

20^{周年}
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 二零二五



九月二十日及二十一日 (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



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

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

祝賀

健康快車

武林群英滙光明2025

為善最樂



旭日慈善基金
GS CHARITY FOUNDATION

致意



中國香港
中國國術龍獅文化發展基金會



健康快車
武林群英
匯光明

廿載攜手 揚武德
行善 仗義顯光明





健康快車 光明有望

「健康快車」火車醫院從1997年7月1日展開在內地的治盲工作，28年來已幫助逾24萬3千多名貧困白內障患者恢復視力。「健康快車」亦秉承「授人以漁」的理念，在全國成立了96間健康快車眼科中心，以培訓及提升內地眼科醫生的醫療技術水平，讓更多眼疾患者受惠。

「健康快車」亦以大愛無疆的精神，啟動了「健康快車 國際光明行」，為一帶一路沿線國家的貧困白內障患者提供免費手術治療，讓他們恢復視力，開始新的生活。

隨著醫療科技的進步，「健康快車」於2024年在香港社區推行《免費眼底病變篩查》服務，以人工智能眼底攝影機為市民拍攝眼底圖像並作出初步分析，讓潛在眼底病變的患者做好眼健康管理，及早治療，避免視力永久受損。

您的支持將可延續「健康快車」火車醫院及其各項治盲防盲工作，為有需要的眼疾患者帶來重見光明的希望。

查詢：2861-0862

傳真：2357-9356

電郵：office@lxkungfu.org.hk

地址：九龍觀塘開源道54號豐利中心5樓504室



網上捐款



AlipayHK 捐款



PayMe 捐款



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

賀

積德行善 溫馨盈懷

健康快車

武林群英匯光明

二零二五



善績添輝
羣英獻藝

民政事務總署署長
杜潔麗



健康快車

武林群英匯光明

二零二五



行善弘武
啟明扶康

康樂及文化事務署署長
陳詠雯

健康快車

武林群英匯光明

二零二五

健康快車 武林群英匯光明 二零二五

功同良相



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 二零二五

雋武剛健
福泰安康



健康快車香港基金主席
譚耀宗



健康快車 武林群英匯光明 二零二五

為善最樂



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
龍啟明書



健康快車 武林群英匯光明 二零二五

以武會友



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





健康快車

武林群英匯光明

二零二五

以武載道 匯光成河

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

二零二五





祝賀

健康快車
武林群英匯光明 2025

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。首位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至今，已歷六十餘年。

