

香港太極國際學院昨日舉辦「國際太極日」，並慶祝中華人民共和國成立75周年，期望透過今次活動在地區推廣中國武術，同時向海外推廣太極，推動國際文化交流。來自30多間中小學的750名師生及市民出席活動，一同練習太極操。香港特區行政長官李家超透過視像為起動禮致辭，表示太極廣受歡迎，亦是中華文化精粹，作為文化瑰寶，相信可以成為弘揚中華文化的載體，「我們鼓勵市民多鍛煉、強健體魄，由勤於練習太極開始。希望每一名市民每日多做運動，迎接更美好未來。」 ●香港文匯報記者 王偉



太極國際學院2022年起每年舉辦「全民太極日」，今年邁向國際，舉辦世界各地共同參與的「國際太極日」，獲廣大市民和學界師生報名參與，現場參與的師生與市民超過750人，各參與者與香港及世界各地人士同時進行「太極操」，盛況空前。特區政府商務及經濟發展局局長丘應樺，政制及內地事務局副局長胡健民，中央政府駐港聯絡辦九龍工作部副部長祝小東等多名嘉賓出席了今次活動。

「國際太極日」主題口號是「凝聚太極力量，融合國際最強」各主禮官員及嘉賓在活動上先以拉花炮作開幕儀式，其後由國際武術總會學生表演陳氏太極拳以揭開序幕。李家超以視像方式主持起動禮後，祝小東與籌委會總監貝鈞奇敲響巨鑼，在場各團體和全港市民即時開始「全民太極操」。

現場由國際太極學會主席林文輝帶領，在場各官員、嘉賓及擔任太極大使的立法會議員鄭泳舜等人與參加者一起，舞出3分鐘的太極操，而每位已報名的參加者或團體，均可獲大會稍後頒發電子證書以作紀念。

大會又邀請澳洲國際氣功太極學院主席巫朝暉、北美武苑余榮、美國脊醫Dr Bellin David、吳氏太極傳人單穎、徐錫英、趙雷師傅等，現場分享以及展演太極拳魅力，並在台上作精湛推手表演，獲得觀眾熱烈歡呼。

凝聚「太極力量」促進國際文化交流

太極國際學院籌委會主席陳婉嫻在開幕儀式上感謝全港市民及各學校團體參與昨日的活動，並期望將太極運動推廣成代表香港的運動，成為香港在國際舞台上的一方旗幟，舉世飄揚。

丘應樺致辭表示，太極作為一種古老而優雅的武術，不僅是運動更是文化、哲學，強調平衡、靈活性及力量，透過太極練習，不僅增強體能及柔軟性，亦可以培養專注力，令生活更從容及自信。

他指出，今年「國際太極日」活動主題是「凝聚太極力量，融合國際最強」，令中華五千年文化瑰寶推展到全世界，相信活動可凝聚更多太極力量，促進國際間的文化交流及合作，同時讓更多人在國慶期間了解這項源遠流長、具有深厚文化底蘊及智慧的中國武術。

胡健民致辭表示，太極是中華優秀傳統文化的一部分，而香港除是一個中華文化非常豐富的地方，也是中西文化薈萃的城市，「在國家『十四五』規劃以及支持下，致力建立香港成為中外文化藝術交流中心，希望大家發揮所長，貢獻國家所需。」

750人太極操 弘國粹煉體魄

團體辦「國際太極日」多間中小學參與 特首鼓勵市民多做運動

▲共290位拳友一齊打出詠春「小念頭」。
香港文匯報記者涂穴 攝



▲▲來自30多間中小學的750名師生出席活動，一同練習太極操。
香港文匯報記者涂穴 攝

290人齊打詠春「小念頭」破健力士紀錄

香港文匯報訊（記者 王偉）香港詠春拳揚名世界，世界詠春文化交流聯合會、油尖旺民政事務處、YOU AND ME基金會昨日下午在油麻地榕樹頭公園，聯合舉辦「賀國慶75周年華誕、詠春譽滿香江齊破健力士世界紀錄」盛事，在多位公共人士和健力士專員見證下，宣布共290人昨午一起打出詠春「小念頭」，創下首次最多人線上、線下同時打詠春拳健力士世界紀錄，全場為之雀躍。

在油尖旺民政事務專員余健強鳴響哨音後，身穿傳統拳衣、25個詠春愛好團體包括6間學校學生的7歲到80

歲拳友，齊打起詠春「小念頭」，在中國香港中國國術龍獅總會主席江沛偉與蓬瀛仙館副理事長葉滿棠兩人見證下，世界紀錄就此誕生。

世界詠春文化交流聯合會會長梁錦棠致辭表示，榕樹頭是武術宗師葉問曾授徒的地方，而他與恩師梁相師傅和同門師兄弟，自幼在榕樹頭天后古廟前習詠春拳，榕樹頭不僅是香港詠春發源地，也承載着無數武術愛好者的夢想與追求。

他指出，詠春是富有哲學與技術的中國傳統武術，不僅注重身體鍛煉，還強調心靈平衡和自我修養。隨着現

代社會壓力增加，都市人和學童面對工作、學業和社交等壓力，心理健康問題愈趨突出，而透過運動促進身心健康，練習詠春拳，可得着不少益處，包括提高身體耐力和力量。同時，詠春要求習者專注於當下，有助提高注意力和冷靜面對挑戰，「根據最新研究，定期參與武術訓練的青少年在心理健康、焦慮管理等方面均有顯著改善。少年智則國智，少年富則國富，少年強則國強，少年進步則國進步。在祖國大慶之際，為推動中華文化傳承和發展貢獻一份力量。」



