

21^屆
健康快車
武林群英匯光明



聯合主辦

中國香港
中國國術龍獅文化發展基金會

支持機構



健康快車 武林 群英 匯光明



八月一日及二日 (六、日)
灣仔伊利沙伯體育館表演場

開啟一段 智在之旅



香港九龍 CBD2 智選假日酒店

由全球最大的酒店管理集團之一「洲際酒店集團」營運。酒店以清新、簡潔為特色，為商務及休閒旅客提供便捷舒適住宿環境，是旅遊或商務住宿首選。



AN IHG HOTEL
香港九龍 CBD2
HONG KONG KOWLOON CBD2



設施

- 286間清新時尚客房
- 高速無線上網
- 清爽的沐浴空間
- 高品質床品及軟硬雙枕
- 自助咖啡、茶設備
- 多功能活動室「智·空間」
- 自助洗衣及自動售賣機

位置

- 位處九龍東部觀塘商業區，步行5分鐘到達觀塘港鐵站
- 步行5分鐘到達東九龍最大商場apm，Landmark East及創紀之城
- 區內主要辦公大樓信步可達

餐飲

- 豐富美味的智選自助早餐

地址：香港九龍觀塘巧明街97號 查詢：+852 3890 2832 電郵：rsvn.cbd2@ihg.com 網址：www.hiexpress.com.cn

祝賀

健康快車

武林群英匯光明2026

共襄
善舉



旭日慈善基金
GS CHARITY FOUNDATION

致意



健康快車 光明有望

「健康快車」於去年在香港推行的《眼底病變篩查》免費服務，已為一萬多名市民拍攝眼底圖像，並以人工智能做出初步眼健康分析報告，讓潛在有糖網病、黃斑病變或視神經類病變的病患者及早發現情況，做好眼健康管理，以免錯過治療黃金期而使視力受損。

截至2025年底，「健康快車」火車醫院在內地的工作已經展開28年，累計為二十五萬多名貧困白內障患者免費施行復明手術，讓他們重見光明；而「健康快車眼科中心」亦增加至97間，繼續以「授人以漁」的理念，致力培訓及提升內地眼科醫生的醫療技術水平，幫助更多有需要的眼疾患者。

在「健康快車國際光明行」的工作上，2025年於3個中亞國家包括烏茲別克、吉爾吉斯和塔吉克等國家，完成了600例白內障手術，使病人恢復視力，同時也在尼泊爾和塔吉克斯坦建立了防盲合作中心，加強國際防盲合作，為當地眼科醫療工作發展注入持續的動力，讓眼疾患者受惠。

慈善工作的推進，是有賴社會各界的支持，才能走得更遠，衷心感謝您的全力支持！



查詢：2861-0862



中國香港 中國國術龍獅文化發展基金會

「中國香港中國國術龍獅文化發展基金會」為香港註冊的慈善機構 (91/13100)。本基金設立的宗旨為：透過國術及龍獅，推廣中國傳統文化藝術，教育及提升學生與大眾的道德水平；以非牟利形式向大眾推廣傳統國術及龍、獅文化。同時傳授國粹背後的中國傳統哲學思想。



電話：2394 4803

傳真：2399 0644

會址：九龍旺角彌敦道687號嘉禾大廈9字樓A及B座



中國香港中國國術龍獅總會

中國香港中國國術龍獅總會於1969年成立，致力推廣中國傳統國術及龍獅技藝，積極培訓國術裁判及教練人材，並舉辦不同類型的賽事和活動，讓習武之士透過互相觀摩，提高國術水準。總會鼓勵全民參與健體運動，在弘揚中國國術文化之時亦推動武德精神，使到仁愛、謙讓、忠誠、包容以國術內涵存留於世。



中國香港體育協會暨
奧林匹克委員會會長

霍震霆

共襄善舉

高手雲集 共襄善舉

健康快車

武林群英匯光明

二零二六

健康快車 武林群英匯光明 二零二六

弘醫濟民
光武揚德

康樂及文化事務署署長

陳詠雯



健康快車 武林群英匯光明 二零二六

弘揚武藝
普濟羣黎

民政事務總署署長

杜潔麗



健康快車 武林群英匯光明 二零二六

為善最樂



中國香港中國國術龍獅文化發展基金會主席
中國香港中國國術龍獅總會主席

江沛偉



健康快車 武林群英匯光明 二零二六

尚武崇德
樂善好施



健康快車香港基金主席

譚耀宗



健康快車 武林群英匯光明 二零二六

中華武術

光照善途

國際餐飲聯合總會創會會長
武林群英匯光明籌委會主席

胡珠



健康快車 武林群英匯光明 二零二六

功同良相

中國香港中國國術龍獅總會副會長
武林群英匯光明榮譽主席

葉曜丞





祝賀

健康快車
武林群英匯光明2026

成功圓滿

洪鳳派國術總會
致意



顧

太極

Koo's
Tai Ji



拳

教授：北少林北派拳術器械，龍獅技藝，
顧式太極拳及太極拳DVD出售

Teaching : Northern KungFu, ShaoLin
Dragon & Lion Dance, Koo's Tai Ji.
Tai Ji DVD For Sale

北少林門龍子祥國術總會

NORTHERN SHAOLIN LUNG CHI-CHEUNG MARTIAL ARTS ASSOCIATION

九龍油麻地地渡船街18號地下

G/F, 18 Ferry St., Yaumati, Kowloon, Hong Kong.

