟嗎！只是我們在成長中，在生活中，令身軀隨著我們的習慣改變，每天彎著身來做事，又低著頭走路，就慢慢的把天生的肢體改變了。是先進的發明，如電腦、手機 Iphone, IPad... 令我們勞累。是優質的生活，如軟綿綿的沙發椅寵壞了腰背。柔軟的肢體靜靜的變得僵硬，沒有彈性，以致腰酸背痛，才頓然提問「點解會咁？」就是日積月累的成果！

如何糾正呢？可否改善？還是靠自己行出第一步 …。

去年嚴師傅申請到「香港仁愛香港」李嘉誠基金會贊助，設計了「活力太極功」課程，目標是活力社區健康之路，由精簡太極功開始。

活力太極功是一套簡單易學的動作，只有八式，沒有運動根底的人仕，也可以學到。不一定要連貫去練習，可以單一式去做，站立或坐下都可以練習，但須要持之以恆，才可見預期效果。

「活力太極功」也是太極的基本功，對於有學習太極拳的人士，練習「活力太極功」的步法及招式，更能體會到太極拳的基本要訣，亦對練太極拳達到相得益彰的效果。

無論任何原因來參加太極功課程，都是為我們自己的健康而努力，持之以恆，走上健康愉快之路吧！

“感” “覺” 活力太極功

林華輝

嘗試以分項方式將個人感受寫出：

- (一) 適合度：體質弱及從不運動的人(如我)或初學太極拳者。
- (二) 教與導之師：看似簡單的動作，嚴義松老師每次都把重點、要點講解，慢慢加深層次，講課中每能把我對太極拳的疑問解開。
- (三) 最成功的協調：將新學員分組，每組有資深組長，從旁監察，當動作有錯誤時能即時糾正。
- (四) 活化效用：把已僵化的頸、肩、臂、肘、腕、脊、膝運動起來，預防及減退傷痛。
- (五) 認識太極：練習“鬆腕彈指”感覺到太極之快練習，鬆膝彈腿，鬆胯後蹬，左右揮鞭，鬆肘拍掌，感到太極之勁，平圓雙推很快便明白虛實腳，鬆膝彈腿更可練習平衡。
- (六) 有恆的練習：將來有了光碟教材，相信各學員進步更快，亦可跟着光碟連續、有恆地練習。

能參與“活力太極功”班是我的福氣，希望介紹大家去重建健康，活化身體，更對創立“活力太極功”的嚴老師致無限敬意，多謝您！

我喜愛的運動

王廣校

參與活力太極功對我有好大的得益。因工作的關係，每天回家已經很疲倦，所以甚少走動，更不用說做運動。不過在太太極力推薦下，開始星期三晚上跟隨嚴師傅學習活力太極功。

起初，沒有太大的感覺，只覺得嚴師傅很專業，在免費的情況下亦很用心的教導，只抱着不要辜負他的一番心意，亦想陪伴一下太太，所以繼續學習下去。

慢慢地學習的日子久了，我以前有的舊患，如手震、腰痛、腳痛都有明顯的改善，更加令我明白到，無事情可以一朝一夕就有結果，只有持之以恆，才可以發現活力太極功的好處。此外，活力太極功亦可以輕輕鬆鬆地做一式或兩式；亦可隨時隨地都可以做，因為沒有太大的動作。

為此，我加入了這一個大家庭，成為活力大使(義工)，為推廣活力太極功而出一分力，也參與了百日築基訓練，現時已經做了78天，希望可以把我的經驗同其他人一齊分享。現在，活力太極功已經是每天少不了的運動，亦是我喜愛的運動。

《活力太極功大匯演》推廣健康意識

百人齊練太極功，活力健康又和諧！這是2011年12月4日晚上8時，在銅鑼灣社區會堂，簡單而隆重的活力太極功大匯演儀式的真實寫照。是晚，活力太極功創編者嚴義松老師，請來了香港武術聯會副會長關志翔先生，和東區區議員許清安先生作主禮嘉賓。其他出席的嘉賓，有五個參演團體的代表，他們分別為：香港中西區婦女會常務副會長趙華娟小姐，北角居民協會主席李莉小姐，福建師範大學香港校友會副理事長蔡元芳老師，中國香港吳式太極拳總會伍彩霞師傅，和武術家凌潮興師傅。濟濟一堂，正是武術界、社區團體、來自社會各階層的學員與義工，齊參與的一個里程碑，為完成第一回合的「香港仁愛香港」項目，來個完美的休止符。





