

胡勝師父、梁文施主任接受本刊記者黃杏兒訪問

自從一九四七年起，胡師父便跟隨鄭榮光師父學習太極拳，及至一九五二年更在榮光健身學院任教，在那一段時間內經常都有些外籍人士或法國水手慕太極拳之名到健身院來和胡

「若問用意終何在，延年益壽不老春」。如果曾經學習太極拳的人，自然對此句子不會陌生，它的涵義是謂太極拳可使人延年益壽，疾病不生，更體健身強。

年青時的胡勝師父，並不相信太極拳真有此等作用。由於太極拳動作緩慢，似不需氣力，曾學「北派」的胡師父當然不將那「慢吞吞」的太極拳放在眼內。聽別人說太極拳怎樣好，太極拳怎樣妙，心裏更加不服，但當他跟鄭榮光師父對拆幾招，試試太極拳到底是怎樣的「一門武功後，對鄭師父的「棋高一着」不得不「服手服腳」。

太極拳是中國傳統之拳術，源遠流長，學習太極能使身體健康，對體能與精神之輔助有莫大之益處，練習太極更可幫助鬆弛緊張的神經和卻病延年。

師父切磋，進一步了解我國的國術。

一九五四年，在澳門舉辦的一次轟動武林的「吳陳比武」，當時胡師父也曾登台作示範表演，主持一項「任打唔撓」節目，港澳聞人何鴻燊當時也曾上台以西洋拳招式連向胡師父身上打了四拳，而胡師父卻面不改容。於是「任打唔撓」一詞也於當時流行起來。

一九五七年，一項台港澳國術選拔賽在台灣舉行，目的在選拔各地代表前往韓國參加東南亞國術大賽。當時吸引了很多台、港、澳武術界人士參加選拔，胡師父當時代表香港參加中量級，曾與多名台灣高手對陣，至最後四強之循環賽中胡師父已先後擊敗兩對手，按理已穩奪冠軍，可惜在決賽對鄭清揚師父的一場，胡師父因手指受傷而沒有出賽，大會便宣佈胡師父為亞軍。後來，因韓國時局變遷，東南亞國術大賽也因此而取消了。

胡師父說：「其實每一門武功目的都在鍛鍊身體，並不主張好勇鬥狠。太極拳自張三豐祖師偶然在野外觀看蛇鶴相對時，因而領悟出來。這種技擊至今已留存了七百多年。由「攬雀尾」至「收式」共三十七式，其法以禦敵為主，非因不發，是為純用內功的內家拳，健身方面對腰部鍛鍊尤為着重，所謂「病從腰發」，因此壯腰就是太極拳之療病主要功能。」他繼續表示：「如此歷史悠久及優良的中國武功，應該加以發揚光大，使廣泛流傳。」所以胡師父一直教授太極拳，他所教的是現在比較流行的四家太極拳中的吳家，吳家是吳鑑泉師父所傳。其餘的三家是楊家、孫家及陳家。由於

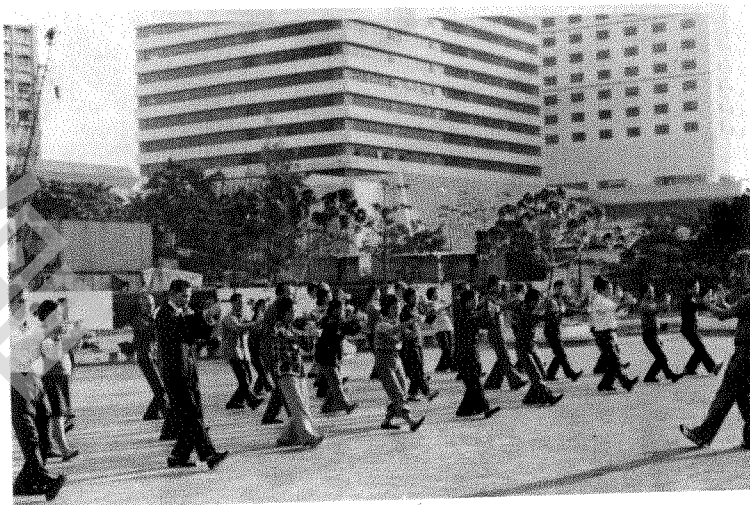
太極拳胡勝師父

一套創自野外的拳術
一位謙恭有禮的拳師

從康樂體育事務談及

本刊記者
黃杏兒





胡勝師父指導「晨曦太極班」學員練習情形

胡師父多年來不斷授徒，因此，可說是桃李滿天下。

他又表示，太極拳除了鍛鍊身體強壯外，還可醫治疾病，例如神經衰弱、胃病、初期肺病、微絲血管爆裂、哮喘等，只要練上三個月以上太極拳，一定可以收效。原因是太極拳需要全身活動，心神合一，慢慢推動，使神經鬆弛，促進血液循環，所以增加抵抗力。

