

厦门市老体协举办28式太极扇推广培训班,30余名学员参训 学成当老师 推广太极扇



联合主办:
厦门市老年体育协会
海西晨报社

晨报记者 晋君
通讯员 马昭群

初春的鹭岛,海风轻拂,暖阳和煦。在厦门市体育中心综合训练馆内,一群精神矍铄的老年人手持红绸太极扇在进行训练,他们动作刚柔并济,扇面开合间如蝶舞翩跹,一招一式尽显中华武术之美。

为推广太极拳器械竞赛套路,厦门市老体协拳功专委会挑选骨干在2月份举办了一期共8节课的28式太极扇推广培训班,30余名老年学员以饱满的热情投入学习,用实际行动展现“健康中国”的银龄活力。

旨在培养一批骨干教师

作为太极拳器械竞赛的创新套路,28式太极扇融合传统武术精髓与现代健身理

念,兼具观赏性与实用性,特别适合老年人习练。此次培训旨在培养一批具备教学能力的骨干教师,通过“以点带面”的模式,将太极扇推广至全市,让更多老年人受益。

本次培训的教练由集美大学体育学院武术教研室退休教师、国家级社会体育指导员、中国武术七段郭建生教授担任。培训课程涵盖基本功训练、套路分解教学及实战应用。

“太极扇讲究‘扇随身走,身随扇行’,既要展现武术的力量,又要体现舞蹈的柔美。”郭建生在第一堂课上强调。为帮助学员快速掌握动作要领,他将28式太极扇拆解为单式,结合慢动作演示和口诀记忆法开展教学,让复杂的招式变得通俗易懂。

68岁的学员林阿姨兴奋



学员们认真习练28式太极扇分解动作。记者 晋君 摄

地说:“郭老师教得细致,连手腕翻转的角度都亲自示范,我们学得特别带劲!”

带动更多人习练太极扇

记者了解到,参加培训的30余名学员均经过严格筛选,他们不仅是太极爱好者,也是社区文体活动的骨干。取得结业证书后,他们将承担二次推广任务,在各自的社区教更多老年人练太极扇。

“活到老,学到老,我们不

扎实。”

展现新时代老年人风采

结业典礼上,学员们以一场精彩的太极扇展演交出了满分答卷。他们以扇为媒、以武会友,在强身健体的同时,传递健康生活理念,成为“健康中国”建设中一道亮丽的风景线。

主办方为考核合格的学员颁发了结业证书。市老体协拳功专委会副主任陈丹娜介绍,培训期间就有学员马上学以致用,比如学员廖梅香已经在市园林植物园晨练点开展太极扇教学。“此次培训不仅推广了传统武术,更展现了新时代老年人积极向上的精神风貌。下一步,我们将派老师在各区进行太极扇推广。”陈丹娜说。

据悉,未来市老体协将继续开设多样化课程,搭建展示平台,让银龄群体“老有所学、老有所乐、老有所为”。

“志愿红”情暖“夕阳红”

厦门市老年活动中心开展学雷锋敬老志愿服务活动

晨报讯(记者 晋君 实习生 许铭铭 通讯员 游少斌)3月5日是第62个学雷锋纪念日,早上8点30分,一场学雷锋敬老志愿服务盛会拉开帷幕,志愿者们以行动践行雷锋精神,为老年朋友送上贴心服务与真挚关怀。

在开展志愿服务活动的同时,“银龄讲堂”也开课了,一场主题为“民法典之继承法”的公益讲座吸引众多老人驻足聆听。志愿者许拥军律师深入浅出地介绍了相关的法律知识,并与老年朋友互动。记者了解到,除了这场讲座,今年市老年活动中心预计还将举办4场贴近老年人生活的法律讲座。

健康服务专区“人气爆棚”,眼科专家手持仪器为老人筛查白内障,牙科医生耐心解答老人的口腔护理问



活动现场开展丰富多样的志愿服务活动。记者 晋君 摄

题,海峡两岸老年用品展销中心带来科学仪器,为老人检查身体,并量身定制健康建议……这些服务,既实用又暖心,吸引众多老年朋友及周边社区居民前来体验。

据了解,本次志愿服务活动汇聚了厦门市医学交流与人才服务中心、厦门律师“凤凰花”银辉志愿服务团、闽师心理研究院等十余家单

位,形成“志愿联盟”,共绘敬老同心圆。海西晨报社晨光志愿服务队也参与了此次活动,记者志愿者与读者面对面交流,记录下活动中的温情瞬间。

值得一提的是,市老年活动中心首次链接厦门市名姿企业管理有限公司资源,该公司的理发志愿者来到现场为老人剪发。



陈文星(左)和爱心企业家合影。

爱心书画展 翰墨传真情

晨报讯(记者 晋君 通讯员 胡江枫)近日,一场以“艺术赋能乡村,笔墨传递爱心”为主题的“美丽乡村暨海峡两岸第十六届爱心书画展”开幕式在清华海峡研究院未来科技馆举行,吸引了两岸众多艺术家、文化界人士、各界嘉宾参与。

本次爱心书画展由两岸和平发展联合总会、香港厦门联谊总会、清华海峡研究院乡村振兴与生态文明中心共同主办。展览汇聚了来自香港、台湾、厦门、北京、深圳、漳州等地书画家的165幅精品佳作。

海峡两岸爱心书画展由香港书画家交流协会会长陈文星发起,已经成功举办十六届。今年90岁的陈文星是知名书画家,曾为人民大会堂福建厅设计巨型白杨浮雕《才溪十三姐妹》。他常年居住在香港,每年为举办爱心书画展往返于香港和厦门,其善举蜚声两岸书画界。

本次爱心书画展的举办得到社会各界爱心人士大力支持。据了解,展出的书画作品将作为礼物送给爱心企业、爱心人士以及长期为社会服务的志愿者。