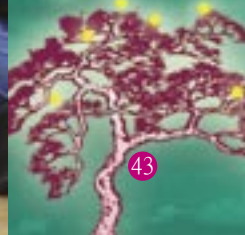
養生運動 · 大匯演



養生運動
，
社區活動



養生運動 · 社區活動



養生運動
· 慈善表演



博愛武林大會2012年1月15日
伊利沙伯體育館活力太極功表演



養生運動
· 戶外練功



養生太極功戶外一日遊活動

-2012年4月6日保良局北潭涌渡假營



第一回合最佳項目實踐獎勵

「LoveIdeas, LoveHK 集思公益計劃」鼓勵香港人以創新方法推行社區服務項目，造福社群。計劃的顧問機構香港社會服務聯會及支持機構聖雅各福群會，在李嘉誠基金會(基金會)的支持下，舉行第一回合獲選項目的「最佳項目實踐獎勵」，以表揚項目的社會效益、推廣成效和增強公眾溝通。



個人最佳項目實踐獎

嚴義松(活力社區-健康之路，由精簡太極功開始)





「集思公益」最佳項目獎揭盅 李嘉誠基金會支持 社聯聖雅各選17獎



【本報訊】由香港聖雅各堂及香港社會福利服務處主辦的「集思公益」頒獎典禮，日前假聖雅各堂禮堂舉行。由李嘉誠基金會支持的「集思公益」最佳項目獎揭盅，由聖雅各堂社聯及聖雅各堂聖雅各堂獲選17個公益項目獲獎。獲獎項目包括：「耆老服務」、「兒童服務」、「社區服務」、「教育服務」、「醫療服務」、「社會服務」、「宗教服務」、「文化服務」、「體育服務」、「環保服務」、「慈善服務」、「公益服務」、「社會服務」、「社區服務」、「教育服務」、「醫療服務」、「社會服務」、「宗教服務」、「文化服務」、「體育服務」、「環保服務」、「慈善服務」、「公益服務」。

獲獎項目包括：「耆老服務」、「兒童服務」、「社區服務」、「教育服務」、「醫療服務」、「社會服務」、「宗教服務」、「文化服務」、「體育服務」、「環保服務」、「慈善服務」、「公益服務」。

黃翠琼嚴義松等獲個人獎

「個人獲選項目——最佳項目實踐獎」方面，得獎6人包括：黃翠琼(血管炎、高安氏；無脈症、話你知!)、嚴義松(活力社區—健康之路，由輪椅太陽功開始)、林漢成(凝聚眾愛與關懷)、余頌昇(「愛心車頭」Last Photo)、LEE FOON SING(香港長者關懷協會/長者老友誌/長幼一家齊互助)