龍啟明師傅主持 九龍公園功夫閣國術匯演與全體表演隊員合照



龍師傅壽宴與眾愛徒合影



龍師傅與八段錦師資班畢業同學合照



中心學員參與第68屆體育節國術匯演留影



中心學員參與博愛武林大會2025



中心學員健康快車2024表演段錦表演



九龍公園功夫閣國術表演



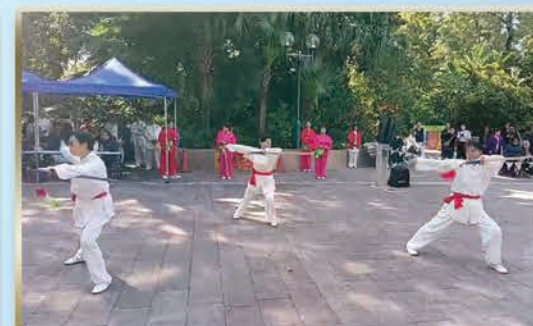
短打少林拳



銅鐘



春秋大刀



龍形劍

恭祝

健康快車武林群英滙光明2025

圓滿成功
福澤社群



2024本會獲頒慈善精神大獎



2024表演集體顧式太極拳



2024頒獎典禮大合照



2024表演北少林刀



2024表演太極劍



2024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



2024國慶“演”紛嘉年華表演



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



2025本會23周年會慶祝酒



功夫閣師父表演顧式太極拳



2024沙頭角禁區秘境一天遊



2025體育節表演集體顧式太極拳



2024美食美景東莞深圳二天遊



功夫閣表演集體少林扇子

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

北少林門梁淑雲顧式太極會



f nshtaichi

健康快車 復明人生
武林群英 邁步同行



林瑞芳顧式太極班 致意

沙田馬鞍山耀安 顧式太極會

中慈雲山慈中 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



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



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

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



正月新春團拜



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

君子修心意無極



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



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



活力太極之友

祝賀 健康快車武林群英滙光明 2025

善酬道地 勤酬道天

2024-08-11



教練團暨社員年度合照



活力太極之友

祝賀 健康快車武林群英滙光明 2025



容華新師傅教授：

吳派鄭式太極拳
吳派鄭式太極劍
吳派鄭式太極刀
吳派鄭式太極槍



聯絡電話：92273596



活力太極之友

祝賀 健康快車武林群英滙光明 2025



活力太極做得好



活力太極之友

祝賀 健康快車武林群英滙光明 2025



健康快車武林群英滙光明 2024



活力太極之友

祝賀 健康快車武林群英滙光明 2025



2024-11-10



活力太極之友

祝賀 健康快車武林群英滙光明 2025



2025-02-08



2025-03-30

太極表演欣賞會



2025-02-08

為善最樂共起武



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





香港陳式太極拳總會全人敬賀



2025年香港太極武術學院新年團拜



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



2025年香港陳式太極拳總會

主辦



全力支持



黃佩珍太極學友會





祝賀

健康快車
武林群英匯光明
演出成功



群力太極拳研藝社

蕭煒彬師傅

電話：9259 6344

教授：吳派鄭式太極拳
太極刀、太極劍、太極槍
太極內功、太極推手、
自衛散手跌撲



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)



灣仔愛群社區服務處



耀東邨胡其廉長者鄰舍中心



藍灣太極會

(非牟利團體)



太極



程緣



藍灣太極會

(非牟利團體)



南京行





藍灣太極會

(非牟利團體)

鯽魚涌班



藍灣太極會

(非牟利團體)

柴灣漁灣邨班



太極



程緣



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 

蕭瀟太極學會



上課地點: 柴灣杏花邨地鐵上蓋 時間: 逢星期一, 三 早上10點至12點
導師: 蕭師傅
查詢及聯絡: 9334 5017 

祝賀 第二十屆 健康快車武林群英匯光明

圓滿成功



梁玉玲太極學會
致意



蔡麗娟太極學會



祝賀 第二十屆健康快車
武林群英匯光明



光明有望
匯演成功



蔡麗娟太極學會 致意



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: 9420 3680(蔡師傅)



格蘭會友



祝賀 第二十屆健康快車 武林群英匯光明



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

陳錦英太極學會



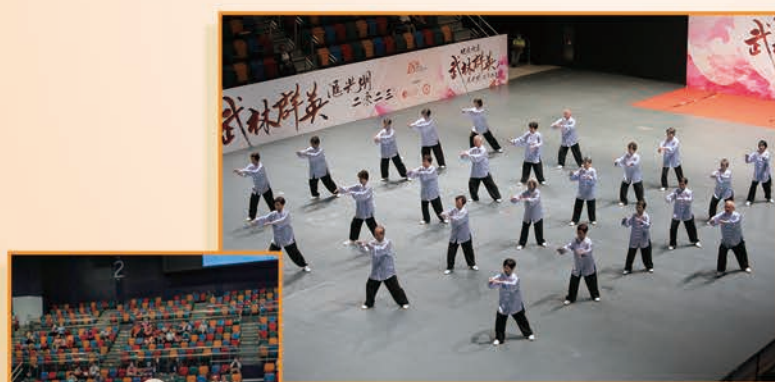
多謝健康快車
令內地貧困白內障患者

光明有望 重見雲彩



鳳添雲彩同學會
致意

祝賀 第二十屆健康快車 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



梁錦棠詠春同學會

慈善團體號碼: 91/13440

祝賀
2025健康快車之武林群英匯光明



<https://www.iktff.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@iktff.hk



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

祝賀
健康快車武林群英匯 2025

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>

傳統陳式太極拳社

陳式太極

意、氣、智的內觀世界

意到氣到力到聽勁到
以氣帶動內筋，內力的膨漲，增加生命長度和闊度
以呼吸力改善身體狀況，包括強化心臟和肺容量
運用太極陰陽力的原理，保護膝蓋，避免傷痛
舒緩身體各種痛症



陳式太極拳班

地址：新界沙田中央公園
聯絡電話：丘頌寧師傅 92505376

週一 / 週四：
早上 9:00-11:00

週三 / 週五：
晚上 7:30-9:30



丘頌寧個人簡介

2006年，中華太極社首屆，太極推手觀摩邀請賽 ———— 冠軍
2008年，中華太極社第二屆，太極推手觀摩邀請賽 ———— 冠軍
2008年，中華太極社第二屆，太極拳、劍及推手公開賽 ———— 冠軍
2007/2015/2017/2019年，中國武術協會 ———— 一等獎
2012/2013年，康樂及文化事務署和香港中國國術龍獅總會
舉辦第20/21屆全港公開內家拳錦標賽 男子成年組太極拳 — 冠軍