電話Tel : (852) 2384 6245

傳真Fax : (852) 2384 6217





北少林門龍子祥國術總會

黃大仙社區中心國術組

黃大仙社區中心國術組教授傳統北派少林拳術、器械、奇門兵器、顧式太極拳和八段錦。首任導師由龍子祥宗師負責主理，後由其子龍啟明師傅接任教席。

兩位武學宗師，畢生致力傳承武學，弘揚國粹，桃李滿門。並懸壺濟世，救人無數。

龍啟明師傅於健康快車武林群英匯光明2025與嘉賓和表演者合照



龍師傅於祖師誕和壽宴與眾愛徒合影



中心學員參與第69屆體育節國術匯演留影



參加隊伍榮獲健康快車2025
最佳演出獎



中心學員健康快車2025
八段錦表演



中心學員參與博愛武林大會2026
慈善表演



表演隊獲頒博愛武林大會2026
最佳表演獎



恭祝

健康快車武林群英滙光明2026

圓滿成功
福澤社群



2025健康快車武林群英滙光明
慶祝舉辦20周年紀念



黃淑儀師父表演顧式太極拳



2025表演集體顧式太極拳



2025表演北少林刀



2025表演太極劍



2025表演少林扇子



2025全港公開內家拳錦標賽
妙趣雅集顧式太極會A隊獲團體亞軍



2025全港公開內家拳錦標賽
賽後大合照



2025全港公開內家拳錦標賽
妙趣雅集顧式太極會B隊獲團體優異獎



2026紅館龍獅賽表演少林扇子



2025全港公開內家拳錦標賽
深水埔街坊會太極班獲團體優異獎



2026學員聯歡晚會祝酒儀式



2026體育節大合照



2025太師公生日會



2026體育節表演少林扇子



2025中山美食美食匯二天遊

妙趣雅集顧式太極會
深水埔街坊會太極班
悠然太極班

同寅双意



2026體育節表演顧式太極拳

武動健康 善行天下
群英匯聚 點亮光明



林瑞芳顧式太極班 致意

北少林門龍子祥國術總會

沙田馬鞍山耀安
顧式太極會



祝賀 健康快車 武林群英匯光明

圓壹太極學會

全人致意



北少林門梁淑雲顧式太極會



f nshtaichi

香港張志剛武術學院



張志剛
中國武術七段
陳式太極拳第十二代傳人
武式太極拳第六代傳人



教授傳統陳式太極拳械推手及其它太極拳，
本會宗旨：求真悟道，正宗正源！

上課地點
香港銅鑼灣、灣仔、太子、美孚
深圳福田、廣州番禺、廣州白雲

電話：92031282

君子修心意無極



健者強體身舒泰

榮譽主席：李鼎基 郭樹鈿 張松輝
創會主席：李麗君
暨全體執委仝人致意
kinkwantaichi629@gmail.com

君子修心意無極



健者強體身舒泰

榮譽主席：李鼎基 郭樹鈿 張松輝
創會主席：李麗君
暨全體執委仝人致意
kinkwantaichi629@gmail.com

君子修心
意無極



丙午年新春團拜午宴



榮譽主席：李鼎基 郭樹鈿 張松輝
創會主席：李麗君
暨全體執委仝人致意

kinkwantaichi629@gmail.com

健者強體
身舒泰

健君太極研習社15週年會慶



榮譽主席：李鼎基 郭樹鈿 張松輝
創會主席：李麗君
暨全體執委仝人致意

天行健 君子以自強不息

kinkwantaichi629@gmail.com

2025長江三峽之旅



榮譽主席：李鼎基 郭樹鈿 張松輝
創會主席：李麗君
暨全體執委全人致意

天行健 君子以自強不息

kinkwantaichi629@gmail.com



榮譽主席：李鼎基 郭樹鈿 張松輝
創會主席：李麗君
暨全體執委全人致意

天行健 君子以自強不息

kinkwantaichi629@gmail.com



黃佩珍太極學友會



主辦



全力支持



新界西長者學苑聯網
NT WEST ELDER ACADEMIES CLUSTER

健康快車 武林群英滙光州 2026





太極崔成龍
Jiangsu Nanjing

成龍太極
CHENGLONG TAI CHI

簡介:

太極名家張東武老師入室弟子
陳氏太極拳第十三代傳人
江蘇省武術協會副秘書長
中國武術六段
國家一級裁判、一級拳師
國際太極拳交流大賽精英賽總冠軍
全國太極拳公開賽太極拳太極劍雙冠軍
全國武術之鄉比賽太極拳太極劍雙冠軍



地址：南京市建鄴區夢都大街181號江蘇大劇院一層4號商鋪
電話：中國 18994001212 中國香港 66606650

南京成龍太極拳館

成龍太極
CHENGLONG TAI CHI



方寸有天地
太極有新風



第二屆傳統武術精英賽暨第十屆世界傳統武術





藍灣太極會

(非牟利團體)



藍灣太極會

(非牟利團體)





藍灣太極會

(非牟利團體)



藍灣太極會

(非牟利團體)

鯽魚涌太極班





藍灣太極會

(非牟利團體)

柴灣漁灣邨班



藍灣太極會

(非牟利團體)

展晴社太極班



展晴社是乳癌及婦科癌康復者組成的病人自助組織，於1996年由東區尤德夫人那打素醫院癌症資源中心及多位腫瘤科和外科醫生鼓勵及協助下組成，並已註冊為非牟利慈善團體。本會成立至今已30年，一直以助人自助為原則，為病友提供朋輩關懷服務，攜手積極地對抗癌病。

聯絡電話：9179 2330

郵寄地址：香港柴灣樂民道3號東區尤德夫人那打素醫院東座1樓癌症病人資源中心轉「展晴社」

電郵地址：info@brightening.org

WhatsApp：9179 2330



蕭滿太極學會



上課地點: 柴灣杏花邨地鐵上蓋 時間: 逢星期一, 三, 五早上10點至12點

導師: 蕭師傅

查詢及聯絡: 9300 8182 



樂秀太極社



上課地點: 柴灣區 時間: 逢星期一, 四 早上7點至9點

導師: 伍師傅

查詢及聯絡: 6094 9641 

Internal



南聯太極同學會

South Union Tai Chi Association



祝賀 健康快車武林群英匯光明 演出成功



多謝健康快車
令內地貧困白內障患者

光明有望
重見雲彩



鳳添雲彩同學會
致意

傳統陳式太極拳社

以心引氣 以氣養形 以形養神 練神還虛



太極拳班資訊

地點：沙田中央公園

丘頌寧師傅個人簡介：

- 於中港兩地太極公開賽事中屢獲佳績
- 多年來深耕傳統陳式太極，回歸拳法本源
- 累積二十餘年教學資歷，融會貫通實戰與養生
- 理念：太極、養生、哲學，三者交融，身心共修

