



## 香港武術聯會開辦「卻病簡易五式太極-兼抗衰老」導師班

### 簡介

#### 「卻病簡易五式太極」源考

本會副會長兼義務秘書尹慶源自 1972 年於加拿大聖方濟各大學(St. Francis University, Antigonish, Nova Scotia.)戲劇系開班，對教授及學生教習傳統一百零八式楊家太極，令眾人在踏足台板之前得以克服登台之緊張 ((stage fright)、協助發聲吐出清淅台詞(vocal production)及台上肢體動作表演中的協調(body co-ordination)，得以在訓練及表演過程中得到莫大進步及登台鎮定的益處。兼且對外國人之質疑—(用意不用力)是否有科學根據及如何可以實踐，詳加研究。得到結論並創立一套實習程序，令到每一位參與練習的人都領略及得到切實感受。

回港後，先後在不同機構，如：耆康會、香港各界文化促進會、台灣同鄉會、綠色生活教育基金會、陳耀星小學長者學院、樹仁大學長者學院及協康會等教授「卻病太極」；得益者眾。近年遇到不少長者對一百零八式楊家傳統太極略感困難，不易全部記憶；卻又希望得到「卻病」的好處！在不同場合、時間，更有不同年紀或老弱程度，實施了這項「卻病簡易五式太極」練習，絕大多數得到美滿效果。

#### 長者特別需要

現武聯得尹副會長首肯，把「卻病簡易五式太極」的心得及秘訣公開，獻與武聯會員及有需要的人。

近日政府公佈年過六十五的長者超過二百萬人。大多數長者日間缺少活動，長坐公園或留連商場嘆冷氣的大不乏人；以致身體小毛病頻頻湧現，長時期排隊看醫生，花錢花時間吃了藥又未立即見效；身體衰老加快，日常生活大受影響。長久下去就形成一大社會問題。

本會現得尹副會長首肯，把歷年心得及秘訣公開，貢獻與本會。更擬在十八區及不同大小機構開辦此項課程，使多數長者及有需要者練習後可以減低患病機會，節省醫藥費；也減低公共醫療負擔。大部分人過着健康愉快生活。因此需要大量導師及義工，好能開展工作。

#### 參加資格

舉凡所有太極愛好者、曾經學習過傳統太極如：「陳、楊、孫、吳、武」各類，比賽套路「廿四式」，「四十二式」，又或全未接觸過太極的，都在所歡迎參加學習。學成後可參加考試，及格者可獲頒發證書。

若香港武術聯會開辦新課程，會考慮委派持證書的人到各區擔任導師。



## 「卻病簡易五式太極」大綱

現僅簡述此「五式」之理論及實際動作課程大綱：

(一) 太極起式 —— 雙腳分開至肩膀闊度，身體站直，眼睛平望，意念命令自己全身放鬆，牙齒放開，不可緊咬，咀唇合閉；眼觀鼻、鼻觀心；全神專注自己用鼻輕輕地吸氣，將空氣引至丹田，丹田緩緩微微膨脹；同時雙臂像被空氣浮起，平伸漸升至肩部。吸足了之後，雙臂漸漸輕輕地下降，鼻子呼出貯於丹田之氣，亦要輕、緩，不能急速，丹田同時收縮。呼氣快盡時立即「提肛」。一次招式連呼吸、集中意志完成；連續運動二十次就完成。

(二) 十字手-----

(三、四) 左右野馬分鬃-----

(五) 掌指參元-----

最後作十次「太極收式」即完結。（詳見「卻病簡易五式太極」導師手冊）

## 針對簡單小毛病

上述過程，習者每日練習每式二十次或專注練習十五分鐘，即對個人之：傷風、感冒、喉痛、尿頻、失禁、頭痛、失眠、哮喘、腸胃不適、視力衰退、飛蚊症、黃斑點、腦退化等病症有顯著功效。

## 香港武術聯會有限公司 卻病簡易五式太極委員會

主委： 何世樑  
委員： 尹慶源  
關志翔  
張立功

---

(策劃—參訂)



## 「卻病簡易五式太極-兼抗衰老」導師班 章程

- 日期：中文班： 2018年12月05日, 12日 或  
2019年01月07日, 14日  
英文班： 2018年12月07日, 14日 或  
2019年01月09日, 16日
- 時間：晚上7時正至8時半
- 地點：香港灣仔軒尼詩道340-342號國華大廈16/F
- 費用：會員\$600；非會員\$700
- 導師姓名：尹慶源 MBE, BBS
- 每班人數：10至18人 (先報先得)
- 教學語言：中文 或 英文 (請自行選擇適合的班組)
- 報名辦法：填妥報名表格，連同貼上\$2郵資的回郵信封乙個及劃線支票，抬頭“香港武術聯會有限公司”，寄交香港銅鑼灣掃桿埔大球場徑一號奧運大樓1017室本會收。
- 截止報名：2018年11月30日(五)
- 考核詳情：考試日期：2019年1月21日(中文班)；2019年1月23日(英文班)  
考試時間：下午七時至九時  
考試及證書費用：HK\$200(第一次未能合格可要求另訂日期補考)
- 備註：
  - 1) 出席所有課堂、繳交考試及證書費，兼考核合格者可獲發證書。
  - 2) 考核日期為暫定，確實的考試日將另行通知。
  - 3) 證書有效期為一年，每年重考一次可更新證書，費用為HKD100。
  - 4) 所有會員得保有「有效證書」才可擔任導師。
  - 5) 所提供的資料，只作日後聯絡之用。遞交報名表後，如欲更正或查詢，請致電2504 8226與本會職員聯絡。
  - 6) 上述安排，本會有權按實際情況更改。



香港武術聯會  
Hong Kong Wushu Union

## 「卻病簡易五式太極-兼抗衰老」導師班

### 報名表格

姓名：\_\_\_\_\_ (中文) \_\_\_\_\_ (英文) 性別：\_\_\_\_\_

出生日期：\_\_\_\_\_ 身份証號碼：\_\_\_\_\_

聯絡電話：\_\_\_\_\_ 傳真：\_\_\_\_\_

通訊地址：\_\_\_\_\_

電郵：\_\_\_\_\_

照  
片  
(請貼上照片)

A. 參加資格: (請在適當之□中填上✓號)

1. 香港武術聯會會員，編號\_\_\_\_\_

2. 非會員

B. 選擇班組: (請在適當之□中填上✓號)

1. 中文班：2018年12月05, 12日

2. 中文班：2019年01月07, 14日

3. 英文班：2018年12月07, 14日

4. 英文班：2019年01月09, 16日

費用： HKD600

HKD700

支票號碼：\_\_\_\_\_

### \*\*\* 聲 明 \*\*\*

本人絕對遵從武聯對本人報名接納與否的最後決定。另本人健康良好，適宜參加上述活動。若在活動中發生意外，本人願自負責任。

日期：\_\_\_\_\_

參加者簽署：\_\_\_\_\_

參加者通訊地址：

姓名：\_\_\_\_\_

地址：\_\_\_\_\_

姓名：\_\_\_\_\_

地址：\_\_\_\_\_