▲拳友從7歲到最大80歲，一同破健力士紀錄。香港文匯報記者涂穴 攝

市民觀國慶巡迴展 自豪國家成就



●展覽吸引眾多市民參與。香港文匯報記者北山彥 攝

香港文匯報訊（記者 胡恬恬）為慶祝新中國成立75周年，香港特區政府民政及青年事務局聯同公民教育委員會舉辦「祖國昌盛 歡慶滿城」中華人民共和國成立七十五周年巡迴展覽，展覽昨日（12日）起一連兩日在觀塘裕民坊舉辦，吸引眾多市民參與。多位市民在接受香港文匯報訪問時表示，展覽極具教育意義，自己通過展覽學到新知識、了解國家的發展成就，倍感自豪。

「祖國昌盛 歡慶滿城」中華人民共和國成立七十五周年巡迴展覽從10月5日至12月31日在香港不同區展覽，旨在與全港市民一同回顧新中國75年來的成就，加深市民對國史及國情的認識，共同展望更輝煌的未來。展覽分為「祖國的誕生」「我們的國旗及國徽」「我們的國歌」「國家七十五年大事回顧」，以及「國家近年成就面面觀」五大板塊，現場設有電子答題遊戲和紀念品，包括水杯、文件袋等，讓市民在問答遊戲中了解國家大事。

工作人員劉先生介紹，現場共設4個問答遊戲，每個問答遊戲設5道題，無論答對或答錯均有獎品。「重在參與，因無論答對或答錯，都會



顯示正確答案，市民可以在問答中了解相關知識。」展覽上周末在中環街市舉辦，每日參與人數700人以上，這周末到觀塘展覽，人流更多，希望參與人數可以達到每日千人以上。

問答遊戲了解國情 學習新知識

在附近上完補習班的楊同學就讀小四，他未看展覽就先參與答題，5道題中答對3道。他坦言，這些題目都是常識，自己在學校早已學過，如香港特別行政區成立日期等，其中只有關於國家科技發展的題目他未答對，如中國第一艘航空母艦的名稱等，「我帶着這些答錯的問題去看展覽尋找答案，感覺又學到了新知識！」

77歲的袁婆婆仔細閱讀國家大事回顧和國家每一項發展成就。她憶述，自己幼時便與父母從杭州來到香港，今次通過展覽了解到國家的發展成就，感覺非常驕傲和自豪。香港現在的發展日新月异，高樓大廈隨處可見，她近年回內地探親，發現杭州、上海等地的變化也非常大，讓她感慨香港和國家發展的迅速。

居住在觀塘區的楊女士表示，感受到近年來社



▲陳同學（左）擔任義務導賞員。
香港文匯報記者胡恬恬 攝

▲楊同學參與問答遊戲。
香港文匯報記者胡恬恬 攝

會更加穩定，希望香港的治安可以一直這麼好。她又提到新中國的發展，表示香港應多向內地「取經」，例如學習貴州、新疆等地發展旅遊的做法，想辦法迎合旅客心理、吸引更多遊客來港。「經濟好了，我們市民的生活也就更加好。」

市民張先生讚展覽極具教育意義，建議在展板設計和展位設計方面更搶眼些，比如可以放一面真的國旗在現場，配上一些語音介紹、影片等，相信會吸引更多市民參觀。

在展覽的現場，身着綠色「公民大使」字樣恤衫的陳同學格外引人注目。她接受香港文匯報訪問時表示，自己是中五學生，今次負責展覽的義務導賞、遊戲和活動介紹、邀參與者填寫調查問卷等。

她說，自己擔任公民教育委員會的「公民大使」一年多時間，以義務性質參與公民教育資源中心的導賞服務和其他公民及國民教育推廣活動，由於自己主修中國歷史，擔任「公民大使」的經歷能幫助自己更好學習相關課程，更為以後進入大學研習相關課程做好準備。

中華婚儀文化巡禮開幕 曾國衛望攜手提升國民身份認同

香港文匯報訊（記者 黃子晉）由觀塘民政事務處及觀塘區議會合辦的「禮敬中華·愛傳萬家——觀塘區獻禮：中華人民共和國成立75周年中華婚儀文化巡禮」昨日（12日）在觀塘「自由空間」開幕，政制及內地事務局局長曾國衛致辭表示，特區政府會繼續致力與社會各界攜手，加深廣大市民特別是青少年對國家歷史文化的了解，提升他們對國家的歸屬感和國民身份認同；發揮好香港「超級聯繫人」和「超級增值人」的角色，不斷推動中華文化更好走向世界，提升影響力，說好中國故事。

是次中華婚儀文化巡禮設有多項富中華文化特色的節目，包括「只此青綠」、「旗舞」等中國傳統舞蹈表演；由幼稚園學生表演中國傳統喜慶樂器「旭日潮州大鑼鼓」等，並設有多個展區，包括讓市民了解中國傳統婚嫁「三茶六禮」的習俗的「茶禮傳天下」展區；展示中國5個不同朝代的傳統婚嫁服飾及用品的展區；以及展出多個由香港史學會及饒宗頤文化館提供有關中國傳統婚嫁習俗及婚俗文化資料的展板等。現場還設有藝術打卡裝置及特色背景打卡區，旨在加深市民對國家的優秀傳統習俗、古今婚儀、歷代和不同民族婚嫁文化的認識，了解中華婚嫁傳統文化的發展及傳承，展期由10月12日至14日。

曾國衛和民政事務總署署長張趙凱淪，中央政府駐港聯絡辦九龍工作部副部長祝小東，觀塘工商聯永遠榮譽會長楊孫西，立法會議員顏汶羽，觀塘民政事務專員何立基，觀塘區議會國民教育推廣委員會主席林峰等出席開幕禮並主禮。



●中華婚儀文化巡禮昨日開幕。政制及內地事務局 Fb 圖片