早班：週一 / 週四 上午9:00-11:00

晚班：週三 / 週五 晚上7:30-9:30

查詢：丘頌寧師傅 92505376



葉椿春武術學會



表演花絮





葉椿春武術學會



葉椿春武術學會

社區參與



表演花絮



祝賀 第二十一屆
健康快車武林群英匯光明

圓滿成功



地政總署義工隊
致意



地政總署義工隊



地政總署義工隊

地政總署義工隊



地政總署義工隊



地政總署義工隊



趙民安國術會

CHIU MAN ON MARTIAL ARTS ASSOCIATION



潘城授徒 教授蔡李佛拳術 * 器械 * 龍藝 * 獅藝

UNIT 241 2/F MY LOFT 9 HOI WING ROAD TUEN MUN N.T

屯門海榮路9號萬能閣2樓241室

電話：9362 7012 電話：6289 7088

Email : cmomaa@yahoo.com.hk cmomaahk@gmail.com

祝賀健康快車武林群英匯光明二零二六圓滿成功



香港太極綜藝學會會長 鄭熙燕師傅致意



祝賀健康快車武林群英匯光明二零二六圓滿成功



香港武術綜藝協會會長 鄭熙燕師傅致意

祝賀 第二十一屆健康快車 武林群英匯光明

弘揚武術
惠澤社群



香港元朗晨曦太極會 仝人敬賀



太極同樂

祝健康快車武林群英匯光明2026取得圓滿成功

以武為魂獻愛心
行善仗義顯光明

香港軒德太極隊恭賀

祝賀 第二十一屆 健康快車武林群英匯光明

圓滿成功



梁玉玲太極學會 致意

健康快車武林群英匯光明 2026

以武會友 健康展武



心儀太極八卦武術會
心儀健身氣功會

健康快車武林群英匯光明

2026

復明啟光

彰武弘仁

香港孫式太極拳總會

香港孫式太極拳總會

陳錦英太極學會



葉守珍武術學會 拉筋拍打十二法

創編：中國當代十大武術教練，著名太極拳專家、冠軍導師曾乃梁

演練：太極拳名家，現任福建體育職業技術學院副教授、福州市健身氣功協會會長，曾乃梁之女曾衛紅



將軍澳健康太極學會



第21屆

健康快車武林群英匯光明



梁錦棠詠春同學會

慈善團體號碼: 91/13440

祝賀

2026健康快車
第21屆武林群英匯光明
圓滿成功



<https://www.lktf.hk/> 電話: 2388 3300 地址: 香港九龍彌敦道755號合盈商業大廈二樓 電郵: info@lktf.hk



祝賀

第二十一屆健康快車 武林群英匯光明 圓滿成功



群力太極拳研藝社



本社導師在多間非牟利機構
義務教授太極



耆樂警訊
(旺角分會)



耀東邨胡其廉
長者鄰舍中心



灣仔愛群
社區服務處





趙幼斌楊氏太極拳總會(香港)
Zhao Youbin Yang's Tai Chi Chuan Association (Hong Kong)

祝賀
健康快車武林群英滙光明 2026

圓滿成功



趙幼斌楊氏太極拳總會(香港)
Zhao Youbin Yang's Tai Chi Chuan Association (Hong Kong)

健康快車 惠澤無疆





趙幼斌楊氏太極拳總會(香港)

Zhao Youbin Yang's Tai Chi Chuan Association (Hong Kong)

本會宗旨：教授及推廣由中國武術九段、楊氏太極拳第五代傳人趙幼斌老師傳授的 拳、劍、刀、推手等技藝和中國武術段位制系列教程。



上課地點 銅鑼灣、尖沙咀、沙田、馬鞍山、天水圍、愉翠、大圍、啟德
網址:<http://www.taichi.org.hk>



趙幼斌楊氏太極拳總會(香港)

Zhao Youbin Yang's Tai Chi Chuan Association (Hong Kong)



上課地點 銅鑼灣、尖沙咀、沙田、馬鞍山、天水圍、愉翠、大圍、啟德
網址:<http://www.taichi.org.hk>

賀

『健康快車武林群英匯光明』慈善活動圓滿成功



韻揚太極學會

(香港陳式太極拳總會 分會)



韻揚太極學會

主席 溫佩芳師傅

敬賀

教授：太極拳、刀、劍、扇、氣功 電話：91403948



賀

『健康快車武林群英匯光明』慈善活動圓滿成功



韻揚太極學會

(香港陳式太極拳總會 分會)



韻揚太極學會

主席 溫佩芳師傅

敬賀

教授：太極拳、刀、劍、扇、氣功 電話：91403948



賀

『健康快車武林群英匯光明』慈善活動圓滿成功



韻揚太極學會

(香港陳式太極拳總會 分會)



韻揚太極學會 主席 溫佩芳師傅 敬賀

教授：太極拳、刀、劍、扇、氣功 電話：91403948



21 屆
健康快車
武林群英匯光明

健康快車

武林群英

匯光明 二零二六





活力太極之友

祝賀 健康快車武林群英滙光明 2026



吳派鄭式太極拳



活力太極之友

祝賀 健康快車武林群英滙光明 2026

容華新師傅教授：

吳派鄭式太極拳

吳派鄭式太極刀

吳派鄭式太極劍

吳派鄭式太極槍



2026-2-1

2026-2-1



教練團暨社員年度大合照

聯絡電話：92273596



活力太極之友

祝賀 健康快車武林群英匯光明 2026

第17屆國際及全港校際傳統武術大賽 (2025.11.1)