2013年，粵港太極推手擂台賽，男子80公斤級以下 ———— 冠軍
2013/2014年，中港盃太極推手擂台賽（香港形意拳會主辦）
男子80公斤級以下 ———— 冠軍
2019年 第十屆中國，焦作國際太極拳交流大賽
境外男子 C 組陳式太極拳 ———— 一等獎
境外男子 C 組陳式太極劍 ———— 一等獎



謝少珍太極學會

TSE SHIU CHUN TAI CHI CLUB



油尖旺旺角區太極班

楊家太極拳、劍、刀、扇

9486 3900 謝師傅

9207 7784 英姐

9678 5628 謝少英

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)



慈善太極活動



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

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

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

祝第20屆健康快車 武林群英匯光明圓滿成功



電話: 96466280

將軍澳健康太極學會

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



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



公众号 · 香港武術家



武術家 小組課程

武術 養生 太極 八卦

冬練三九 夏練三伏 —— 武術班

內容：武術基本功、長拳、南拳、刀、槍、劍、棍

大道至簡 養生有法 —— 養生功班

內容：鬆功九式、活力太極功、拉筋、十三字訣、童子功、青城太極養生功

百煉不如一走 —— 八卦掌班

內容：八卦走轉、八大掌、老八掌、轉掌八式

天下太極是一家 —— 吳式太極拳班

內容：吳式太極拳基本功、吳式太極拳13及45式、吳式太極劍64式

導師：嚴義松

武術家總監

活力太極功總會主席

中國香港吳式太極拳總會會長

福建師範大學體育教育學士



教練證書課程

活力太極功教練班

吳式太極拳教練班

公众号 · 香港武術家



趙民安國術會

CHIU MAN ON MARTIAL ARTS ASSOCIATION



祝第二十屆健康快車 武林群英匯光明圓滿成功



修心
養生



樂在
凝身



凝身太極會



伍彩霞太極班



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

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



錢氏太極同學會

祝賀

第二十屆健康快車武林群英匯光明

圓滿成功



祝賀 第二十屆
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

健康快車
2025

博學而不窮
任重而道遠

香港孫式太極拳總會



健康快車
2025

心正儀端
風範翩翩



心儀 太極八卦武術會

心儀 健身氣功會



深水埗少年警訊 青嶽國術龍獅隊

第二十屆健康快車武林群英匯光明 圓滿成功



葉椿春武術學會 Yip Chun Chun Martial Arts Assd.





葉椿春武術學會

Yip Chun Chun Martial Arts Assd.



葉椿春武術學會

Yip Chun Chun Martial Arts Assd.

第二十屆健康快車武林群英匯光明 圓滿成功





祝賀健康快車武林群英匯光明二零二五圓滿成功



香港武術綜藝協會會長 鄭熙燕師傅致意

晨彩飛揚·動·太極

祝賀

第20屆健康快車
武林群英匯光明
圓滿成功



江淑嫻師傅 9027 8720





活力太極之友

祝賀 健康快車武林群英滙光明 2025



2024-10-27



2024/25 年度公開賽 隊際賽事



活力太極之友

祝賀 健康快車武林群英滙光明 2025



2025-01-05

「隊際太極拳組」亞軍



2025-01-05

「隊際太極劍組」亞軍

新界區際太極觀摩大賽暨會長盃邀請賽



活力太極之友

祝賀 健康快車武林群英滙光明 2025



2024-09-29



活力太極之友

祝賀 健康快車武林群英滙光明 2025



2024-12-14



2024-09-29

2024/25 年度公開賽 隊際賽事



2024-09-29

2025-07-06

2024/25 年度公開賽 個人賽事



活力太極之友

祝賀 健康快車武林群英匯光明 2025



活力宴會花絮



活力太極之友

祝賀 健康快車武林群英匯光明 2025



活力活動花絮

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
- 🏆 詠春拳及鶴手冠軍
- 🏆 健身氣功八段錦、六字訣、五禽戲、易筋經四項全能冠軍
- 🏆 2002-23年於全港及國際公開錦標賽共榮獲76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、詠春拳械及鶴手
- ☯ 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、裁判及首屆專業教練
- ◆ 香港詠春聯會教練
- ◆ 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



歡迎個人或團體致電61863498，垂詢開班詳情

寧接地沉踩 莫抓地蹬伸

中國武術特別注重下盤功夫，包括站樁、步法和腿勁鍛鍊，所以有“入門先站三年樁”、“手打三分腳打七分”、“打人全憑後腿蹬”等說法，也有站低樁、盤低架等具體訓練方法，其作用不外乎提高下肢的力量和柔韌性，以及身體的穩定性和靈活性。

