

大公報記者 盛德文、蘇榮(文)、盧剛昌(圖)

「太極生兩儀，兩儀生四象」，2020年被聯合國教科文組織列入非物質世界文化遺產的太極拳，蘊含了深厚的中國文化和養生觀念，流傳遍及世界，練習太極拳的好處和妙處多不勝數。有人因喜愛中國文化而愛上太極拳，有人則因學太極拳而愛上中國文化。

在香港，有人因太極而改變「命運」，變得健康快樂，希望將太極不斷傳承推廣，造福更多市民，生生不息，永無終極。

弘揚國粹



「太極的好處實在太多了，我以前未學太極拳前，身體好弱，幾乎每月都有感冒，又常常會因熱氣而喉嚨痛，但自從練了太極後，20多年來都只得過5、6次感冒，太極拳對身體的好處真是多不勝數。」76歲的香港太極武術學院院長陳國華向大公報記者說道。

太極拳博大精深，並非如坊間以為是上了年紀，才學的養生拳術，「因為太極是以意行氣，以氣運行全身並將身體的濁氣排出體外，身體就會慢慢好起來，起到強身健體功效。學習太極無分年齡、男女老幼都適合，我教過的學生有數千人，由5、6歲到85歲都有。」

50歲半途學武 多個大賽奪冠

擁有中國武術段位七段，並多次在內地及國外的太極武術大賽及國際錦標賽榮獲冠軍的陳國華，是名副其實年過半百才拜師學藝的「出家」人。

「我是約50歲才開始學太極，以前完全無學過任何武術，是聽講太極對身體好好，在汕頭開始跟一名來自陳家溝的師傅學習太極拳的。」

1999年陳國華親自到河南省溫縣陳家溝拜師學藝，並有幸成為陳式太極拳第十一代嫡宗傳人陳正雷大師的首批入室弟子，得到悉心真傳，學藝不斷精進。

「我去陳家溝找到陳正雷大師後，先慢慢跟他溝通，每年都參與師傅舉辦的年會和培訓班，學了幾年後，才正式拜他為師，並成為師傅的首批入室弟子。之後，師傅慢慢培養我做教練，考到教練後，我開始在香港、深圳、汕頭等地教人太極，就叫我收了許多徒弟。」

到2012年，因為師傅在各地都有學生，好多師兄弟都開了武館傳承推廣太極，「我是師傅的首批入室弟子，那時開始感到壓力好大，想在香港開武館推廣太極，於是在學生的支持下，2012年6月在香港創辦了這間陳式太極武館。」

陳國華感謝政府對太極拳的支持和推廣，鼓勵不同年齡市民恆常參與體育和體能活動，希望政府可以提供及開放更多的場地，讓更多市民學習太極拳，弘揚中國文化，「現時在香港學習太極拳和傳統武術的市民有幾十萬人，我開武館除了普通市民和中老長者外，也為了方便那些年輕上班族和白领，在收工或假期時都可以上來學習。」

講到未來和傳承，陳國華感慨道：「我60多歲才開武館，最大的希望是可以讓武館不斷傳承下去，即使我走後（離世）也永不中止，我沒有終極，終極只有永遠。」

太極拳亦改變了黃兆財，「我好記得當初上完第一堂課後，雙腳顫抖了三日。平時看別人打太極以為好慢、好易學，無甚特別，誰知練習後，才發現太極拳並非表面睇到那麼慢、那麼無要求，只要認真練習幾下，已全身出汗。一個動作，用一秒和用一分鐘去完成，是完全不同的。慢之中，原來要付出好大體能，消耗好大！」48歲的太極拳助教黃兆財說道。

助教：身體好了 自然有開心人生

黃兆財因要照顧家庭和忙於工作，有十年無做運動，出現肥胖和肚痛，「那時行多幾步路已氣喘，頂着肚痛行30級左右的樓梯已好辛苦，氣喘不停，連身邊的婆婆比我都行得快。身體好了，自然有開心和美好的人生。」驚覺體能和健康變差的他，四年前開始跟隨陳國華師傅學習太極拳，改變體能弱的「命運」。