事實上，跟胡師父學太極拳而治好疾病的人，真不可勝數。他本人也是精神飽滿，面色

紅潤，他表示，幾十年來，他都沒有生過病。練習太極拳的好處是無需任何特殊器械，也不受地理環境的限制，不足丁方百呎的斗室中可以練，大自然的野外也可以練，張三豐祖師也是在大自然中創出太極拳。

「文無第一，武無第二」這句話對長得虎背熊腰的胡師父並不適用，因為他不但談吐斯文，態度謙恭持重，當被問及在日常生活中的否發生過一般武俠片中經常出現的尋仇、伏擊、暗算和爭奪秘笈等事情，胡師父非常自謙的說：「我雖屬一界武夫，但淡薄名利，也從不與人為忤，何來上述電影中的緊張情節」。

對教授太極拳一向都不遺餘力的胡師父，三年前應「本港政府康樂體育事務處」邀請，擔任晨曦太極班導師。這些太極班目的在使一些寫字樓職員在未上班前，能有一段時間舒展筋骨，使他們從最基本的去認識太極拳。按：康體處除舉辦晨曦太極班外，還舉辦老人健體班，目的教一些六十歲以上的人士做些柔軟體操。

據康健處中西區康樂體育事務主任梁文施小姐稱，無可否認，太極拳在中國武術中已佔一席非常重要的地位，而對康樂體育健身方面尤具貢獻，康體處主辦的太極班並不旨在造就武林高手，祇着重康體方面的發展，因此並不設「高級班」。

三年來，胡師父與康體處合作，已教授近一千班，中西學員已達四萬，他們希望日後有更多參加太極班，認識太極拳及鍛鍊強壯的身體。

地名謎語謎底

山名謎底

- 一、大上托
- 二、釣魚翁
- 三、吊燈籠
- 四、大羅天
- 五、太平山
- 六、大藍蓋
- 七、虎頭窠
- 八、針山
- 九、阿婆髻
- 十、馬鞍山

村名謎底

- 一、安樂村
- 二、河上鄉
- 三、田夫仔
- 四、上水
- 五、吉慶圍
- 六、萬屋邊
- 七、大白
- 八、林村
- 九、萬角咀
- 十、梅子林
- 十一、鹽灶下
- 十二、西貢
- 十三、白望
- 十四、廈村

溪澗名謎底

- 一、花心坑
- 二、猛鬼坑

地名謎底

- 一、水徑
- 二、龍落水
- 三、米粉咀
- 四、花香爐
- 五、龍仔
- 六、閣王壁
- 七、綢線洲
- 八、尖鼻咀
- 九、一執毛
- 十、沙洲
- 十一、觀音田