在下肢練習的過程中，不少人提出要五趾抓地，令身體更穩定；也有人主張發勁時要先伸腿蹬地，以便借地面的反作用力，增加打擊力量。

五趾抓地是指用五隻腳趾內扣抓住地面。大家可以試試，無論你刻意用力抓，還是輕輕用意去抓，在接勁或發勁時都會覺得别扭，有飄浮不實在的感覺，身體並不穩定。這是因為抓地本身會收縮肌肉，也是一種緊張，令氣血上逆，接勁時落不了地，發勁時也透不出去。與一般武術不同，太極拳主張順應自然，在行拳或推手之中，身體覺得有需要，會自然抓地，並不刻意。這樣身心鬆淨，氣血自然下沉，日積月累，會感覺與地面相接，連成一體，身體自然穩定。所以有一種說法，叫“平鬆落地”，就是這個意思。

一般人蹬地指的是行拳或推手過程中，腿部發力向地面蹬伸，原意是想利用其反作用力傳到身上，協助完成動作或把勁發放出去。其實，腿部蹬伸也牽涉肌肉收縮，同樣是一種緊張，並且發出的力量只能是直力，浮而不實，不利於運用和傳遞；太極拳則不同，用鬆沉之勁踩向地面，並無明顯的關節移動，其反作用力，可供自由運用，傳遞圓活無礙。

其實要求身體穩定，根本不需要抓地，接地便可以了。和走路一樣，練拳也是一種動態平衡，走路不用刻意抓地，練拳時也不用，過程中身體會自動調整。至於推手和散手運用，更是間不容髮，哪有空抓地蹬地呢！所以運用時首先要學會接地，把來勁瞬間傳到地面，令對方與地相抗，推不動我，對方以為我樁功深厚，事實是：我站得穩，是因為對方令我站穩！如要發勁，也很簡單，隨時借重力一沉踩，再加上地面反作用力，發放到對方身上。這種勁因為是平衡的、流動的、多向的，很難抵擋。總而言之，“寧接地沉踩，莫抓地蹬伸”。

太極拳是借天地之力練拳，運用時毋須主動用力，身體只是一個導體，所以能夠真正放鬆身心，一切令身心緊張的練功方法都摒棄不用，回歸自然。

逍遙莊 徐建謙
2025-8-20



開心太極坊中華武術會

麥瑞芳，香港出生之太極武術運動熱愛者，在暮年與太極結下深厚情緣，從此展開嶄新的人生。

她於2024年正式拜師於陳式心意混元太極拳名師何顯輝師父名下成為，

陳式太極拳十二代傳人

陳式心意混元太極拳三代傳人

香港太極密宗拳二代門人

她堅守初心，不求名利，致力弘揚中國太極文化精粹，將所學無私傳承延續，盼助社會上被忽略人士及年輕一代透過太極重拾生活動力及在習武過程中感受中華文化底蘊，培養修身養性，重拾積極人生成為社會棟樑。

麥師傅積極帶領團隊參與演出及比賽，更以「心善、行善、待善、揚善」的理念參與慈善籌款活動，服務社區，傳揚太極浩然正氣精神，也為弘揚中華武術文化貢獻綿力。



創辦人：麥瑞芳師傅

祝賀健康快車

武林群英匯光明2025圓滿成功



開心太極坊中華武術會

祝賀 第二十屆 健康快車武林群英匯光明 圓滿成功



《霍式八極拳香港推廣協會》是政府社團事務處批准的武術團體，本會宗旨是弘揚中華傳統武術，宣傳推廣和傳承霍式八極拳，霍式八極拳動作簡捷，樸素無華，發力剛猛，技擊性、實用性很強，內外兼修，既能強身健體，又能防身護身，在武林中獨樹一格，武林中素有諺語：文有太極安天下，武有八極定乾坤，是中華傳統武術中的優秀拳種。

熱烈歡迎武術愛好者一起來習練，練武健身。

練習時間和地點：

周四下午2時半至4時 (荃灣)

周六上午10時至11時半

珀麗灣 (馬灣)

技術總顧問：

霍文學大師，霍式八極拳掌門人，
第三代主要傳承人

教練：霍式八極拳第四代傳人：

伍秋平、陳健、林楓

張麗明、伍其昌

霍式八極拳香港推廣協會

聯絡電話：林楓 5523 2188 陳健 9485 1397 黃振昇 9129 8946

佳寧娜 潮州菜

CARRIANNA CHIU CHOW RESTAURANT

SINCE 1981



經典潮州菜 傳承四十載

AUTHENTIC CHIU CHOW CUISINE



香港服務名牌
HONG KONG TOP SERVICE BRAND



香港灣仔告士打道151號資本中心1樓
1/F., Capital Centre, 151 Gloucester Road,
Wan Chai, Hong Kong
T: 2511 1282