隊際太極器械銀牌 - 鄭式太極槍



新界區體育總會主辦 離島區體育會 籌辦 香港太極總會 協辦 康樂及文化事務署

第十三屆新界區際太極觀摩大賽
暨 會長盃邀請賽

二零二六年一月四日



第十三屆新界區際太極觀摩大賽
暨 會長盃邀請賽 (2026.1.4)

「隊際太極劍組」亞軍 - 吳派鄭式太極劍

第十三屆新界區際太極觀摩大賽
暨 會長盃邀請賽 (2026.1.4)

「隊際太極拳組」亞軍 - 吳派鄭式太極拳

新界區體育總會主辦 離島區體育會 籌辦 香港太極總會 協辦 康樂及文化事務署 贊助

第十三屆新界區際太極觀摩大賽
暨 會長盃邀請賽

二零二六年一月四日



先進運動會 2025/26 - 太極比賽 (2026.3.22)

女子個人(吳派鄭式)太極拳殿軍
女子個人(吳派鄭式)太極劍冠、亞、季、殿軍



先進運動會 2025/26 - 太極比賽 (2026.3.15)

隊際太極劍季軍 - 吳派鄭式太極劍



2025-9-20



2026-2-2



2026-5-24



2025-10-4 長者服務



2026-2-28 長者服務

2025/26 年度公開賽 隊際及個人賽事成績

活力精彩花絮

祝第二十一屆健康快車 武林群英匯光明圓滿成功



凝身太極會



伍彩霞太極班



武術家



兵器

武術用品

功夫鞋



服裝



武術課程

太極拳 八卦掌 養生功法

長拳 刀槍劍棍

Tel : 852-6851 0128

Email : wushujia@yahoo.com.hk

WhatsApp / WeChat : 852-9412 9912

Website : www.wushujia.org / www.wushuarts.com.hk

Facebook : www.facebook.com/wushujia





開心太極坊中華武術會

JOY & PEACE TAICHI CLUB

混元太極密宗拳會 (分會)

「傳承德藝、尚武親和，
仁武合一，太極太和」

何顯輝
師父



開心太極坊中華武術會
創辦人
麥瑞芳



開心太極坊中華武術會
JOY & PEACE TAICHI CLUB

祝賀健康快車 武林群英匯光明2026圓滿功成



「傳承德藝、開心太極、尊師重道、共享康和」

開心太極坊中華武術會
JOY & PEACE TAICHI CLUB

賀「健康快車武林群英匯光明」慈善活動圓滿成功



韻怡太極學會 (香港陳式太極拳總會分會)



韻怡太極學會主席 溫玉儀師傅 敬賀

教授：太極拳、刀、劍、扇、養生功

電話：9359-9897

賀「健康快車武林群英匯光明」慈善活動圓滿成功



韻怡太極學會 (香港陳式太極拳總會分會)



韻怡太極學會主席 溫玉儀師傅 敬賀

教授：太極拳、刀、劍、扇、養生功

電話：9359-9897

錢氏太極同學會

祝賀

第二十一屆健康快車武林群英匯光明
圓滿成功



健康快車 香港光明行

免費白內障 跨境手術計劃

Lifeline Express Free Cross-border Cataract Surgery Program



晨彩飛揚。動。太極

祝賀

第21屆健康快車武林群英匯光明

圓滿成功

慶功宴



江淑嫻師傅 9027 8720



香港陳式太極拳總會
HONG KONG CHEN STYLE TAI CHI ASSOCIATION

院長 陳國華師傅



承前啓後
尚武崇德



香港太極武術學院

Hong Kong Tai Chi and Martial Arts Academy

陳家溝太極拳館·香港分館

本院課程

- 陳式太極拳系列套路 ● 國家規定競賽套路
- 太極推手 ● 太極對練 ● 長短器械

香港九龍長順街1-3號新昌工業大廈805室
Suite 805, Sun Cheong Ind. Building,
1-3 Cheung Shun Street, Kowloon, Hong Kong
電話: 3693 4912 傳真: 3693 4913
電郵: info@taichi-hk.com

www.taichi-hk.com fb.me/taichihk.academy



香港陳式太極拳總會全人敬賀



2017 健康快車140人表演



2007年健康快車101人表演



2018 健康快車140人表演



香港陳式太極拳總會全人敬賀



香港太極武術學院

Hong Kong Tai Chi and Martial Arts Academy

陳家溝太極拳館·香港分館





香港陳式太極拳總會全人敬賀



香港太極武術學院

Hong Kong Tai Chi and Martial Arts Academy

陳家溝太極拳館·香港分館





蔡麗娟太極學會



祝賀 第二十一屆健康快車 武林群英匯光明



光明有望 匯演成功



蔡麗娟太極學會

(康樂及文化事務處「社區太極會計劃」成員)

清晨太極拳/劍班

(太極功夫扇、太極劍、太極拳訓練班)



日期: 逢星期二、四、六
時間: 上午7:00至上午8:00
地點: 李鄭屋遊樂場
查詢: 蔡麗娟太極學會
電話: 94203680(蔡師傅)



蔡麗娟太極學會 致意

格蘭會友



祝賀 第二十一屆健康快車 武林群英匯光明



謝少珍太極學會

TSE SHIU CHUN TAI CHI CLUB



油尖旺區太極班

楊家太極拳、劍、刀、扇

9486 3900 謝師傅

9207 7784 英姐

9678 5628 謝少英

逍遙莊

莊主：徐建謙

歷年獎項

- 🏆 2005香港傑出武術運動員
- 🏆 太極拳、刀、劍、扇、鞭杆冠軍
- 🏆 詠春拳及躡手冠軍
- 🏆 健身氣功八段錦、六字訣、五禽戲、易筋經四項全能冠軍
- 🏆 2002-26年於全港及國際公開錦標賽共榮獲77面金牌



