

目 錄

111 年度意象太極武術運動表演流程	1
理事長的話	2
第五屆簡理事長志新卸任感言	4
中華意象太極文化協會成立之緣由	6
中華意象太極文化協會組織章程	7
108 年 7 月 ~ 111 年 2 月大事記	12
基礎班介紹	18
進階班介紹	23
新舞碼介紹 — 《柔·語》	25

111 年度意象太極武術運動表演流程

順序	節目名稱	時間	表演班別/表演貴賓
1	太極功夫扇	4 分	奇岩班
2	十六式太極拳	5 分	成功班、松江班
3	棍術	3 分	扇棍班
4	風動蓮香	6 分	中華文化養生運動協會
5	柔·語	11 分	松江班
6	鐵扇拳	5 分	扇棍班
7	意遊太極	7 分	竹北矽菱班、內湖班
8	二路炮捶	7 分	扇棍班
9	陳清平小架	8 分	松江班
10	意象太極功法十三式	12 分	中信班、全體學員

理事長的話

承蒙諸位厚愛，推選本人擔任中華意象太極文化協會第六屆理事長。本會創立至今邁入第 16 個年頭，在創會理事長陳慶華老師及歷任理事長的共同努力之下，持續推廣太極的基礎養生功法與將太極意念落實於生活上，讓身體與心靈同時變得強健。

原本本年度的會員大會是訂於 110 年 5 月 16 日，但因為疫情的關係，所有的聚會活動均無法進行，幸好 10 月以後疫情漸歇，大家乃能繼續上課練功，乃至於召開本次大會。過去六年半以來，感謝簡理事長的領導與付出，除了疫情期間無法舉辦正常活動外，其餘期間均能在陳老師與理監事及小老師的協助下參與各社區大學及社會團體的表演、演講及交流活動，提升本會的聲譽及知名度。厥功甚偉，再度表達感謝之意。

個人與創會理事長陳老師結緣近二十七載，此期間或因工作關係，學習斷斷續續雖有心但仍無法盡全力，跟多數師兄姊之功力雖無法相比，但在同儕之間或能尚無遜色，應可歸功於練功期間沒有脫節太久，此與本會設立宗旨-推廣武術體育運動，提升生活素質及身心健康似有相符。

因此希望本會會員應本著本會設立宗旨，多多鼓勵親友及社會同好參加本會活動，讓本會會務更加蒸蒸日上。

值此年終歲末，感謝大家在這麼寒冷的天氣下踴躍參加本次大會。下個星期即將邁入新的一年，希望疫情能趕快結束，讓大家可以回歸正常生活。並預祝大家新的一年 事事順心！身體健康！

譚明彥

第五屆簡理事長志新卸任感言

敬愛的陳老師、謝理事長、尊敬的貴賓、秘書長、年會籌備主委、協會夥伴們大家好，協會年度大會終於在我們的期盼中歡喜到來，感謝大家熱誠出席。

Covid 19 疫情影響我們近兩年的生活，協會年會也因此延宕了 8 個月之久，今天學員一如往年參與武術競賽，協會還要舉辦理事長的交接典禮。

六年前接任協會理事長，承蒙創會理事長陳慶華老師的多方指導，秘書長瑞慧師姐的鼎力襄助，副理事長朝鄉、定國、崇謙三位師兄的輔佐，秘書處鳳廷、瑞蘭、協會會務 麗貞、文君、美滿、綵苹、瑞新、志宗、育安和年會主委雅倫的幫忙，各位組長和委員無論是主辦或協辦活動總是群策群力、團結合作，使得協會的會務開展順利圓滿，感恩大家！有你們真好！

承先啟後，陳慶華老師創立中華意象太極文化學會迄今 16 載，歷經陳慶華創會理事長，劉金福理事長、簡志新理事長，今天將交棒給德高望重的謝明鑫師兄，謝師兄是台灣銀行業和金融界的泰斗，跟隨老師學習太極武學近 30 年，獲得老師的真傳和推崇，今天大師