文匯報

養生運動，獲獎佈導



活動花絮
七周年花絮



北京吳式太極拳
第四代掌門李秉慈



香港武術聯會
副會長尹慶源



深圳市武術協會
名譽主席馬志久



活動花絮
—
第五屆武術交流
暨七周年聯歡



活動花絮
—
第五屆武術交流
暨七周年聯歡晚會



武術家第五屆武術交流
暨七周年聯歡晚會



活動花絮
— 第五屆武術交流
暨七周年聯歡



活動花絮
—
第五屆武術交流



武術交流
第七屆聯歡晚會



活動花絮
— 第五屆武術交流



武術家第五屆武術
周年聯歡晚



活動花絮
— 第五屆武術交流



家第
七周年聯歡晚會
武術交流



活動花絮
— 第五屆武術交流



武術家
第五屆武術交流
年聯歡晚會





祝賀 武術家第六屆武術交流
暨八周年聯歡誌慶

湯修齊先生
致意

祝賀武術家八周年誌慶



筲箕灣農業工商聯會 敬賀

本會宗旨：互助友愛，培育青少年，發揮團結精神，歡迎街坊參加。

聯絡人：林容根 9024 2300 麒麟隊聯絡人：呂學強 9723 0619

祝賀 武術家第六屆武術交流

暨 八周年聯歡晚會誌慶

眾志成城



傅式八卦門廖國存偕門人

文劍英 黃愛群

王翠鳳 鄭偉卿

陳有文 麥兆光

陳潤瓊 司嘉勳

鐘偉基

敬賀

恭賀武術家八周年誌慶



道傳九宮純陽門八代師李思宜偕門人
九代師：農芝英 郭浩嘉 李武作 劉松堅敬賀

武術家 第六屆武術交流

暨 八周年聯歡晚會

群英薈萃



心儀

太極八卦武術會敬賀

祝武術家第六屆武術交流暨八周年聯歡晚會



梁日初太極學會全人敬賀

祝賀 武術家八周年誌慶

武林一家



香港陳式太極拳總會 主席陳國華 敬賀

恭賀武術家八周年誌慶



培新太極學會
吳少珍會長暨全人敬賀



祝賀武術家八周年誌慶 會務昌隆



文康國術體育會 會長陳有文暨

譚 盧 曹	婉 惠 蓉	兒 英 蓉	呂 劉 程	學 紫 麗	強 紅 梅	雷 葉 蔣	鳳 美 鳳	英 儀 玲
				毅 寶				

賀**武術家**第六屆武術交流暨八周年誌慶

會務昌隆

康正太極學會敬賀

祝賀武術家成立八周年

第六屆武術交流聯歡晚會
弘揚武術 會務興隆



康藝體育會
全寅敬賀

祝賀武術家八周年誌慶

術德兼修



菁暉太極學會(香港)主席黃鴻耀暨全體會員敬賀



李珍珍師傅
中國武術六段

祝賀武術家第六屆武術交流 暨八周年聯歡晚會圓滿成功

李珍珍武術學會 致意

本會教授：青少年兒童武術各類競賽套路及
陳式心意混元太極拳、械、楊式太極拳、械

電話：96586523 Email：masterleecc@yahoo.com.hk
Youtube：www.youtube.com/masterleecc



恭賀**武術家**八周年誌慶

連接世界 鴻運千秋
展望未來 鵬程萬里

凝身太極會伍彩霞太極班仝人敬賀



賀武術家八周年誌慶

弘揚國粹

太極光暉



葉大明暨全體弟子及學員 敬賀

恭賀武術家2012年刊誌慶

弘揚武術國粹 增強人民體質



凌潮興 勞文芳 張慰慈
暨 維健太極學會全人 致意

祝賀 武術家 成立八周年誌慶

宏揚國粹
術德兼修



祝賀武術家八周年慶典

傳承武術 尚武揚德



趙美興太極武術學會 敬賀

電話:(852)9424 3798

電郵:mayhingchiu@yahoo.com.hk

祝賀武術家八周年慶典

■ 嚴義松週四太極班

凝聚賢能喜匯集
群策群力齊泛思
薪傳國粹意義廣
推己及人同得益



鄧俊明 陳美歡 林梓慧
陳寶珊 布貴全 譚澤林
陳雪菲

■ 太極班學生齊敬賀

祝賀武術家八周年慶典



好酒清清淡淡

越久越見香醇

好師傅循循教誨

越久越見真功夫

嚴義松週五太極班

李超忠 帥奉萍 梁家富 吳禹齡 余錦萍
黃自立 楊潔儀 羅卓成 莫紫芝 朱詠儀

太極班學生齊敬賀

祝賀武術家八周年慶典

中華武術 維園薪傳
武動全城 惠澤社群
活力齊心 老師安心
八載耕耘 再接再厲

■ 嚴義松星期六維園武術班