擅長教授

- ☯ 陳、楊、吳、武、孫、趙堡、武當及混元等各式傳統太極拳械
- ☯ 國家編訂太極拳械和武術拳械套路
- ☯ 形意拳、八卦掌、詠春拳械及躡手
- ☯ 各種太極扇、功夫扇、鞭杆、推手、散手、內功、太極尺棒球
- ☯ 健身氣功系列：八段錦、易筋經、六字訣、五禽戲、大舞、馬王堆導引術、坐式十二段錦、導引養生功十二法、太極養生杖等



資歷

- ◆ 香港註冊中醫師
- ◆ 香港健身氣功代表隊成員
- ◆ 全運會健身氣功比賽三屆香港代表
- ◆ 香港浸會大學中醫健身功法碩士課程導師
- ◆ 香港精武體育會資深董事、裁判及教練，傳統武術九段
- ◆ 中國香港健身氣功總會資深教練及裁判
- ◆ 中國香港武術聯會高級武術教練及裁判
- ◆ 中國香港中國國術龍獅總會資深教練及裁判
- ◆ 香港太極總會資深太極拳劍教練及裁判
- ◆ 剛柔詠春香港學會高級教練及裁判
- ◆ 詠春體育會資深教練、裁判及首屆專業導師
- ◆ 香港康樂及文化事務署太極拳劍、武術、八段錦及易筋經訓練班教練
- ◆ 中國香港健美總會健身教練及徒手健身導師



歡迎個人或團體致電61863498，垂詢開班詳情

重勁不重招 借力不使力

但凡拳術，皆講攻守，以達致防身自衛的目的；而攻守之道，離不開招式和勁力的運用。

招式是歷代武林前輩透過對抗實踐而總結出來的經驗，輾轉相傳下來。各門各派均有擅長的功夫或奇招妙著，內容豐富，精彩紛呈。太極拳也不例外，雖然門內分支眾多，對同一套拳術有不同的理解和演繹，衍生出各種招式和用法，但基本上均遵從以《太極拳論》為首的拳學理論，應用時一以貫之。

想掌握招式，一般來說是用單式重複多次的練習方法，以求熟能生巧，所謂“單練出功夫”，“不怕千招會，只怕一招熟”。這本是不錯，但不少人就卡在這個關口上，越是勤力，越是把招式練死，把身法練僵，不懂得靈活變通，拘泥不化，最終遭遇挫敗。更有甚者，對自己及門派失去信心，令人嘆息。

有別於此，太極拳更著重內勁的修煉。拳經說：“由著熟而漸悟懂勁，由懂勁而階及神明”，招熟只是懂勁的基礎。無論單練還是對練，盤架子還是推手，必須透過不同的招式，揣摩其勁力的細微變化，體悟太極內勁及運用原理。招術有限，神意無窮，先輩曾言：太極拳的精粹是神意氣的化合，所以應用時不宜把招式生搬硬套。

本人教拳多年，學員有時候會問這招怎麼使那式怎麼用？我通常會稍作示範，然後補上一句：如果沒有太極內勁，所有招式都沒有效；一旦通曉太極內勁，根本不用使招，一個小動作便可以控制對方重心，然後或打或發，隨意回擊。

太極拳的內勁是由鬆而產生的，先把身心放鬆，在筋骨穩定支撐的基礎上，盡量不主動使用肌肉力量，這樣便可以借自身各部分肢體的重力行拳。能夠在行拳中借到自己的力量，才有可能在對抗之中借他人的力量，反作用於對方。當然，實際運用時還需要配合沾連粘隨不丟頂等太極拳理，但學會放鬆借力是第一步。

簡言之，太極拳重勁不重招，眾多招式的練習只是為了適應不同的應用情境，內勁的產生與運用才是太極拳的核心。太極拳也是力學方面的專家，可以訓練出用最少的力量達到最大的效果，借力而不使力，所以盡量避免主動用力，應借力行拳，借力禦敵。

太極拳不只是一般拳術，它是以人體去演繹宇宙的規律。人身小宇宙，宇宙大人身，願與各位太極拳愛好者互礪共勉，探尋其中的奧秘！

逍遙莊 徐建謙
2026-7-10

至臻環保的殿宇

慈航靜苑

支持 健康快車

武林群英匯光明 2026

省善真堂 致意



歡迎到訪參觀，詳情可致電 2336 1578
或到九龍塘律倫街7至8號省善真堂查詢。

位置：九龍塘地鐵站D或F出口轉右，
沿火車路直行五分鐘即可到達。



網頁：<https://tao-ssct.org>

政府認可慈善機構參考編號：91583



通善壇

通善精神 服務社群

通善壇創會於一九三八年，至今已有八十七年歷史，為註冊非牟利慈善團體，一直本著敬老護幼、救災扶貧、服務社群及宣揚道教精神為宗旨。屬下服務單位包括：福利中心、護理安老院、幼稚園、數碼教學坊、教育中心、學前兒童課餘託管中心、港島第二六一旅童軍團、樂齡女童軍隊以及長者義工隊，為不同需要的市民提供服務。

本壇每年均定期舉辦多項大型慈善活動如「夏季贈醫贈藥會」、「全港青少年書畫比賽」、「敬老慈善晚會」、「暖意情深獻真心活動」等，並經常與各政府部門合辦各類社區活動及公民教育活動，服務對象包括老、中、青、少年及兒童。

國內教育方面，本會每年均會透過中聯辦於國內各省、市及貧困山區捐助多個慈善項目，包含教育及醫療。至今已有二十多間小學、幼兒園及衛生院落成啟用；本會成立之「通善緊急援助基金」，現時基金總額六佰萬元正，以為突發之不幸事故、意外或災難所影響之弱勢社群及其家屬，提供緊急經濟支援。