兄接任協會第六屆理事長，必能壯大協會，發揚老師的太極武學，
照護學員健康為己任。

時間飛快，即將卸任協會理事長，回想六年任內，與志同道合
的夥伴學習成長，溫暖點滴銘記在心！！全體學員的信任和支持，
給與快樂永難忘懷！

親愛的會員，我們共同見證協會的昌隆，並感受老師對學員關
照的初心，祈願大家勤修太極武學，長養持恆利於己，發揚光大利
於他，共勉之！

最後祝福大家

武學精進 身體健康

吉祥如意 平安順利

簡志新

中華意象太極文化協會成立之緣由

「太極」乃出於道家與【易傳】之說，其道滋生萬物、虛納群類，而陰陽和合；剛柔並濟、虛實互應，而變化無窮。【易傳】之後，宋明儒更為深廣之探究，而形成一套深奧的哲學，以解釋宇宙萬物的生成，並內化為動觀、貞訂為生命之智慧。因其體玄妙，運用無方，故歷代廣施於各種事務上，舉凡文學、繪畫、音樂、舞蹈，以至醫學、星象、堪輿、武術，甚至個人生活中之修心養性、接物處事，莫不可運用太極「玄虛」變化之理，以至奧妙之效，因此形成博大精深之「太極文化」。其中，太極拳術之創發，更是典型的例子。太極拳術流傳數百年，是一門融合哲理、藝術、拳法之絕技。不但很適合作為全民運動，助益身心健康，更可修心養性，消除煩躁暴戾之氣，以至人際之和諧、社會之安寧；而拳法本身之肢體語言優美，若結合舞蹈，更可成為精妙的表演藝術，「雲門舞集」已將其運用於舞蹈表演，厥為成功之案例。

意象一詞，取於〈易繫辭〉「立象以盡意」之義，所以本會一則為太極哲理意義之研明，一則為身體運動形象之實現，將太極拳法、藝術相結合並融合太極文化之哲理，以創發最適合現代人之運動、養生、修性之道。人心淨化，身心靈得而提昇，人際關係自然和諧，社會自然祥和安寧。

陳慶華

中華意象太極文化協會組織章程

95年6月11日 第一屆第一次會員大會通過

內政部 台(95)內社字第0950116835號函准予備查

98年6月14日 第二屆第一次會員大會通過修正第22條第1項。

103年6月22日 第三屆第二次會員大會通過修正第2條、第5條第1項、第6條第1項。內政部104年3月13日台內團字第10400183091號函准予備查

第一章 總則

第一條 本會定名為中華意象太極文化協會（以下簡稱本會）。

第二條 本會為依法設立、非以營利為目的之社會團體，以研究固有太極文化，結合傳統哲理武藝，推廣武術體育運動，提昇國人生活素質及身心健康為宗旨。

第三條 本會以全國行政區域為組織區域。

第四條 本會會址設於主管機關所在地區，並得報經主管機關核准設分支機構。前項分支機構組織簡則由理事會擬訂，報請主管機關核准後行之。

第五條 本會之任務如下：

一、聯絡愛好太極文化的人士成為會員。

二、研究太極文化哲理，並與之藝術、武術、學術、技術等結合，並編纂書刊。

三、設置研究中心，培育推廣人才，並定期舉辦太極文化研究班或技藝訓練班。

四、推動太極武術全年齡國民體育運動，協調全國性暨國際性有關太極武術文化體育相關活動。

五、其他有關宏揚太極文化的各種事項。

第六條 本會之主管機關為內政部，目的事業應受各該事業主管機關之指導、監督。

第二章 會員

第七條 本會會員之資格如下：

一、個人會員：贊同本會宗旨，年滿十六歲，自願遵守本會規章，經本會會員兩人之介紹者。

二、團體會員：贊同本會之宗旨之機關團體。

三、贊助會員：贊助本會之機關團體或個人。

申請時應填具入會申請書，經理事會通過並繳納入會費、年費。

團體會員應推派代表一人以行使權利。

- 第八條 會員（會員代表）有發言權、表決權、選舉權、被選舉權與罷免權。每一會員（會員代表）為一權。
贊助會員無前項權利。
- 第九條 會員有遵守本會章程及決議案與繳納會費參加本會活動之義務。
- 第十條 會員有違反法令，章程或不遵守會員大會決議事項，或其他不法情事而妨害本會名譽者，得經理事會決議，予以警告或停權處分，其危害團體情節重大者，得經會員大會決議予以除名。
- 第十一條 會員未繳納會費者，不得享有會員權利，連續二年未繳納會費者，視為自動退會。會員經出會、退會或停權處分，如欲申請復會或復權時，除有正當理由者外，應繳清積欠之會費。
- 第十二條 會員（會員代表）得以書面敘明理由向本會聲明退會，退會聲明書向理事會提出，於會計年度結束時生效。會員經除名或退會，其已繳納之各項費用概不退還。