他表示：「經過呢幾年練習，不但無了肚痛，體能和身體都fit了好多，爬山跑步不成問題，下肢肌肉明顯發達了，身體穩定性好了很多。」黃兆財希望以自身經歷，帶動影響更多的人學習太極拳，享受健康的人生。

陳式太極

養生健體改變命運

陳國華：透過教拳 造福市民



掃一掃 有片睇



陳國華表示，太極拳雖然是最難學的武術，但學成後會有好大的成就感。

徒弟：長者練拳後變得靈巧

習武心得

七旬的溫氏姐妹跟隨陳國華師傅練習太極拳20年，70歲的妹妹溫佩芳說「我學習太極有40年了，最初接觸太極拳，是為了陪伴身體差、心臟有毛病的父親練習。練習後，發現不但爸爸的身體好了，自己的精神和血氣都好了，於是叫有頭痛和胃病的姐姐一齊學。」



▲七旬的溫氏姐妹練習太極拳多年，身心受益無窮。

71歲的姐姐溫玉儀接着說道：「我以前未練太極前，身體好多病痛，經常頭痛、鬱悶，又有胃潰瘍，醫生曾建議我做手術割半個胃，但我無做手術，去了跟爸爸和妹妹學太極拳，不知不覺間，頭不痛了，胃也好了，連藥都不用食了。」

溫氏姐妹除了在師傅陳國華的武館任教外，也在康文署開設的太極班任教，在長期的學習及授拳的過程中，見證了不少老人家，由學前的舉步蹣跚，變成身體靈巧、可直起腰桿行走、雙目亦變得精靈有神巨大改變。

65歲的武館教練秦月雲表示：「50歲退休後，先生話我咁得閒在家，咁多人在公園練太極，不如你都試下跟着學啦！」由此愛上了太極。之後，秦改跟陳國華師傅學習，並考獲教練牌，「太極其實有好多東西學，除了有益身心健康，在與人相處方面也可以學到好多東西。」

全球逾150國家 數億人學太極

發揚光大

太極拳起源有不同說法，目前學界多認為是明末的武將陳王廷所創，但民間認為是源於武當道士張三豐。

有學者考證，河南省溫縣陳家溝是陳式太極拳的發源地。明末武將陳王廷與表兄弟李岩、李仲，在懷慶府河內縣千載寺拜師，學習傳承數百年的「太極養生功，無極功十三勢、通臂功」等，陳王廷再吸收戚繼光的「拳經三十二勢」，創編出具有自己風格的拳術，被尊為始創人。

該拳術傳至第六代傳人陳長興（1771-1853年）時，經其精煉歸納，發展成現時陳式太極，並衍生其他不同流派和分支。陳長興的徒弟楊露禪（1799年-1872年）學成後，進京受聘王府教拳，將挑戰的京城武術界代表人物全數擊敗，轟動京城，被尊為「楊無敵」，成為太極拳發揚光大的關鍵人物及楊氏太極拳的奠基人，當時武術界有「誰知豫北陳家技，卻賴冀南楊氏傳」一說，意謂太極拳雖創自陳家溝，卻由楊家發揚光大。2006年6月，陳式太極拳入選首批國家級非物質文化遺產名錄。

至於太極拳起初並不叫太極拳，稱作

「十三勢」、綿拳或軟手，得名有不同說法。「太極拳」之名最早見於清乾隆年間武禹襄（武式太極拳創始人）的《太極拳譜》第一篇之《太極拳論》。

另有傳說是，光緒皇帝的老師翁同龢目睹楊露禪比武後，送了副對聯給楊露禪：「手捧太極鎮寰宇，胸懷絕技壓群雄。」自此太極拳之名不脛而走。

有學者認為，太極拳是以中國傳統儒、道哲學中的太極、陰陽學說為基礎，發展出來的成熟拳種，擁有龐大且複雜體系，其形成的演變過程中，除了家族世代相傳，還有歷代拳家和武術愛好者承先啟後的發展與創新，最終形成現在集文化、健康、武術於一體的太極拳運動體系。