護理安老院外觀



宗教部外觀



香港道教聯合會
蓬瀛通善皇后山幼稚園開幕大合照



【2025 夏季贈醫贈藥會】



【2025 夏季贈醫贈藥會】



通善教育中心



學前兒童課餘託管中心



【2025 通善敬老粵劇欣賞會】

於香港大會堂音樂廳舉行
大會特別重金禮聘粵劇名伶蓋鳴暉小姐及
梁心怡小姐蒞臨演出名劇【天賜良緣】



【2025 全港青少年書畫比賽總決賽暨頒獎禮】

於香港大學陸佑堂舉行
主禮嘉賓與所有得獎同學大合照
活動吸引了多達 5,000 人參與



【2024 暖意情深獻真心】

於上環文娛中心展覽廳舉行
主禮嘉賓及一眾長者人瑞合照



中西區各界熱烈慶祝
中華人民共和國
成立 76 周年
本壇與中西區民政事務處、
香港中西區各界協會及
警務處中西區區合辦
【大型宣傳國慶廣告】



由通善壇統籌
道教界慶祝中華人民共和國
成立 76 周年升旗典禮
【紀念中國人民抗日戰爭暨
世界反法西斯勝利 80 周年】
出席首長合照



由通善壇主辦
2024 慶祝中華人民共和國
成立 75 周年國慶活動
【金龍獻瑞賀國慶、彩馬呈祥耀中華】
刷新健力士世界紀錄



本壇與中西區民政事務處及
香港中西區各界協會合辦
【2025 年萬眾歡騰賀國慶嘉年華】

電話：3105 3472

傳真：2851 2643

本會網址：<http://www.tst.hk>





有機橄欖油專門店
healthyoil.com.hk

(香港 | 澳門 總代理)

(852) 9390 8343 (周生)

info@healthyoil.com.hk



地中海飲食 有機橄欖油的健康益處

- ✓ 促進心臟健康及降低壞膽固醇
有助心血管健康，大大降低中風的機會
- ✓ 促進大腦健康
有助改善記憶力和認知功能，預防阿茲海默症和帕金森症
- ✓ 抗發炎
緩解慢性炎症，如痼疾及關節炎
- ✓ 富含抗氧化劑
保護細胞免受氧化損傷，抗衰老
- ✓ 緩解便秘，改善消化系統
促進腸道蠕動
- ✓ 幫助控制體重
有助長時間飽腹感，減少饑餓感，從而小食健美
- ✓ 改善皮膚與頭髮健康
深層滋潤，護膚護髮
- ✓ 可增強抗癌免疫細胞功能

*港大醫學院發現特定膳食脂肪酸

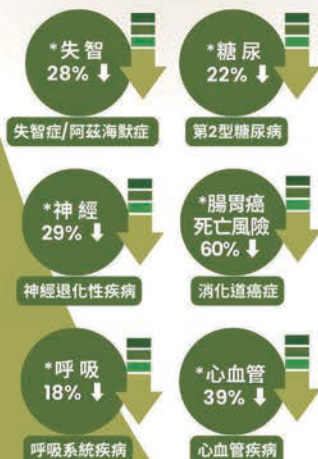
<https://www.med.hku.hk/zh-hk/news/press/20251009-hkumcd-discovers-dietary-fatty-acids-that-boost-cancer-fighting-immune-cells>



國際醫學報告

國際獎項

希臘有機 特級初榨冷壓橄欖油



安全與認證 (安心保證)



猶太潔食 (EK)
符合嚴格的猶太教
衛生標準



100% 有機監控
證明該產品從農田到加工，
完全符合歐盟及希臘的
有機生產規範



歐盟有機認證
代表這是一份經過
歐盟認可、友善環境
且天然的有機產品

原產地證明 (正宗保證)



PDO 原產地保護
證明產品在特定地區，用傳統工藝生產，不可隨意仿冒

國際金獎紀錄 (美味保證)



食品界奧斯卡 (口感保證)



Great Taste 標誌：
這是英國最具權威的獎項，
專門獎勵那些「味道真的好」的頂級食材。

柏林、倫敦、雅典、以色列大賽：
拿過了歐洲與地中海各國的金獎、銀獎與銅獎



About Bright Future

Founded in 1993 and headquartered in Hong Kong, Bright Future is a multinational pharmaceutical company. With experience and capabilities in the development, manufacturing and commercialization of prescription medications, OTC products and health products, Bright Future puts the quality of life first and is committed to offering excellent health solutions to make every life healthier.

“6 Product Ecosystems Brighter life Better future”



Committed to improving quality of life by offering excellent
products and services



www.brightfuture.com.hk



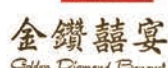
* JAMA Network Open 美國醫學會期刊3)
(<https://jamanetworkopen/fullarticle/2818362>) (2024年報告)
* (Clinical Nutrition 臨床營養學雜誌) (2022年營養分析)
* (MDPI Cancers 癌症期刊) (2024年地中海健康報告)

【宮廷盛宴】

滿漢泰斗——胡珠先生BBS



傳承中華廚藝，走向國際



胡珠先生多年來不遺餘力地推廣中華飲食文化，從傳統宏大的「滿漢全席」和「關公宴」，再遠赴日本大阪精心策劃高規格的百人「滿漢熊掌宴」，他始終致力於將頂級的華人廚藝推向世界舞台。無論是跨國界的美食文化交流，還是與國際知名名廚（如甄文達大師、食神戴龍先生等）聯手辦盛宴，胡珠先生都以其深厚的餐飲底蘊與魄力，完美展現了為「滿漢傳人」對發揚中華美食的限熱忱！



「基金」於2023年首次組織訪問團前赴沙地阿拉伯

致力於國際交流與文化推廣的胡珠先生除了在飲食界享有盛譽，胡珠先生更積極投身於各項高規格的國際交際與外交活動。從出席由外交部駐港公署等機構主辦的「第十八屆香港盃外交知識競賽」，大力支持青年學生的北京外交遊學活動；到親自參與前往沙特阿拉伯的訪問團，與不同國家的代表進行深度交流。胡珠先生憑藉其廣闊的國際視野，不遺餘力地推動文化外交，將中華優秀文化與熱忱傳播至世界各地，展現出跨越國界的非凡影響力！