第三章 組織及職權

- 第十三條 本會以會員大會為最高權力機構。會員人數超過伍百人以上時得分區比例選出會員代表，再召開會員代表大會，行使會員大會職權。會員代表任期三年，其各名額及選舉辦法由理事會擬訂，報請主管機關核備後行之。
- 第十四條 會員（會員代表）大會之職權如下：
一、訂定與變更章程。
二、選舉及罷免理事、監事。
三、議決入會費、常年會費、事業費及會員捐款之數額及方式。
四、議決年度工作計畫、報告及預算、決算。
五、議決會員（會員代表）之除名處分。
六、議決財產之處分。
七、議決本會之解散。
八、議決與會員權利義務有關之其他重大事項。
前項第八款重大事項之範圍由理事會定之。
- 第十五條 本會設理事二十七人、監事九人，由會員大會（代表大會）選舉產生之，分別成立理事會、監事會。
選舉前項理事、監事時，依計票情形得同時選出候補理事五人，候補監事二人，遇理監事出缺時，分別依序遞補。
本屆理事會得提出下屆理事、監事候選人參考名單。理事、監事得採用通訊選舉；但不得連續辦理。通訊選舉辦法由理事會通過報主管機關核備後行之。

第十六條 理事會之職權如下：

- 一、審查會員入、退會及審定（會員代表）資格。
- 二、選舉罷免常務理事、理事長。
- 三、議決理事、常務理事、理事長之辭職。
- 四、擬訂年度工作計畫、報告及預、決算書。
- 五、聘免相關工作人員。
- 六、提名下屆理監事候選人參考名單。
- 七、其他應執行事項。

第十七條 理事會置常務理事九人，由理事互選之，並由理事自常務理事中推一人為理事長。另設三人為副理事長，序分為第一、第二、第三副理事長。對內綜理督導會務，對外代表本會，並擔任會員大會、理事會主席。理事長因事不能執行職務時，應由第一副理事長代理之（以下依序代理之）。理事長、常務理事出缺時，應於一個月內遞選之。

第十八條 監事會之職權如下：

- 一、監察理事會工作之執行。
- 二、審核年度決算。
- 三、選舉及罷免常務監事。
- 四、議決監事及常務監事之辭職。
- 五、其他應監察事項。

第十九條 監事會由監事互推三人為常務監事，代表監事會召開監事會議，監察日常會務，並擔任監事會主席。另設駐會常務監事與副常務監事。常務監事因事不能執行職務時，應由駐會常務監事代理之。監事會主席（常務監事）出缺時應於一個月內遞補之。

第二十條 理事、監事均為無給職，任期三年，連選得連任。理事長之連任，以一次為限。理事、監事之任期自召開本屆第一次理事會之日起計算。

第二十一條 理事、監事有下列情事之一者，應即解任：

- 一、喪失會員資格者。
- 二、因故辭職經理事會或監事會決議通過者。
- 三、被罷免或撤免者。
- 四、受停權處分期間逾任期二分之一者。

第二十二條 本會置執行長一人、秘書長一人，承理事長之命處理本會事務，其他工作人員若干人，由理事長提名經理事會通過聘免之，並報主管機關備查。但秘書長之解聘應先報主管機關核備。前項工作人員不得由理事監事擔任。工作人員權責及分層負責事項由理事會另定之。