祝賀
第20屆 健康快車 武林群英匯光明

匯演成功
共襄盛舉

武傳仁德
福澤社群

中國香港武術工作者協會

致意

樂信®

信

樂信全面KO病痛！

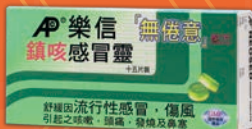
就會好



如出現嚴重症狀，應立即尋求緊急醫療協助。



樂信感冒靈



樂信鎮咳感冒靈



樂信特效頭痛靈



樂信咳水



樂信藥業有限公司
Advance Pharmaceutical Co. Ltd.
電話：2497 0311 傳真：2432 0106
網址：https://www.apc.com.hk



香港製造



想知道更多最新樂信的資訊，立即Follow我哋啦！

「信就會好」 樂信藥業堅守品質 迎戰未來

樂信藥業有限公司陪伴香港人47個年頭，面對時代變遷這家老牌藥廠積極革新技術，專注為市民提供值得信賴的藥品與營養補充品。除了引進先進設備、結合國際標準嚴控產品質量，亦將持續投入資源開發新產品，回應現代人追求健康的需求。

樂信藥業有限公司成立於1978年，在多年發展中取得世界衛生組織「藥品GMP」認證，並在2017年將廠房全面升級至「國際醫藥品稽查協約組織」(PIC/S) 相關標準。多年來研製各種藥品，嚴格把關質量與安全，確保每項產品都能讓市民安心使用。在履行社會責任方面亦實施多項措施，包括遵守藥品製造的污水處理法規、聘請殘疾人士、設立「好牧人」樂信慈善基金等。



各大連鎖個人護理產品零售商、便利店、超市、藥房及網上商店有售。

樂信藥業有限公司
Advance Pharmaceutical Co. Ltd.
電話：2497 0311 傳真：2432 0106



想知道更多最新樂信的資訊，立即Follow我哋啦！



advance_pharm



樂信藥業



省善真堂



至臻環保的殿宇

慈航靜苑



支持 健康快車
武林群英匯光明 2025

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

祝賀

健康快車

武林群英匯光明2025

惠澤
社群



通善壇第四十二屆理事會

港區全國政協委員 壇主 葉永成 SBS, BBS, MH 太平紳士

永遠會長 王柏源 博士 會長 鍾孟齊 BBS, MH

理事長 夏德建 副理事長 夏中建 BBS, MH 鍾偉亮 暨 同寅 致意

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



澳美製藥 香港地區的跨國製藥企業

澳美製藥成立於1993年，總部設於中國香港，是一家以科研為本，致力於研究、開發、製造和銷售的跨國製藥企業，並專注於皮膚健美、骨骼關節肌肉健康、呼吸健康、抗感染、消化健康及神經精神健康管理的跨國製藥企業。

本公司謹遵「以精湛科技奉獻優質產品，以真誠服務致力人類健康」的理念，在處方藥、OTC藥品和健康產品等領域處於業界領先。澳美的願景是「讓生命更健康」，將病患的健康、福祉及安全放在首位。

澳美製藥旗下的健康產品網上購物平台 BFCare (澳佳) 為客戶提供多款保健養生產品，現輸入指定優惠碼，即享全單七折，期待您的光臨！



*輸入優惠碼
BFHKVIP
即享全單七折！
立即選購

BUY NOW (以下折扣必須輸入優惠碼享用) (優惠受條款及細則約束)

骨骼關節肌肉健康產品



(API76)
奧泰靈-全效護骨配方
HK\$498 *HK\$349
[金裝紅瓶 八合一王牌配方]
尤其適合中老年修護軟骨，潤滑關節



(API72)
奧泰靈-舒緩關節配方
HK\$259 *HK\$181
[緩痛紫瓶] 強力舒緩關節疼痛、
補充氨糖、防止骨質疏鬆、調節骨質代謝



(API71)
奧泰靈-關節養護配方
HK\$199 *HK\$139
[養護橙瓶] 適合辦公久坐或家務
關節勞累，調節骨質代謝，延緩關節退化

抗衰老健康產品 (NMN)



(API46)
NMN Duo Release CR
HK\$1298 *HK\$902
延緩生理性衰退和老化，
增加能量代謝，鞏固身體機能

消化健康產品 (益生菌)



