

香港公共圖書館

「太極拳三部曲－練習與傳承」系列講座



太極

講者：周曉明先生

(聖雅各福群會永嘉諾健體中心導師、資深太極拳教練)

(1) 初練

2018年2月3日(六)

3:30 – 5:00 p.m.

圓洲角公共圖書館

☎：2324 2700

※1月20日(六)起

接受報名

(2) 鍛鍊

2018年2月10日(六)

3:30 – 5:00 p.m.

馬鞍山公共圖書館

☎：2630 1911

※1月27日(六)起

接受報名

(3) 教練

2018年2月24日(六)

3:30 – 5:00 p.m.

沙田公共圖書館

☎：2694 3788

※2月7日(三)起

接受報名

粵語講述 ◎ 免費入場

## 香港公共圖書館

# 「太極拳三部曲 – 練習與傳承」系列講座

### 講座簡介：

中國太極拳術是國家級非物質文化遺產，源遠流長，包含道家和儒家的精神哲理，融合了力量、平衡、姿勢以及凝神靜氣等要素，亦具有強身健體養生之功效，是適合不同年齡人士學習的運動。

講者將用三場講座介紹太極拳，包括練習太極拳對身心的益處、練習時需留意的事項、如何欣賞表演及比賽、楊式太極拳的特色等等。

### 講者：周曉明先生

聖雅各福群會永嘉諾健體中心導師、資深太極拳教練，尤以吳家鄭式太極圓拳、太極劍、內家拳為專，現任香港國術太極拳協會主席及總教練、香港太極總會會董及裁判長。負責多個太極培訓課程，為港培訓不少國術太極專業教練。

### 資歷：

- 香港太極總會太極拳、刀、劍師資班教練
- 香港太極總會太極技術裁判
- 康樂及文化事務署太極拳、劍教練

瀏覽香港公共圖書館  
「運動與健體資訊」網頁 →



「太極拳三部曲 – 練習與傳承」系列講座：  
**Subject Talk Series on “Mastering Tai Chi Chuan”:**

初練・鍛鍊・教練

Step One • Step Two • Step Three

**圖書館資源選介 Library Selected Resources Guide**

**1. 書籍 Books**

<u>書名、作者及出版資料</u> <b>Title, Author and Publishing Information</b>	<u>索書號</u> <b>Call No.</b>
太極沉思錄 王希成 著 新北市：遠景出版事業有限公司, 2014。	528.972 1045
太極拳術筆記 = Tai Chi notes 曾耀明 著 香港：紅出版(青森文化), 2016。	528.972 8096
太極拳與靜坐 南懷瑾 講述 台北市：南懷瑾文化事業有限公司, 2014。	528.972 4091
太極拳舊事錄 李樹峻, 梁偉明 著 香港：天和傳播出版有限公司, 2016。	528.972 4043
我是太極人：漫談太極拳 黎錦新 著 香港：明文出版社, 2015。	528.972 2780
武當張三豐承架太極拳 李萬斌 著 香港：心一堂有限公司, 2015。	528.972 4040
看圖學 24 式楊氏太極拳 高崇, 灌木體育編輯組 編著 北京：人民郵電出版社, 2016。	528.972 0022

<u>書名、作者及出版資料</u> <u>Title, Author and Publishing Information</u>	<u>索書號</u> <u>Call No.</u>
耍出真健康：楊式太極精解 余寶珠 編著 香港：萬里機構.得利書局, 2015。	528.972 8031
國學與太極拳：中國人必修的文武之道 藍晟 著 香港：東方文化出版社有限公司, 2015。	528.972 4460
陳氏太極拳：基礎 24 式 洪允和 著 新北市：允軒陳氏太極拳研究會, 2017。	528.972 3422
Chen, Xiaowang. The five levels of taijiquan Philadelphia: Singing Dragon, c2012.	613.7148 CHE
Clark, Angus The complete illustrated guide to tai chi : a step-by-step approach to the ancient Chinese movement London: HarperCollins Publishers, [2011?]	613.7148 CLA
Docherty, Dan The complete tai chi tutor: a structured course to achieve professional expertise London: Gaia, 2015.	613.7148 DOC
Docherty, Dan The Tai Chi bible: the definitive guide to decoding the Tai Chi form Buffalo, NY: Firefly Books, 2014.	613.7148 DOC
Green, Mark The tai chi healing bible: a step-by-step guide to achieving physical and mental balance London: Apple Press, 2014.	613.7148 GRE
Huang, Ai Chung-liang Essential Tai Ji London; Philadelphia: Singing Dragon, 2011.	796.8155 HUA

<u>書名、作者及出版資料</u> <b>Title, Author and Publishing Information</b>	<u>索書號</u> <b>Call No.</b>
Popovic, Andrew. T'ai chi step by step: a fully illustrated teaching plan, shown in over 250 photographs Wigston, Leicester: Lorenz Books, c2013.	613.7148 POP
Wang, Fengming The essence of Taijiquan push-hands and fighting technique London; Philadelphia, PA: Singing Dragon, 2015.	796.815 WAN
Zhou, Qingjie 10-minute primer tai ji quan London: Singing Dragon, c2014.	613.7148 ZHO

## 2. 多媒體資料 Multimedia Materials

<u>書名、作者及出版資料</u> <b>Title, Author and Publishing Information</b>	<u>索書號</u> <b>Call No.</b>
四季養生欣賞篇：春夏篇 [錄影資料]. 香港：李暉武術文化中心, c2009。	411.7 6282 DVD47220(L)
四季養生欣賞篇：秋冬篇 [錄影資料]. 香港：李暉武術文化中心, c2009。	411.7 6282 DVD47221(L)
Eversfield, Shane Alton T'ai Chi for athletes [videorecording] New Paltz, NY: Total Immersion Inc., c2010.	613.7148 EVE DVD36532

### 3. 電子資源 Electronic Resources

#### HyRead 電子書

余寶珠、程志偉，《楊式太極耍出真健康》，香港：萬里機構·得利書局，2010[民 99]。

李雅軒，《楊氏太極拳. 一代宗師: 李雅軒珍貴遺著: 太極拳學論》，臺北市：金大鼎文化，2014[民 103]。

周延陵 等合著，《太極傘: 武與舞的本體覺 POWER》，臺北市：商鼎數位，2015[民 104]。

劉利生 編著，《影響世界的中國元素: 太極拳》，臺北市：元華文創，2015[民 104]。

謝秉中 編著，《中國太極拳的學與術》，香港：商務印書館，2014[民 103]。



#### SPORTDiscus with Full Text

Sipe, C. (2017). Tai Chi: The Perfect Balance for Aging Adults. *IDEA Fitness Journal*, 14(8), 26-29.

TAI CHI VS. MMA MATCH ANGERS CHINA. (2017). *Black Belt*, 55(5), 8.



### 4. 網上資源 Web Resources

香港太極總會

<http://www.hktaichi.net/>

聖雅各福群會永嘉諾健體中心

<http://fitness.sjs.org.hk/public/>

中國文化研究院 – 燦爛的中國文明 – 中國太極

[http://www.chiculture.net/index.php?file=topic\\_description&old\\_id=30066](http://www.chiculture.net/index.php?file=topic_description&old_id=30066)

本刊物由香港公共圖書館於 2018 年 2 月編印  
Published by the Hong Kong Public Libraries in February 2018