寺觀名謎底

- 一、凌霄寺
- 二、半春園

訪問香港青年旅舍協會

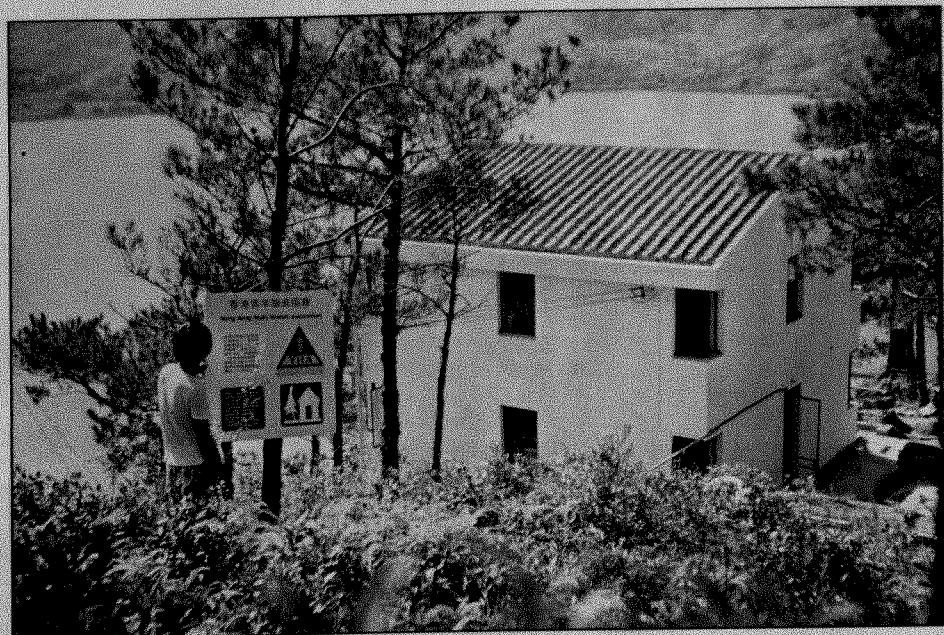
劉兆祥經理

簡介

赤徑青年旅舍

本刊記者

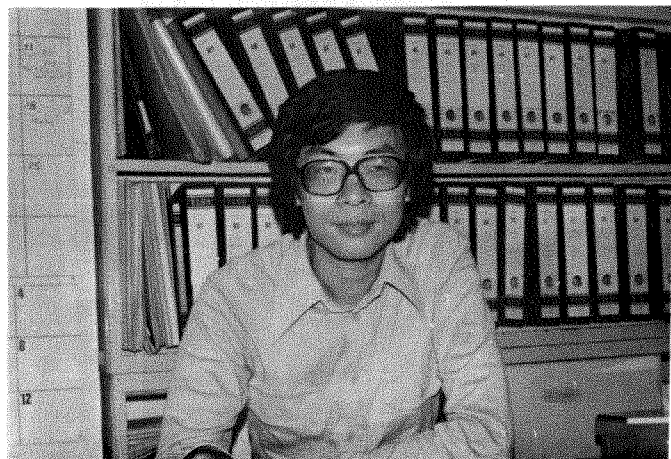
李月蓮



青年旅舍協會第一所自己設計的旅舍於十一月十四日由駐港三軍司令李基輔少將主持啓用儀式。旅舍座落於西貢赤徑海之西南，為該會屬下在新界及離島的第六所旅舍。



香港青年旅舍協會的標誌



香港青年旅舍協會劉兆祥經理接受本刊記者訪問時攝

假期了！

倘讀者想入住赤徑白普理堂或其他旅舍，首先要申請成為他們的會員，而一旦成為協會的會友後，讀者就可隨時預訂入住任何一間旅舍，舒適地享受人自然的生活，渡一個短短的假期了！

們遭到很多困難。劉經理透露，赤徑旅舍的計劃於多年前已就緒，一九七四年政府漁農處將赤徑村附近的一個農業推廣站，撥給青年旅舍協會改建為旅舍，但因為政府在興建該農業推廣站時，赤徑村內多位老人家短期內先後去世，所以村民指責推廣站破壞該村風水，故當村民知道將要把推廣站再改建為旅舍時，便大加反對，認為風水會再被破壞，因此原定計劃便告吹。其後耽擱了半年多，協會才得到政府撥給現時的地皮，但當動工時，才發覺山坡的地盤下滿佈大石，地基工程進行困難，而近年建築材料的飛漲，以及材料運輸的不便，都令到整個計劃無法依原定理想推行，結果由設計至完工，共化了四年的時間。

青年旅舍協會的宗旨是為青年人提供低廉的住宿地方，推廣一種新的旅遊方法，以「自己動手」的精神，計劃行程，去接觸新事物，認識新朋友及發掘大自然的樂趣，並希望透過此等活動，能培養青年人的獨立精神，以達寓教育於娛樂的目的。所以每一位入住赤徑或其他旅舍的青年人，都要自己負責房間的清潔、打掃，並且要親自動手煮食，飯堂無膳食供應，浴室、廚房用後亦需自行清理。觀察過去的

旅舍著重獨立精神，舍監從旁輔導

推行，該會負責人認為青年人很樂意遵守這些規則，並且很多時自願協助舍監處理日常細務。

白普理堂像其他旅舍一樣，由一對舍監夫婦負責分配宿位及一切旅舍的行政管理事宜。舍監並會視乎客觀情況而安排團體活動，如植樹、地圖閱讀、遠足、採摘標本等，會員可隨意參加。舍監通常具有豐富的野外常識，他們會在有需要的情形下對會友作個別的輔導及活動的介紹。青年旅舍屬下的舍監全是年青人。劉經理指出年青人辦事有朝氣有幹勁，又容易與年青人打成一片，而且他們執行旅舍規則會較年紀大的舍監認真、嚴格，不會隨便加以縱容。所以劉經理認為以年青人為舍監，對整個旅舍組織都能起一個推動的作用。