陳煜明	陳樂謙	黃少貞	蔡琪琅
鄧寶民	蔡惠貞	蒲科	蒲藝
馮美英	阮兆蘭		

■ 武術班學生敬賀



祝武術家八年基業，再創高峰

■ 嚴義松週日各班

大道至簡
守中守正
習武修心
同出一轍

林德文 李月英 劉瑞娟
梁穎妍 伍盧曼 蕭英俊
吳耀波 Nicholas Langsford

■ 各班學生敬賀



賀武術家成立八周年
暨
第六屆武術交流

弘揚國粹 服務社區

香港中西區婦女會賀

祝賀
武術家八周年慶典



泰極
舒身
強體
君子
修心
無極



ioi kin kwan
Cat Chi Institute
健君太極研習社

kinkwantaichi629@gmail.com

將軍澳健康太極學會

TSEUNG KWAN O HEALTH TAI CHI INSTITUTE



梁美珍
師傅



魏賢
師傅

定 盼 願 退 進 立 肘 採 擷 擠 按 採

本會開辦

王氏/楊式 太極拳/械班

報讀本會各課程電話：
92571581 / 92893239

賀武術家成立八周年
暨 第六屆武術交流

桃李滿門



南丫島太極班蔣鳳玲 敬賀

電話: 9820 7169

祝賀武術家
第六屆武術交流誌慶

弘揚國粹
團結武術

吳潔雅 梁美華 敬賀

賀武術家成立八周年暨
第六屆武術交流

武林盛事
各展所長

香港陳式心意混元太極關永生拳術會賀

祝賀武術家八周年誌慶

宏揚武德

武林之光

程麗梅 暨學員敬賀



電話：9218 6051

祝賀武術家八周年誌慶

香港青怡太極學會

永遠總監：李婉瓊
會長：梁芙詠

尹揚明
王俊棠
席：郭培佳

暨全體同寅敬賀

賀 武術家 八周年誌慶

弘揚中華武術
服務香港社群

明華賢毅社敬賀

.....

祝賀武術家八周年誌慶

尚武崇德

楊莉芬太極學會 敬賀



恭賀武術家八周年會慶
暨
第六屆武術交流



弘揚國粹

青華太極學會

會長：郭培佳 主席：歐佩華

暨

學會全人敬賀

祝賀 武術家 八周年誌慶

會務興隆
桃李滿門



群英薈萃太極學會
鄭惠英師傅敬賀

查詢電話: 9098 3862

賀武術家八周年誌慶

弘揚國粹
強身健體

屯門的士太極學會致意

電話: 9099 6294

賀武術家成立八周年

弘揚國粹
活力社區

北角居民協會致意



武 香港武術聯會

Hong Kong Wushu Union

香港銅鑼灣掃桿埔大球場徑1號奧運大樓1017室
RM 1017, Olympic House, 1 Stadium Path, So Kon Po, Causeway Bay, HK
電話Tel: (852)2504-8226 傳真Fax: (852)2577-5399
電子郵件E-mail: hkwushu@netvigator.com
網址 Web-site: www.hkwushu.com.hk

香港武術聯會是國際武術聯合會、亞洲武術聯合會、中國香港體育協會暨奧林匹克委員會認可之武術總會。自一九八七年成立以來，竭誠為全港武術界服務，致力全面推廣武術，包括拳術套路、器械套路、散手、各門各派傳統武術及龍獅等。一直以『紮根香港，邁向世界』的宗旨，為本港的武術發展工作努力不懈，積極參與國際武術交流，為武術進入國際奧林匹克運動作貢獻。

本會服務範圍：

- 負責甄選及訓練香港武術代表隊參與國際賽事
- 主辦本港及國際不同類型武術比賽
- 開展青少年十級章別計劃
- 推介武術資料和國際武術訊息
- 籌辦各種武術訓練課程，包括青少年、成人、教練和裁判等課程
- 專責中國武術段位考評
- 經營書籍、制服、武術器械及影像光碟
- 承辦社團慶典及節日武術表演



駱偉民 Joe Lok

武當三豐自然派二十七代傳人
武當玄武派十六代傳人

武當養生功

集道家養生之本，源遠流長，
歷來傳內不傳外，為入道真修之基礎。
固本元，運太極，平衡陰陽，調和五行，
內含八卦，一氣流行，行氣活血，
提升本能免疫力，強化人體機能，
洗髓逆筋，活化關節，平衡膠鈣
舒心懷，去煩躁，勵志緩壓，提智慧，旺精神，修性入德。