(API78)
腸道健康益生菌
HK\$249 *HK\$174
維持日常腸道菌群健康、
增強免疫力及促進腸道有益菌生長



(API79)
女性守護益生菌
HK\$249 *HK\$174
維護陰道健康、抑制致病菌的生長
以及促進陰道菌群穩定

護心護肝健康產品



(API66)
大豆卵磷脂膠囊
HK\$129 *HK\$90
穩定血壓血脂及膽固醇，解酒排毒，
維護心臟、腦血管健康及肝臟健康



(API91)
水飛蓟素護肝膠囊
HK\$219 *HK\$153
修復肝細胞，降低肝酵素，
有助養肝護肝，提升解毒能力



歡迎瀏覽
網上更多
精選產品！



節目表 2025年9月20日(星期六) 下午場

出場序	演出項目	團體
1	吳派鄭式太極刀	錢氏太極同學會
2	24 式簡化太極拳	地政總署義工隊
3	鐵扇功	
4	尋橋 及 詠春12式	梁錦棠詠春同學會
5	八法五步	樂秀太極社
6	孫式太極拳	蕭瀟太極學會
7	顧式太極拳39式	
8	少林扇子	林瑞芳顧式太極班
9	太極功夫扇 及 楊式拳	葉椿春武術學會
10	吳派鄭式太極拳〈第一、二段〉	活力太極之友
11	吳派鄭式太極劍	
12	傳統楊氏37式太極拳	趙幼斌楊氏太極拳總會(香港)
13	24式太極拳	晨彩飛揚・動・太極
14	36式綜合太極刀	
15	傳統楊氏太極劍	趙幼斌楊氏太極拳總會(香港)
16	吳派鄭式太極圓拳一、二段	地政總署義工隊
17	吳派鄭式太極劍91式	
18	楊家32式太極劍 及 楊家拳13式	謝少珍太極學會
19	24式太極拳	南聯太極同學會
20	32式太極拳	
21	吳派鄭式太極拳〈第四、五段〉	活力太極之友
22	吳派鄭式太極槍	
23	32式太極拳	晨彩飛揚・動・太極
24	太極功夫扇	
25	霍式八極拳小架、大八極	霍式八極拳香港推廣協會
26	吳派鄭式太極刀	地政總署義工隊
27	吳式太極拳	陳錦英太極學會
28	傳統楊氏28式太極拳	趙幼斌楊氏太極拳總會(香港)
29	楊家24式 太極拳	
30	千人操指定花式組合扇	新界西長者學苑聯網義工太極扇組
31	吳派鄭式太極刀	活力太極之友
32	傳統楊氏太極刀	趙幼斌楊氏太極拳總會(香港)
33	楊式太極拳	香港元朗晨曦太極會
34	楊式太極劍	
35	國術匯演	深水埗少年警訊青嶽國術龍獅隊

節目如有任何更改，以現場大會宣佈為準

節目表 2025年9月21日(星期日) 上午場

出場序	演出項目	團體
1	太極養生扇陳氏24式	程國樑藍灣太極會
2	陳氏太極拳老架一路3、4段	
3	42式太極拳	鳳添雲彩同學會
4	集體楊式太極拳	太極堂
5	吳派鄭式太極圓拳	
6	吳派鄭式太極劍 及 32式太極劍	群力太極拳研藝社
7	陳式小架綜合拳一路	香港太極武術學院
8	楊式太極刀、拳、棍	太極堂
9	楊家16式太極拳	
10	陳氏太極拳老架一路1、2段	程國樑藍灣太極會
11	陳式24式養生扇	香港太極武術學院
12	武藝傳承耀光明	香港武術綜藝協會(東區)
13	楊家太極37式與太醫拳	
14	易筋經與養生功	梁玉玲太極學會
15	八段錦	
16	24式太極拳	健君太極研習社
17	陳式56式太極劍	
18	陳式新架綜合太極拳(A)	香港太極武術學院
19	32式太極拳	蔡麗娟太極學會
20	八段錦	梁玉玲太極學會
21	陳式老架太極拳	香港太極武術學院
22	顧式太極拳	
23	譚腿	北少林圓壹太極學會
24	八段錦	香港武術綜藝協會(西貢區)
25	32式太極拳	程國樑藍灣太極會
26	陳氏太極拳老架二路	
27	24式太極拳	格蘭會之友
28	初級武術劍	
29	陳式老架二路	傳統陳式太極拳社
30	群力太極滙粹	群力太極拳研藝社
31	武當三豐18式太極拳	
32	陳式功夫架	健君太極研習社
33	龍形劍	北少林圓壹太極學會
34	智捶	
35	42式太極扇	黃佩珍太極學友會
36	楊式太極刀	香港武術綜藝協會(中西區)
37	天山劍	
38	盤龍長穗劍	盤龍長穗劍精英隊