旅舍協會不斷擴展，計劃增建多間旅舍

香港青年旅舍協會成立雖然只有四年，但除了最新的白普理堂外，在淡水湖、白沙澳、大霧山、流浮山、稔灣、昂平均設有旅舍，並於去年正式成為國際青年旅社協會的成員。現會員人數已達五千八百人。他們的組織正在不斷的擴展，他們除了計劃在西貢半島興建一連串的旅舍外，其他在研究中的旅舍地點計有東平洲、摩星嶺、大嶼山的望東灣、燈籠洲等多處。

三軍司令主持開幕，餘興節目多姿多采

十四日下午，三軍司令主持舍監寓所及女宿舍的啓禮，跟著參觀了各項設備，巡視由女皇嘔喀工程隊第六十八團野戰部隊為旅舍興建的供水系統，並贈送了一張五百元支票，以示讚揚該會的宗旨。是日該會主席施卓倫、有關委員、漁農處處長、該會贊助入等一起列席。而該會為紀念這座全新設計的落成慶典，特別於該日免費招待會員入住，下午在旅舍並設有燒烤、茶點、電影、世界旅舍風光幻燈介紹，免費招待會員。

白普理堂環境佳，特色多、設備齊

赤徑旅舍95%的建築經費都是由白普理慈善信託基金贊助，該會為紀念這次的慨捐，特將旅舍定名為白普理堂。

白普理堂位於赤徑碼頭的小丘上，與該會第二所旅舍：白沙澳青年旅舍相距只有約兩小時的行程。當該會經理劉兆祥先生被問及何以選擇赤徑為旅舍的地點時，透露該會有一個理想的計劃，就是在西貢半島上建設一連串の旅舍，好讓他們的會友在第一所旅舍小住兩三天後，又可步行至第二所旅舍休息，再到第三間……所以赤徑旅舍只是他們這個計劃中的一間，下一間旅舍將打算於糧船灣附近的六五墳興築。

白普理堂是青年旅舍協會的義務建築師親自設計，是他們首座自己設計的旅舍，亦可說是他們最具特色的一所。

旅舍一共有三座建築物，由於是建於小丘上，所以三座旅舍成高低排列，掩隱於翠林茂樹間，很有層疊的美感。旅舍周圍的面積廣達五萬七千方呎，長滿了百多株翠綠高大的松樹，深具大自然氣息！而旅舍的最大特色，是面面皆窗，牆角的地方也設有對開大窗，所以將窗戶打開後，從外面看來，構圖很是別緻。三所建築物的上蓋都鋪上紅瓦，與白色的屋身相襯，美觀而帶有地方色彩，兼有隔熱作用。旅舍內又有兩條線條優美的螺旋梯，新穎獨特。

施舍三座建築物中有兩座是兩層高的。向海那座是容五十二人的男宿舍；靠山那座是包括舍監寓所、康樂室、公用廚房、飯堂及可容28人的女宿舍；第三幢是供梳洗沐浴用的單層建築物。旅舍周圍有鐵絲網，旅舍內的空地都闢為野營地、燒烤場，會友可隨意築營、野火。

宿舍內的設備很完善。廚房內有雪櫃、石油氣、碗筷供用；住宿方面，每人可配與枕頭、席、床褥及毛氈各一。並有大量地圖供遠足、爬山參考之用。

興築一波三折，會友喜見完成

白普理堂的興築，歷時多年，原來其間他



赤徑青年旅舍舍監

白普理堂的女宿位比較男宿位少了一半，劉經理指出這是基於他們設計時，根據過往經驗，女宿者較少，但以近年的趨勢，似乎女會員入住的比率較男會員還高，所以他們會在赤徑第二期計劃時作出調整。如果女宿者的數目遽增，劉先生笑說必要時可將男女宿位換轉，女會員住進可容52人那幢建築物去！

據劉先生解釋，現在的白普理堂只是該會在赤徑的第一期計劃，遲些他們會進行擴建，並配置一些水上運動的設備，以供會友划艇、賽獨木舟等用。