節目表 2026年8月1日(星期六) 下午場

出場序	演出項目	團體
1	八法五步	地政總署義工隊
2	吳派鄭式太極劍91式	
3	顧式太極拳39式	
4	太極功夫扇	林瑞芳顧式太極班
5	少林八段錦	陳錦英太極學會
6	傳統楊氏太極拳37式	趙幼斌楊氏太極拳總會(香港)
7	楊家32式太極劍	蕭瀟太極會
8	陳氏太極養生扇24式	蕭瀟太極會/ 程國樑藍灣太極會
9	32式太極拳	地政總署義工隊
10	太極功夫扇	
11	吳派鄭式太極拳(第一、二段)	
12	吳派鄭式太極刀	活力太極之友
13	陳氏太極拳老架二路	程國樑藍灣太極會
14	智捶	黃佩珍太極學友會
15	楊式太極拳	香港元朗晨曦太極會
16	楊式太極劍	
17	傳統楊氏太極拳28式	
18	吳家太極圓拳	陳錦英太極學會
19	32式太極拳	晨彩飛揚・動・太極
20	太極功夫扇	
21	吳式太極拳33式	
22	吳派鄭式太極拳(第四、五段)	活力太極之友
23	吳派鄭式太極槍	
24	陳式太極拳	
25	楊家二十四式太極拳	新界西長者學苑聯網義工太極扇組
26	千人操指定花式組合扇	
27	傳統楊氏太極刀	
28	傳統楊氏太極劍	趙幼斌楊氏太極拳總會(香港)
29	楊家13式、蟠龍太極劍	謝少珍太極學會、油尖旺旺角區太極班
30	武當三豐十八式太極拳	香港太極綜藝學會(南區)
31	太極功夫扇、楊式太極拳(綜合)	葉椿春武術學會
32	太極功夫扇	樂秀太極社
33	傳統楊氏太極劍67式	樂秀太極社/ 程國樑藍灣太極會
34	活力太極功八式(坐式)	活力太極功總會
35	綜合武術	武術家、國際自然門聯會總會
36	42式太極拳	鳳添雲彩同學會
37	陳式太極劍	

節目如有任何更改，以現場大會宣佈為準

節目表 2026年8月2日(星期日) 上午場

出場序	演出項目	團體
1	顧式太極拳	圓壹太極學會
2	譚腿	
3	24式太極拳	
4	32式太極拳	南聯太極同學會
5	功前熱身	梁玉玲太極學會
6	陳式新架二路太極拳	香港太極武術學院
7	龍形劍	圓壹太極學會
8	集體楊式太極拳	太極堂
9	陳式新架一、二路太極拳	香港太極武術學院
10	陳式太極單刀36式	
11	28式新編太極劍	
12	吳派鄭式太極圓拳	蔡麗娟太極學會
13	楊家太極拳24式	群力太極拳研藝社
14	健身氣功易筋經和六字訣	梁玉玲太極學會
15	氣貫古今 錦繡天下	香港武術綜藝協會(中西區)
16	八段錦	
17	24式太極拳	
18	集體楊式26式太極刀，拳，棍十對拆	健君太極研習社
19	太極八法五步	太極堂
20	孫式太極拳競賽套路73式	程國樑藍灣太極會
21	群力太極滙粹	群力太極拳研藝社
22	傳統楊式太極拳27式精編、吳式(鄭家)太極拳圓拳	香港軒德太極隊
23	觀音禪拳	
24	陳氏太極拳老架一路3、4段	
25	36式太極刀	程國樑藍灣太極會
26	武當十八式太極拳	健君太極研習社
27	陳式功夫架	
28	雙人陳式太極拳	
29	武藝傳承耀光明	香港太極武術學院
30	32式綜合太極拳	香港武術綜藝協會(東區)
31	吳派鄭式太極劍	蔡麗娟太極學會
32	華武扇	群力太極拳研藝社
33	42式太極劍	健君太極研習社
34	華武太極扇	
35	拉筋拍打12法	
36	詠春套路及擒手	葉守珍武術學會
37	陳氏太極拳八式	梁錦棠詠春同學會
38	吳式太極拳競賽套路45式	程國樑藍灣太極會
39	楊式太極刀	香港武術綜藝協會(西貢區)

節目如有任何更改，以現場大會宣佈為準

節目表 2026年8月2日(星期日) 下午場

出場序	演出項目	團體
1	32式太極劍	錢氏太極同學會
2	顧式太極拳	妙趣雅集顧式太極會、 深水埔街坊會太極班、悠然太極班
3	24式簡化太極拳	地政總署義工隊
4	鐵扇功	
5	陳式太極老架二路	傳統陳式太極拳社
6	陳式太極劍	
7	混元太極密宗拳	開心太極坊中華武術會
8	八段錦	北少林門黃大仙社區中心國術組
9	少林扇子	深水埔街坊會太極班
隊伍進場禮及頒贈隊伍籌款獎項儀式 中國香港中國國術龍獅總會：醒獅匯演 中國香港中國國術龍獅總會：中國傳統國術滙粹		
10	天山劍	龍形武術精英隊
11	彩雲太極劍	妙趣雅集顧式太極會
12	綜合太極拳劍	開心太極坊中華武術會
13	吳派鄭式太極圓拳一、二段	地政總署義工隊
14	吳派鄭式太極刀	
15	陳式綜合太極拳(A)	香港陳式太極拳總會
16	陳式太極劍49式	
17	六路少林拳	北少林門黃大仙社區中心國術組
18	北少林刀	妙趣雅集顧式太極會