第二十三條 本會得設各種委員會、小組或其他內部作業組織，其組織簡則經理事會通過後施行，變更時亦同。

第二十四條 本會得由理事會聘請名譽理事長，名譽理事、顧問若干人，其聘期與當屆理事、監事之任期同。

第四章 會議

第二十五條 會員（會員代表）大會分定期會議與臨時會議二種，由理事長召集，召集時除緊急事故之臨時會議外應於十五日前以掛號郵件通知之。

定期會議每年召開一次，臨時會議於理事會認為必要，或經會員（會員代表）五分之一以上之請求，或監事會函請召集時召開之。

本會辦理法人登記後，臨時會議經會員（會員代表）十分之一以上之請求召開之。

第二十六條 會員（會員代表）不能親自出席會員大會時，得以書面委託其他會員（會員代表）代理，每一會員（會員代表）以代理一人為限。

第二十七條 會員（會員代表）大會之決議，以會員（會員代表）過半數之出席，出席人數較多數之同意行之。但下列事項之決議以出席人數三分之二以上同意行之。

一、章程之訂定與變更。

二、會員（會員代表）之除名。

三、理事、監事之罷免。

四、財產之處分。

五、本會之解散。

六、其他與會員權利義務有關之重大事項。

本會辦理法人登記後，章程之變更以出席人數四分之三以上之同意或全體會員三分之二以上書面之同意行之。

第二十八條 理事會每三至六個月召開一次，監事會每三至六個月召開一次，得視需要召開聯席會議或臨時會議，必要時得召開聯席會議或臨時會議。

前項會議召集時除臨時會議外，應於十日前以書面通知，會議之決議，各以理事、監事過半數之出席，出席人數較多數之同意行之。

第二十九條 理事、監事應親自出席，不得委託他人代理，連續二次無故缺席者，視同辭職，由候補理事、候補監事依序遞補。

第五章 經費及會計

第三十條 本會經費來源如下：

一、入會費：

團體會員：新台幣 6,000 元。

個人會員：新台幣 1,200 元，於會員入會時繳納。

二、常年會費：

團體會員：新台幣 6,000 元。

個人會員：新台幣 1,000 元。

三、贊助捐款。

四、基金及其孳息。

五、其他收入。

第三十一條 本會會計年度採曆年為準，自每年 1 月 1 日起至 12 月 31 日止。

第三十二條 本會每年於會計年度開始前二個月由理事會編造年度工作計畫、收支預算表、送提監事會審查後，提會員（代表）大會通過（會員大會因故未能如期召開者，先提理監事聯席會議通過），於會計年度開始前報主管機關核備。並於會計年度終了後二個月內由理事會編造年度工作報告、收支決算表、現金出納表、資產負債表、財產目錄及基金收支表，送監事會審核後，造具審核意見書送還理事會，提會員大會通過，於三月底前報主管機關核備（會員大會未能如期召開者，先報主管機關）。

第三十三條 本會於解散後，剩餘財產歸屬所在地之地方自治團體或主管機關指定之機關團體所有。

第六章 附則

第三十四條 本章程未規定事項，悉依有關法令規定辦理。

第三十五條 本章程經會員（會員代表）大會通過，報經主管機關核備後施行，變更時亦同。

第三十六條 本章程經本會 95 年 6 月 11 日第一屆第一次會員大會通過。
報經內政部 台（95）內社字第 0950116835 號函准予備查。

108年7月~111年2月大事記

- 108年8月15日藝術家蔡爾平演講「永遠的青春」



- 108年9月2日「108年士林區健康城市盃舞蹈觀摩賽」表演。



- 108年9月28日「台北市內湖區體育會108年舞蹈社團嘉年華會」表演。



- 108年12月1日 臺北市藥師公會「108年度會員歲末聯歡晚會」表演。



- 108 年 12 月 8 日中山運動中心「2019 阿公阿嬤健康活力 SHOW」表演。



- 109 年 12 月 20 日中山運動中心「2020 阿公阿嬤健康活力 SHOW」表演。



- 110年1月16日「矽菱企業109年度嘉義尾牙」表演。

竹北矽菱班成立至今10年，矽菱企業董事長特別邀請陳老師編創作品於矽菱企業109年歲末尾牙表演，為這次演出由協理憶姑師姐為召集人，號召矽菱主管進行集訓訓練(1周3天)為期3個月之久，當晚不但獲得全場來賓嘖嘖稱讚，也讓大家欣賞到太極導引也可以呈現這樣的美感與感動!