Email: joewmlok@gmail.com Tel. 98896288

Website: Dao-Gong.com Facebook: Joe Lok





香港太極總會

THE HONG KONG TAI CHI ASSOCIATION

創辦人：鄭天熊宗師



2010年12月 參加太極學比賽獲團體冠軍



2009/2010年第33屆師資訓練班師生合照

教授課程：每年五月份舉辦鄭式及楊式太極拳、劍師資訓練班證書課程及太極刀、太極槍、太極內功、柔功、推手證書課程。

聯絡人：鄭陳麗平

網址：<http://www.hktaichi.com>

查詢電話：6078 8032

地址：九龍旺角亞皆老街60號利安大樓12樓



香港精武體育會 武術傳習班招生簡章 (2012年4月更新)

電話: 23843238 傳真: 27827603 Email: chinwoohk@gmail.com

參加資格: 凡本會會員, 均可參加 (先行入會, 新學員須年滿六歲以上)

學習: 凡經報名及繳交學費, 即可開始學習 (如中途退學, 所交費用, 概不發還。)

報名: 每周一至六下午二時起至晚上九時, 在本會秘書處報名。

會址: 九龍彌敦道 300 號華豐大廈 13 字樓 B-C 室 (佐敦地鐵站 B1 出口)

班名	每月學費	星期	上課時間	教師
廣州詠春拳班	\$300	一	下午 7:00-8:30	馮祝堅
和瀾流空手道班	\$200	一	下午 8:30-10:30	柯智灝
中國健身氣功班	\$600(四堂)	二	下午 1:15-2:15	陸慧心
七星螳螂拳班	\$200	二	下午 6:30-8:30	李錦榮、郭榮浩
白鶴派拳術班	\$300	二	下午 8:30-10:00	張鴻清
粵曲班	\$200	三	下午 2:00-3:30	黃愛玲
書畫養生班	\$200	三	下午 4:00-5:30	陳健民
少林鷹爪獅子拳夜班	\$200	三	下午 6:30-8:30	林永傑、黃英全
意拳普及班	\$200	四	下午 7:00-9:00	陳德傳
太極競賽培訓班	\$200	四	下午 9:00-10:30	吳添奇

班名	每月學費	星期	上課時間	教師
心意拳班	\$400	五	下午 9:00-10:30	曾德寧、楊振峰、 辛濟良
華嶽心意六合八法拳班	\$300	六	下午 2:00-4:00	謝可悠
八卦拳週六班	\$300	六	下午 4:00-6:00	李孝全
劍花鐘詠春拳班	\$300	六	下午 6:30-8:30	文子超
迷蹤羅漢拳班	\$200	六	下午 9:00-10:30	關唐利、黃國源
少林鷹爪獅子拳晨班	\$200	日	上午 10:00-12:00	林永傑、應芬芳
博式八卦拳術班	\$300	日	下午 12:00-2:00	趙培魯、楊秀英、 冼志偉
蔡李佛拳術班	\$200	日	下午 4:00-6:00	朱挺基

笑傲江湖 陸長青氣功太極社 護脊專家



陸長青號法衍，禪密功 (Spineexercise) 師承禪密功第四代傳人 [劉漢文] 佛名[承戒] 大師。禪密功的第五代的代表人物，他全盤接受了劉漢文大師的真傳，在漫長的日子中足跡遍及臺灣、星架坡、馬來西亞、中國大陸及香港，走遍每一個城市、鄉鎮的每一個角落，宏揚國粹，他的氣功文章都是珍藏品。他充滿泥土氣息的動作，身如九曲珠的風姿得到禪密功王的美譽，每論在國內國外多次成為當地傳播系統報導的焦點。禪密功主要是煥煉我們整條脊椎骨及全身大小關節的古傳功法，業精於勤，精進苦研，配合現代醫學及中醫理論，把禪密功的深度和廣度都得到擴展，而且為了遍存走向世界，怕外間人對宗教有抗拒，所以從不以宗教語言去傳播功法，使不同宗教人士都受益。使不少人在氣功運動中由弱變強，尤其幫助不少癌症患者得到新生，重投工作崗位，減少家庭的負擔，更減輕了社會的醫療負擔。得到護脊專家的美譽。

陳式太極拳師承陳式太極拳第十九代傳人四大金剛之一、陳家溝王西安大師，王西安拳法第二代傳人。香港王西安拳法研究會理事長，精研陳式太極拳各種技法，如魚得水，在研究實戰過程中，把太極拳中傷殘敵人的手法變成救死扶傷的良方，擒拿點穴、分筋錯骨，透穴牽引復位，均勻、柔和、深透、聽勁、懂勁、千變萬化無不得心應手，使不少病患者解除痛苦，近年來和夫人黎錦嫻盡心盡精研王西安拳法，推動太極拳笑傲江湖，是武林中的一對模範夫妻。