節目如有任何更改，以現場大會宣佈為準

節目表 2026年8月2日(星期日) 下午場

出場序	演出項目	團體
19	36式太極扇	韻揚太極學會
20	42式太極拳	
21	詠春12式	龍形武術精英隊
22	陳式太極劍	韻怡太極學會
23	吳式太極拳	香港太極綜藝學會(灣仔區)
24	太極養生功	悠然氣功班
25	太極調息養生功	逍遙莊
26	陳式太極拳老架33式	香港張志剛武術學院
27	孫式太極拳及形意養生功	心儀太極八卦武術會
28	陳式老架一路太極拳30式	香港陳式太極拳總會
29	24式太極拳	格蘭會之友
30	32式太極劍	
31	陳氏太極拳、楊家太極拳循環八式	逍遙莊
32	健身氣功之(四季氣韻)	心儀太極八卦武術會
33	春秋大刀	北少林門黃大仙社區中心國術組
34	陳式武式太極刀	香港張志剛武術學院
35	陳式56競賽套路拳	香港陳式太極拳總會
36	陳式太極拳推手對練、 42式綜合太極拳、楊式內傳太極拳	逍遙莊
37	陳式太極拳	韻怡太極學會
38	太極混合刀	
39	旗武飛揚	蔡李佛趙民安國術會

節目如有任何更改，以現場大會宣佈為準

健康快車 武林群英

匯光明
二零二六



第二十一屆健康快車武林群英匯光明

顧問委員會

榮譽主席
葉曜丞先生 MH

名譽主席兼籌委會會長
江沛偉先生

大會統籌

黃世洪先生 李思敏小姐

委員

王弘灝先生
朱玉珍女士
危鳳池先生

陳國華先生
廖國存先生
趙民安先生

潘淑儀女士
謝少珍女士

*排名依筆劃序

鳴謝

參與演出團體

太極堂	梁玉玲太極學會
心儀太極八卦武術會	梁錦棠詠春同學會
北少林門黃大仙社區中心國術組	深水埔街坊會太極班
地政總署義工隊	逍遙莊
妙趣雅集顧式太極會	陳錦英太極學會
林瑞芳顧式太極班	程國樑藍灣太極會
武術家、國際自然門聯會總會	開心太極坊中華武術會
南聯太極同學會	黃佩珍太極學友會
活力太極之友	傳統陳式太極拳社
活力太極功總會	圓壹太極學會
香港元朗晨曦太極會	新界西長者學苑聯網義工太極扇組
香港太極武術學院	群力太極拳研藝社
香港太極綜藝學會(南區)	葉守珍武術學會
香港太極綜藝學會(灣仔區)	葉椿春武術學會
香港武術綜藝協會(中西區)	趙幼斌楊氏太極拳總會(香港)
香港武術綜藝協會(西貢區)	鳳添雲彩同學會
香港武術綜藝協會(東區)	樂秀太極社
香港軒德太極隊	蔡李佛趙民安國術會
香港張志剛武術學院	蔡麗娟太極學會
香港陳式太極拳總會	凝身太極會
格蘭會之友	蕭瀟太極會
健君太極研習社	錢氏太極同學會
將軍澳健康太極學會	龍形武術精英隊
悠然太極班	謝少珍太極學會、油尖旺旺角區太極班
悠然氣功班	韻怡太極學會
晨彩飛揚・動・太極	韻揚太極學會

*排名依筆劃序

鳴謝

2026年度贊助

金贊助

旭日慈善基金有限公司

銀贊助

美聯集團

銅贊助

沙田馬鞍山耀安顧式太極會
省善真堂

其他贊助

文康國術體育會
北少林門梁淑雲顧式太極會
圓玄學院
道教通善壇 葉永成壇主

鳴謝

義工隊伍

方惠玲小姐
危鳳池先生
李思敏小姐
林錦明先生
馮嘉富先生
劉鴻志先生

水務署義工隊
地政總署義工隊
洪鳳派國術總會義工隊
香港海關義工隊
差餉物業估價署義工隊

*善長及贊助名單眾多，恕未能盡錄。排名不分先後。

清水灣鄉村俱樂部全力協辦
In Association with The Clearwater Bay Golf & Country Club

健康快車 慈善 Lifeline Express 慈善 Charity Run / Walk 2026 跑步行

為「健康快車」火車醫院籌募經費
to raise funds for Lifeline Express hospital Eye-train

約定你

12 星期六 SAT 19

3.5k Walk

10k Run

2861 0862



健康快車 慈善跑步行



「置」強AI推薦 搵樓贏盡先機

新盤視頻 • 最新價單 • 銷售安排 • 成交紀錄冊

全新
個人化推薦
精準鎖定
心水盤

升級一手專頁
新增項目
在售存量比率

17項搜尋條件
搵樓
一步到位

全行獨有
AI置能小助手
助你極速
配對心水盤

更多升級功能

VR筭盤
360度虛擬實境睇樓
夠方便

港鐵步距搵樓
以港鐵站步行距離
篩選心水盤

AI推介
人工智能分析
推介合適筭盤

樓盤比較
各區心水盤優勢
一目了然

KOL帶睇樓
隨時隨地 跟代理KOL
到各區睇樓

升級按揭計算機
即時計算可負擔樓價
及供樓支出

自助放盤
網上放盤 專人跟進

代理WhatsApp
一鍵直接聯絡代理
查詢樓盤

置閣傾
即時聯絡客戶服務
團隊查詢

我的訂閱
登入即可無限收藏
心水盤及訂閱資訊

按揭申請
一按即為物業
申請按揭

置強樓市資訊
樓市資訊每日更新
輕鬆掌握市場行情



立即下載登入
享受個人化置業新體驗



立即下載 香港置業APP
hkp.com.hk
香港置業(香港)代理有限公司 牌照號碼: C-018093



香港置業
Hong Kong Property

港置地產

港置地產

2316 3088

美聯筭盤 App 全行首推 智快搜

AI 自然語言樓盤搜尋功能



可以養狗

想搵TKO

即時拆解重點

自動配對心水盤

住近地鐵站

6球納米盤

廣東話，縮寫，
港式地產語句

AI 搵樓更快更親切，用過你就知

立即安裝
美聯筭盤APP



* 活躍用戶全行第一
APP及網站 橫掃逾50個大獎

*資料來源：Google & data.ai(截至2025年12月底止)



midland.com.hk
美聯物業代理有限公司 註冊號碼：C-000982



美聯物業



美聯物業
重富頻道



美聯物業香港



Midlandreality



美聯物業官方号



2311 1200