- 110年12月21日「2021北投健康城市暨臺北市原住民耆老服務中心聯合成果展~原力十足.健康悠活」表演「不一樣的太極強身功法」。

首次參與北投區健康服務中心社區健康推廣表演，表演場外設置了樂齡學員們的各項作品成果，也設計各項體能闖關活動，讓整個活動動靜皆有非常熱鬧緊湊，真實感受到在地社區樂齡朋友們的活力及積極性令人感佩。



● 110年12月26日會員大會



● 110年12月26日理監事會議



● 111年1月27、28日翹舞製作舞團客座講習教學指導太極功法

陳老師以前藝大的學生在十多年的舞蹈生涯後，特別延請老師再為她及翹舞製作舞者上太極功法課程改善、強化肢體。老師深諳舞者身體的狀態，針對他們設計課程：點出問題、解決問題的太極功法。



基礎班介紹

一、奇岩班

1. 上課時段：每週一、五上午 10：00 至 11：40
2. 地點：北投區公館路 198 號四樓（奇岩社區活動中心）
3. 簡介：本班位於奇岩社區的活動中心四樓，由於四週環境沒有太多高樓阻擋，所以視野、採光、通風都非常的好，是一個很適合室內運動的場所，成員多以在地社區居民為主，歡迎愛好運動、注重養生的朋友加入我們。



二、成功高中班

1. 上課時段：每週一晚上 6：40 至 8：20
2. 地點：濟南路一段 74 號成功高中音樂教室
3. 簡介：成功高中班位於捷運板南線的善導寺站，交通十分便利，距捷運站僅需 3 分鐘的路程。竭誠的歡迎大家一同加入這個活潑愉快的園地！



三、內湖班

1. 上課時段：每週四上午 10：00 至 11：40
2. 地點：港華里區民活動中心台北市內湖區環山路二段 68 巷 14 號 2 樓
3. 簡介：內湖班學員多是附近居民，同學間感情好，感覺也特別熱絡。竭誠歡迎各路同學來加入熱力四射的內湖班。



四、竹北班矽菱班

1. 上課時段：週三晚上 6：00 至 7：30
2. 地點：台元科學園區矽菱企業新竹縣竹北市台元一路 5 之 7 號 1 樓
3. 簡介：學員以公司員工、眷屬、朋友為主，大家彼此熟悉上起課來也就特別能放鬆，也互相打氣、分享學習經驗，漸漸身體五十肩、沾黏、扭傷全都不見了，大家覺得身輕如燕，精氣神全部舒爽起來，不信～那就來練囉！在此深深感謝董事長長期的熱心贊助及提供自家辦公室，讓大家持續擁有運動的好所在。學員以矽菱員工或其家屬,朋友為優先



五、中信銀行行政班

1. 上課時段：每週四 18：45 至 20：25
2. 地點：台北市南港區安康路 22 巷 33 號 RF 韻律教室
3. 簡介：學員以中國信託（及其相關企業）現職與退休員工及其眷屬為主。社團成立至今已超過 20 個年頭，從無間斷。上課教室為超優質韻律教室，配備有櫟木地板、鏡面牆、週邊設置圓木扶手、空調、茶水、更衣室、淋浴間等。



六、松江班

1. 上課時段：每週三上午 10：00 至 11：40、每週一、三、四 晚上 7：00 至 8：40、每週六 下午 4：00 至 5：40
2. 地點：台北市松江路 289 號 608 室
3. 簡介：本班位處行天宮商圈，學員以上班族居多，因為是利用下班時間來上課，所以都是勤快出席、認真上課的一群。也因為班級數多，學員可跨班上課，因此感情也極為熟稔，產生猶如大家庭般的情感！期盼各位在別的教室的師兄師姊有空歡迎到松江教室走走，我們竭誠的歡迎您們。



七、明德樂齡 養身太極拳班

1. 上課時段：週一 早上 9：30 至 11：30
2. 地點：台北市北投區明德國民小學
3. 簡介：學員以該學校退休員工及其眷屬以及該里樂齡居民為優先



八、北護多元太極導引班

1. 上課時段：週六 早上 9：30 至 11：30
2. 地點：臺北護理健康大學
3. 簡介：學員以北投區健康中心義工為主



九、監察院養生社

監察院養生社主要成員以院內財經、司獄等委員會、監察調查處、秘書處、財產申報處同仁及其眷屬為主，目前社員及社友已逾 40 位。91 年 5 月邀聘陳慶華老師擔任教席。