節目如有任何更改，以現場大會宣佈為準

節目表

2025年9月21日(星期日)

下午場

出場序	演出項目	團體
1	華武扇	健君太極研習社
2	42式太極劍	
3	陳式49式太極劍	香港陳式太極拳總會
4	陳式新架一、二太極拳	
5	武當內家太極拳	將軍澳健康太極學會
6	新篇綜合太極拳	開心太極坊中華武術會
7	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
8	旗武飛揚	蔡李佛趙民安國術會
9	陳式一、二路混合拳	韻怡太極學會
中國香港中國國術龍獅總會：醒獅匯演 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：夜光龍 中國香港中國國術龍獅總會：中國傳統武術匯粹		
10	太極養生功	悠然氣功班
11	36式楊式扇	蔡麗娟太極學會
12	太極功夫扇	開心太極坊中華武術會
13	陳式老架太極拳	香港陳式太極拳總會
14	彩雲太極劍	妙趣雅集顧式太極會
15	綜合太極劍	
16	陳式太極拳老架33式	香港張志剛武術學院
17	24式太極拳	蔡麗娟太極學會
18	32式太極劍	

節目如有任何更改，以現場大會宣佈為準

節目表

2025年9月21日(星期日)

下午場

出場序	演出項目	團體
19	活力太極功8式	活力太極功總會
20	吳式太極拳	中國香港吳式太極拳總會
21	少林扇子	深水埔街坊會太極班
22	北少林刀	妙趣雅集顧式太極會
23	陳式太極單刀	香港陳式太極拳總會
24	陳式老架二路太極拳	
25	陳式太極扇	韻怡太極學會
26	太極調息養生功	逍遙莊
27	陳式太極拳	韻揚太極學會
28	太極混合刀	韻怡太極學會
29	觀音禪拳	開心太極坊中華武術會
30	陳式太極單劍	香港張志剛武術學院
31	陳式新架二路太極拳	香港陳式太極拳總會
32	楊式老架90式太極拳選段	凝身太極會
33	綜合武術（八卦掌，武術等）	武術家
34	陳式太極劍	韻揚太極學會
35	八段錦	北少林門龍子祥國術總會 (黃大仙社區中心國術組)
36	春秋大刀	
37	陳氏太極拳 及 楊家太極拳循環8式	逍遙莊

節目如有任何更改，以現場大會宣佈為準

【宮廷盛宴】

滿漢傳人泰斗胡珠

領銜重現滿漢全席 慈善宴會籌款助盲

滿漢



新光酒樓宴會廳

百樂金宴
Golden Play International Banquet Hall

國際餐飲聯合總會
International Food & Beverage Association

金鑽禧宴
Golden Diamond Banquet

春分時節，香港餐飲界迎來了一場穿越時空的文化饗宴。被譽為“滿漢傳人泰斗”的國際餐飲聯合總會會長胡珠先生，於3月18日在九龍灣宏天廣場百樂金宴國際宴會廳，精心籌辦了“慈善滿漢光明宴”。



籌得善款五十六萬多元，全數捐贈予「健康快車」各項治盲防盲的工作，衝出國門，走向一帶一路。

這場盛宴星光熠熠，政商文藝界重量級人物雲集。前行政長官曾蔭權伉儷、健康快車香港基金會主席譚耀宗、立法會飲食界代表張宇人等貴賓蒞臨。更特別的是，國宴設計專家張志君與趙宋皇室後裔趙嘉文（筆名演然）也共襄盛舉。



前特首曾蔭權大讚滿漢菜餚色、香、味俱全，比國宴還精彩多姿呢！



盛宴亦講究儀式與排場，並沿用清宮禮儀進行，每位貴賓都對此次《滿漢慈善光明宴》讚嘆不已！

滿漢全席源自清代官場宴飲，胡珠大師耗費數十年心血，將這項融合滿漢飲食精髓的宮廷美食文化發揚光大。本次宴會從百道宮廷菜中精選二十道，包括：前菜 - 萬邦來朝（宮廷八小碟）；主菜 - 一掌統山河、龍龜靈芝廣松仙鶴等八大珍饈；尾點：尚方寶宴、珍品片兒麵等四道精緻美點。



胡珠、譚耀宗、陳啟宗、張宇人、張志君、鍾志平、楊香蘭、梅鴻細和與各團體代表用膳慶祝慈善助盲光明滿漢宴。

宴會現場重現清代宮廷禮制，胡珠大師化身“皇帝”主持儀式。賓客們身著華服扮演文武百官，依循古禮進行“三叩首”、“傳膳”等儀節。每桌推選一位“皇帝”，在“聖旨傳膳”的呼聲中，一道道宮廷美饈依序上桌。



