

強身健魄講武德

孩子精神奕奕

孩子學會尊師重道

右思維幼稚園校監何光鴻表示，0至6歲是小朋友大腦迅速發育的階段，進行品德教育、文化薰陶至為重要。他形容，教小朋友猶如起樓，每個階段都有不同的要領，因而秉持「幼年養性，童年養正，少年養志，成年養德」的教育理念，十分重視中華優秀文化的教育和傳承。在他們的幼稚園，小朋友不僅能學會弟子規、唐詩，更能認識到四千個生字。

辦學廿載，何校監對幼稚園教學有一番深刻的體悟：「小朋友應該扎根於中華優秀文化中，令他們的成長有民族自信，日後走到國外，在世界舞台之林擁有屬於自己國家孕育出來的文化象徵。香港是中西合璧之地，作為中國人應該拎咩出來畀人哋睇？太極作為武術一種，就是具有中華文化底蘊的象徵。」

學懂不能欺負人

在他的認識中，太極不只有太極拳，更是一種「道合陰陽，天人合一」的科學和中華優秀文化的瑰寶。他希望，小朋友透過學武術，能學會尊師重道，其次是培養他們的自信心，「其實小朋友好鍾意做小老師，學父母唔識嘅嘢，真係有小朋友學識五步拳，返去教爸爸媽媽！」此外，尚武精神亦是課程中非常重要的一環，何校監說，有些喜歡動手動腳的小朋友，學了太極之後不再隨便



◀冷先鋒師傅（左）與鄧敏佳師傅為右思維幼稚園教授太極課。

打架，因為他們懂得學武之人要有武德，不能欺負他人。

在太極師傅教授太極拳之餘，何校監亦不時與小朋友分享，太極拳其實只是太極文化的5%，剩下的95%，就由孩子們的好奇心驅動，長大後自主去找尋。

原來，何氏伉儷的三位小朋友自小受太極文化的薰陶，何太何容雅瑩亦在小兒子就讀一間傳統文化學校期間，接觸了太極，她分享道：「成套太極文化講求陰陽平衡，天、地、人之間都要平衡，太極拳好多動作有退有進，不只是外在身體的修煉，還有內在有氣涵的動作。」

何太坦言，經過兩年的寄宿生活，配合太極和靜坐，身體的平衡力有明顯進步，思考速度亦變快，能更好地控制脾氣。何太還透露，幼稚園早年亦引入靜觀活動，教導小朋友透過一呼一吸調節身體，現時有了恆常的太極課，便可以一動一靜互相搭配，令孩子從小學習調節身心。

▼鄧敏佳師傅（右）常用四字詞生動解說套路步驟，加深小朋友的印象。



太極拳列入非遺名錄

話你知

去年12月，太極拳被列入聯合國教科文組織人類非物質文化遺產代表作名錄中，這項中華文化瑰寶的價值獲得肯定。太極拳既是四兩撥千斤的技擊防身術，也是老少咸宜的運動，亦有研究指出學習太極拳對於青少年和兒童的心肺功能、平衡力、耐力等提升有顯著效果。

太極拳是中國傳統運動養生法中較高層次的健身運動之一，亦為中醫養生所推崇。中醫《素問·上古天真論》有云：「提挈天地，把握陰陽，呼吸精氣，獨立神守。肌肉若一，故能壽敝天地。」

爸媽學埋一份 最佳親子活動

郭太一對子女先後就讀於右思維幼稚園，談起太極對子女的影響，郭太驕傲地說：「上個學期哥哥在畢業禮，表演了全套太極拳，我好驚訝，同時也好為他開心！」兩兄妹還不時也在家表演，教爸爸媽媽打拳，現在打太極變成了他們在家的親子活動。

郭太說，今年剛升小一的兒子Martin上學年幼稚園畢業禮時，與同學一同表演全套太極拳。「囡囡可以記到所有動作，記憶力很好，太極拳雖然好似好慢，原來小朋友都可以全套耍出來，記得晒所

有套路。」在郭太眼中，太極跟其他運動不同之處在於，孩子回到家中就可以進行演示、跟家人分享，她還說，在子女的薰陶下，丈夫也有了學太極的想法，一家四口齊齊在家練太極，變成一項有趣的親子活動。

不僅如此，她還觀察到一對子女還提升了專注能力、聆聽和平衡力，「他們平時喜歡行山，學完太極後明顯發覺他們行山時平衡好咗，身體機能都有提升。」她亦樂見子女繼續學習太極，加深對中國文化的認識和興趣。