陳老師的基礎導引功法積極促進我們這群案牘勞形「縮脖曲脊怪客」（公務員隱疾，不是病但痛苦）的僵硬關節「嘎拉」、「嘎拉」疏解，社員們就追隨陳老師從「太極導引」一式一式，慢慢地一關節一關節「過關」。為求體用合一，學以致用，歷年來學習的拳術包括「十六式太極拳」、「十六式太極劍」、「太極功夫扇」、「松與風」、「十三式太極養生功」、「三十六式楊氏太極刀」、「鄭子太極三十七式」、「四十二式太極劍」。

其中「十六式太極拳」是老師特地為本院學員編製之拳術，簡短十六式涵蓋太極拳基本的八個方位打法和五種步法也就是具備十三勢「棚、履、擠、按，採、列、肘、靠(八卦)。進、退、顧、盼、定(五行)」，時間 4 分 39 秒。招式少初學者易入門，習久嫌不足為運動之數量者，可多練幾次，尤其練完基礎功全身關節都鬆開時，預留個 5 分鐘演練 1 次，透過綿綿不斷的行氣，全身筋脈透過律動，活絡氣血，身心舒暢。

社團在老師悉心指導下，院內同仁積極加入，參與院內活動演出亦獲好評。110 年 5 月因為新冠肺炎疫情嚴峻及院內辦公室整修，課程暫停練習，學員們仍然利用公餘時間自我練習，本院歲末年度工作檢討會後餐敘，社團特別演出「鐵扇及 76 式小架簡短版」，出色演出，讓全院同仁亮眼。期待疫情舒緩，辦公環境整修完成，社團恢復活動，學員們一起團練功法。



進階班介紹

一、鐵扇拳、基礎棍術、砲捶班

1·上課時段：每週六上午 7：30 至 9：10

2·簡介：

- (1) 二路砲捶主剛，剛多柔少，動作竄蹦跳躍，快速威猛，鬆活彈抖，意氣風發，是意、氣、力、形在瞬間的高度統一表現，為太極拳中最具武術外在特徵的一套拳法。動作以手領勁。手領、身隨、步法活，根穩、勁整、精神足，以採、捩、肘、靠為主，棚、捋、擠、按為輔。
- (2) 鐵扇拳整體風格明快外放，攻擊路徑刁鑽靈活、近身短打制敵不備、疾刺躍步猶如靈蛇出洞，特別重視實際應用與強化技擊觀念，是本套路的特色。
- (3) 基礎棍為所有棍法之母，練習棍術時要求手臂圓熟身棍合一、力透棍尖,學習棍術能強化肌肉、關節、手腕、手臂的靈活度及脊柱的柔韌性。



二、拳架班－陳清平小架

1· 上課時段：每週五下午 2：30 至 4：10、晚上 7:00 至 8:40

每週六上午 10：00 至 11：40、下午 2：00 至 3：40

2· 簡介：陳清平小架架式緊湊，除了螺旋纏絲勁的運行及開闔、體轉、鼓盪外，更有太極的震足、發勁、縱跳等動作。



新舞碼介紹

《柔·語》——不只是美好

太極拳，世界公認為強健體魄、修身養性的武術藝術，強調內外兼修，以身心體悟動靜、虛實、剛柔之哲理，繼而在生活中展現能量，是鍛練體魄精神、人格氣質的最佳運動。

中華意象太極文化協會陳慶華老師為使學員由淺入深學習以意導氣、以氣運身，不斷創新編排，將太極功法與音樂融合，強調腕、肘、肩、頸、脊、腰、髖、膝、踝之纏轉，帶動全身筋骨、肌肉、經絡、內臟，以更具親和力的方式，讓學員在美好樂聲中探索身體的極致，進而認識、喜愛太極功法內涵，達到身心舒暢安頓。

2022年新編作品《柔·語》，特別選取1972年震撼全球影壇作品《教父》中經典主題曲《Speak Softly Love》做為配樂，大提琴悠揚深沉訴說愛情，成為劇中黑手黨暴力幫派情節外的美麗浪漫。音樂內斂沉靜卻張力十足，本會學員深度貫注，充分展現本協會太極功法內外鬆柔、肢體纏轉的特色，心靜、意定、氣和，既澎湃，又寧靜……。