國家大力推廣 影響遍及世界

中華人民共和國成立後，在國家領導人的大力倡議以及體育部門和武術界共同努力下，太極拳成為全國性練習的拳術和運動，影響遍及世界。

2020年12月，聯合國教科文組織將「太極拳」列為人類非物質文化遺產代表作名錄，現時全球150多個國家和地區有多達數億人練習太極拳。



陳國華：希望政府可以提供更多場地，讓更多市民學習太極拳，弘揚中國文化。

民生快訊

孔繁毅料疫情6月微升 倡設三傳染病中心

【大公報訊】實習記者黃曉琪報道：政府專家顧問孔繁毅表示，本港疫情已告一段落，但距上一次大高峰已有半年時間，今年六、七月份可能會迎來輕微疫情反彈，建議在港九及新界三個大區各設一個傳染病中心，加強應變疫情能力。

孔繁毅接受傳媒專訪時指出，香港及國內都

是在去年12月、1月的時候出現所謂的疫情大高峰，現在剛好過了半年，六、七月可能會出現較為輕微的感染高峰，但本港目前混合免疫屏障非常高，故不用太擔心。他強調，高危群組例如長者、曾接受移植等人士，仍需適時接種加強劑。

孔繁毅又認為，香港在醫療衛生事件的應變

方面可以有更多前期準備。他建議當局在香港島、九龍及新界區各設一個大的傳染病治療中心，每間可提供300至500張負壓病床，並配備較好的實驗室設備。他亦強調，應該適當地增加內科的病床以及醫護人手，提高醫護應對傳染疾病處理的培訓，以在未來更好的應對突發疫情。

房委會下月起將差餉寬免轉歸租戶

【大公報訊】實習記者黃曉琪報道：政府新一份《財政預算案》提出寬免2023/24年度首兩季差餉，房屋委員會昨日宣布，將在今年四月至九月，以每個物業寬免額每季1000元為上限，按月從住宅租戶的租金中等額抵銷，租期非涵蓋整個月的租約，轉歸的寬免款額會按比例計算。

至於停車場除外的非住宅樓宇租戶，亦可以

由四月至九月獲寬免每月差餉，同樣以每個應課差餉非住宅物業每季1000元為上限。

房委會轄下的晴朗、彩福、駿洋、海達、洪福、葵涌、梨木樹、滿東、安泰、白田、皇后山、碩門、水泉澳、天恩、欣田、迎東、啟鑽及屏欣18個整體承租街市承租商，亦會把差餉寬免額全數轉惠予其檔位的暫准證持有人。

房委會預計，轉惠予住宅及非住宅租戶/暫准證持有人的差餉寬免總額分別最多約為11.76億元及1660萬元。房委會發言人表示，不會把停車場包括在是次差餉寬免轉惠安排內。停車場獲寬免的差餉款額將投放於優化停車場設施，例如在合適地點裝設電動車輛充電設施、更換節能照明裝置以促進環保及提升保安系統等。

加強監管 保旅業名聲



透視鏡 蔡樹文

香港與內地全面通關後迎來大量旅客。近期有不少內地旅團湧到紅磡及土瓜灣一帶，這些團以「三天兩夜平價香港遊」招徠，但安排的吃喝十分低檔，團友還被誘使進行高消費。

有團友投訴，十天團費雖然只需2000多元，但上到酒樓，只獲提供一客價值40元的午餐，還要15分鐘內吃完。

類似的「劣質團」並非今日才出現，過去十多年來一直令本港旅遊界困擾，到底問題出在哪裏？這些團的背後，有條秘而不宣的經濟鏈，由低價攬客到香港接團，主辦者與各商戶之間有着環環緊扣的經濟夥伴關係，旨在誘使團友高消費。

為免「劣質團」繼續破壞香港旅業名聲，兩地旅遊監管機構必須正視，聯手採取措施打擊。這方面辦法很多，主要是監管要到位，兩地要溝通，可以設一個專門的監管平台，推黑名單制。