鴻運東星佔龍頭

宮廷八小碟冷盤

龍船脆皮海參

崑崙網鮑

嘻哈笑江山

箭射梅花鹿

一掌統山河



華服比賽得獎嘉賓

萬邦來朝



各團體熱心支持，共襄善舉

宴會廳內宮廷場景美輪美奐，設有專業攝影區供賓客留影。席間歌舞昇平，氣氛熱烈。最終活動共籌得56萬餘元善款，全數捐贈“健康快車”用於防盲治盲工作，讓這場文化盛宴更添公益價值。



Aromatherapy & Skincare



Organic · Natural · Effective · Healing

Sponsored by Dr. Lily Chan MH

 Wild Organic
 wildorganiclife
www.wildorganiclife.com



WhatsApp: 9260 3076
Inquiry: 3488 7387
Shop 168 & 169, 1/F,
Mira Place 2, Tsim Sha Tsui



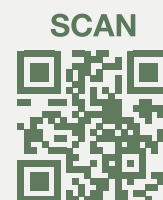
Aromatherapy *Facial Treatment*



Glowing · Detoxifying · Recontouring · Relaxing

Sponsored by Dr. Lily Chan MH

 Wild Organic
 wildorganiclife
www.wildorganiclife.com



WhatsApp: 9260 3076
Inquiry: 3488 7387
Shop 168 & 169, 1/F,
Mira Place 2, Tsim Sha Tsui



健康快車

武林群英

二
零
二
五
匯
光
明

第二十屆健康快車武林群英匯光明

顧問委員會

榮譽主席

龍啟明先生

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

中國香港吳式太極拳總會
太極堂
北少林門龍子祥國術總會 –
黃大仙社區中心國術組
北少林圓壹太極學會
地政總署義工隊
妙趣雅集顧式太極會
林瑞芳顧式太極班
武術家
南聯太極同學會
活力太極之友
活力太極功總會
香港元朗晨曦太極會
香港太極武術學院
香港武術綜藝協會 (中西區)
香港武術綜藝協會 (西貢區)
香港武術綜藝協會 (東區)
香港張志剛武術學院
香港陳式太極拳總會
格蘭會之友
健君太極研習社
將軍澳健康太極學會
悠然太極班
悠然氣功班
晨彩飛揚・動・太極
梁玉玲太極學會
梁錦棠詠春同學會
深水埔街坊會太極班
深水埗少年警訊青嶽國術龍獅隊
逍遙莊
陳錦英太極學會
程國樑藍灣太極會
開心太極坊中華武術會
黃佩珍太極學友會
傳統陳式太極拳社
新界西長者學苑聯網義工太極扇組
群力太極拳研藝社
葉椿春武術學會
趙幼斌楊氏太極拳總會(香港)
鳳添雲彩同學會
樂秀太極社
盤龍長穗劍精英隊
蔡李佛趙民安國術會
蔡麗娟太極學會
凝身太極會
蕭瀟太極學會
錢氏太極同學會
霍式八極拳香港推廣協會
謝少珍太極學會
韻怡太極學會
韻揚太極學會

*排名依筆劃序

鳴謝

2025年度贊助

金贊助

旭日慈善基金

銀贊助

心儀太極八卦武術會
美聯集團

銅贊助

九龍慈雲山慈中顧式太極會 / 沙田馬鞍山耀安顧式太極會
中國香港武術工作者協會
佳寧娜集團 馬介欽主席
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
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
公司註冊處義工隊
北少林門龍子祥國術總會義工隊
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
聖約翰救傷隊

*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 跑步行 2025

11 星期六 SAT 29 3.5k Walk
10k Run

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

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
睇方便

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
查詢搵樓

置諾傾
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

hkp.com.hk

勇奪
Best AI Solution
銀獎



立即下載 香港置業



香港置業(地產代理)有限公司 註冊號碼 C-018893



香港置業 Hong Kong Property

港置地產

客戶服務熱線: 2316 3088

美聯筭盤APP



* **活躍用戶全行第一**
APP及網站 橫掃近50個大獎

勇奪



全場總冠軍
力壓過百國際品牌

全新 AI物業參考價 助您捕捉買賣良機



AI筭盤推薦

**銀主盤
服務式住宅**

**間隔平均
呎租/呎價**

**個人化
月供金額**

**成交數據
互動圖表**



搵樓·賣樓 美聯夠快搜

立即安裝



*資料來源：Google & data.ai (截至2025年5月底止)