視頻：<http://www.youtube.com/tonictai> 香港筲箕灣道 156 號閣樓 TEL：92888168

港島區 筵開200席
酒店式宴會場



新都會大酒樓
METROPOLITAN RESTAURANT

如有垂詢，
歡迎致電宴會服務部：2563 0222
地址：北角英皇道438號地下



武術家

武林一家

專業用品店

- 訂造太極裝、唐裝、真皮練功鞋
- 代理及訂造國家標準武術器械及奇門兵器
- 經營武術書籍、光碟、散打及跆拳道用品等

香港北角英皇道 341 號恆生大廈1508室

電話: 3105 1556 / 9412 9912 傳真: 2887 2556

電郵: wushujia@yahoo.com.hk

網址: www.wushujia.org

培訓中心

- 太極拳、太極劍、刀、棍、球等器械、太極對練
- 八卦掌及八卦器械
- 幼兒、少兒、成人武術養生功

八卦掌



太極拳



第二屆吳式太極拳初級教練培訓班 招生章程

(一) 課程內容

1. 吳式太極拳13式81動
2. 吳式太極拳國際競賽套路 45式
3. 太極理論(教學法、太極拳基本技法、
運動創傷)
4. 推手

(二) 上課日期

2012年9月開始(逢星期日或星期三晚)
全期共22節 每節2小時

(三) 上課時間

星期日15:00至17:00 或
星期三19:00至21:00



李秉慈老師吳式太極全人

首屆吳式太極拳教練培訓班畢業典禮

(四) 上課地點：

香港西灣河體育館 或
北角渣華道體育館

(五) 費用：

全期HK\$2,800
(如報名不被接納，將會退回款項)

(六) 參加資格：

具備2年以上太極拳基礎及相關教學經驗

查詢：中國香港吳式太極拳總會

地址：香港北角英皇道341號恒生北角大廈
1508室

電話：(852) 3971 0201
傳真：(852) 3585 6685
電郵：info@wutaji.org.hk
網址：www.wutaji.org.hk



2012年第七屆香港國際武術比賽

The 7th Hong Kong International Wushu Competition 2012



2012年11月12日至15日 中國 香港
12-15 November 2012 Hong Kong, China



暨中國武術段位制國際考試
第三屆世界咏春拳錦標賽
“明日之星”第三屆國際幼兒武術比賽
第二屆國際跆拳道品勢錦標賽
國際健身氣功展示會

and Chinese Wushu Duanwei Examination
The 3rd World Wing Chun Competition
“Future Stars” The 3rd International Children Wushu Competition
The 2nd International Taekwondo Poomsae Competition
The International Health Qigong Demonstration

大賽榮譽主席 蔡龍雲
大賽榮譽主任 吳彬
大賽總裁判長 王培銀
大賽總監 劉顯安
大賽總監 麥漢基
組委會主任 吳財林

段位主辦：國家體育總局武術運動管理中心
中國武術協會
賽事主辦：香港國際武術比賽組委會
香港武術學校有限公司
麥漢基詠春拳學會
賽事支持：國際武術聯合會
賽事協辦：希臘伊米榮中國武術協會
中國春秋跆拳道館
內蒙古烏海市天馬武校
深圳市騰飛武術輔導中心
深圳市浩翔少兒武術館

Duanwei Main Organizer: Wushu Administrative Center of
General Administration of Sports
Chinese Wushu Association

Main Organizer: Hong Kong International Wushu
Competition Organizing Committee
Hong Kong Wushu School
Mark Scientific Ving Tsun Association

Supportor: International Wushu Federation
Organizer: Tang's Chinese KungFu Association-Greece
China Chun Qiu Tao Kwon Do Institute
Inner Mongolia Wuhai City Tianma Wushu school
Shenzhen Tengfei Wushu Counseling Center
Shenzhen Haoxiang Children Wushu Center

50萬港幣現金獎 設總獎金

六大賽事：

國際武術比賽
第三屆世界詠春拳錦標賽
第二屆跆拳道品勢錦標賽

中國武術段位制國際考試
第三屆國際幼兒武術比賽
國際健身氣功展示會

比賽內容：

武術各拳種、各流派的拳術、器械的單練、對練、雙人練、集體項目、綜藝項目等；著名兩拳詠春拳系列項目賽和跆拳道品勢賽；各種散打、太極推手、跆拳道、現代手搏（中國式摔跤）、詠春擒手、詠春自由搏擊等對抗搏擊項目展開對抗爭霸賽；還增加散打、太極推手、推馬、短兵對打、長兵對打等、跆拳道、空手道、劍道、杖道等兩人默切配合、展示技擊術魅力的技法對拆項目閃亮登臺；各類養生舞、健身功法、健身操、健身球、健身排舞、軟硬單練功法各顯神通；五禽戲、六字訣、易筋經、八段錦、十二段錦、馬王堆導引術、導引養生功十二法、太極養生杖、大舞、競技功法和普及功法等健身氣功再次亮相東方明珠；

17項大獎：

“王中王大獎”
個人全能大獎
對練項目名次獎
集體項目名次獎
武壇神童獎
最佳運動隊獎
最佳領隊獎
跆拳道品勢名次獎
對抗搏擊類（散打、太極推手、現代手搏—中國式摔跤、跆拳道）爭霸獎

總團體大獎
單練項目名次獎
雙人配合練項目名次獎
技法對拆項目名次獎
武壇靈英獎
最佳教練員獎
最佳裁判員獎
最佳全球發展武術運動貢獻獎

第一聯繫地址：單位：香港國際武術比賽組委會駐境內辦事處
(適用於境內外所有選手) 地址：浙江省杭州市紹興路337號野風現代之星806室
電話：0571-85062362 13423906906 15606816803
傳真：0571-85427145 QQ：25423562 郵編：310004
電郵：hkwushu@126.com info@hkwushuschool.com
網址：http://www.hkwushuschool.com
聯繫人：黃財林 陳順安

第二聯繫地址：單位：香港武術學校
(只適用於香港及澳門地區選手) 地址：香港灣仔皇后大道東69號2/F
電話：00852-90433821 00852-63715371
傳真：00852-25262556
電郵：info@hkwushuschool.com hkwushu@126.com
網址：http://www.hkwushuschool.com
聯繫人：黃財林 麥漢基

鳴謝

香港立法會主席

香港武術聯會會長

世界華人協會會長

深圳市武術協會名譽主席

福建師範大學校長

北京吳式太極拳第四代掌門人

中國青城派掌門人

福建師範大學香港校友會理事長

曾鈺成

霍震寰

程萬琦

馬志久

黃漢升

李秉慈

劉綏濱

盧象乾

紐西蘭精武體育總會永遠會長

香港中國國術龍獅總會主席

公民體育會會長

林世榮洪拳同學會主席

中國澳門武術家協會會長

圓玄學院副主席

香港太極總會主席

筲箕灣農業工商聯會理事長

廖國存

江沛偉

盧偉強

林鎮輝

李文欽

湯修齊

鄭陳麗平

林容根

鳴謝

香港武術聯會

香港太極總會

香港中西區婦女會

北角居民協會

新都會皇宴

傅式八卦門廖國存師傅

李珍珍武術學會

凝身太極會

梁日初太極學會

青華太極學會

駱偉民師傅

文康國術體育會

香港武術學校有限公司

深圳武術協會

康正太極學會

筲箕灣農業工商聯會

培新太極學會

康藝體育會

心儀太極八卦武術會

維健太極學會

湯修齊先生

香港陳式太極總會

葉大明太極班

陸長青師傅

程麗梅太極班

梁美華師傅

香港青怡太極學會

楊莉芬太極學會

健君太極研習社

明華賢毅社

香港精武會體育會

道傳九宮純陽門八代師李思宜掌門

中國香港吳式太極拳總會

香港陳式混元心意太極關永生拳術會

將軍澳健康太極學會

(排名不分先後)

菁暉太極學會 (香港)

李鳳英太極學會

吳潔雅師傅

群英薈萃太極學會

南丫島蔣鳳玲太極班

趙美興太極武術學會