



結緣 龍崗親義公所

洪一姣是西雅圖華埠早期第一位華裔女武術太極師傅，一九九六年創辦了中國武術太極學院。過去二十年來，她視龍崗親義公所為自己的武術之家。在華埠經營僑興行多年的龍崗親義公所元老趙善培中醫師憶述，當年洪師傅在西雅圖其他地區授武，他們建議她來華埠的公所開館授課，因而奠定了龍崗親義公所與洪一姣師傅這段長久的武術之緣，時至今日公所與學校依舊共存。洪一姣師傅感恩公所的支持，以前是公所在她學校在，現在是她學校在公所在，雙方建立了一份深厚無比的情誼。

洪一姣師傅對武術與太極的熱愛和專注，絕對是百分之百的投入與毫無保留。直至她一雙子女出生後，她需要在照顧子女與授課中作出協調，因此學校曾有一段時期學生人數驟降，但由於獲得龍崗親義公所的鼎力支持，學校安然過渡。當子女相繼入學讀書後，洪一姣師傅現在又可以投入多一些時間教授學生，學生人數重回穩定上升水平。與此同時，她的教學重點也從武術轉移到太極養生，並以傳授陳式與楊式太極為主。不過她還是開了兒童武術班，讓她一雙子女有機會學習。早年經她一手培訓的學生，很多都曾在國際賽事中取得理想成績，現在紛紛已成為導師或教練了。

父親先苦後甜的教誨

在中國成長與接受教育的洪一姣師傅自八歲開始習武，一九九二年取得浙江師範大學體育系武術專業教育學學士，及後也研習中醫基礎理論。在杭州浙江省中醫學院體育保健教研室任助理教授，並肩負帶領學生參加全國武術太極氣功比賽之責，成績優異。在家中三姐妹裡，她排行最小但也是體質最好的一個。她喜愛運動，小時候被選中加入金華武術隊集訓。艱苦的訓練原來也曾令她萌生放棄的念頭，幸好父親不斷向她灌輸做人處事先苦後甜的道理，並答應每天給她買喜愛的早點作為鼓勵。在物資並不豐富的當年，對小孩來說，外賣早點是一份很好的獎賞，也相當湊效。洪一姣謹記父親所述先苦後甜的訓誨，也成就了日後刻苦上進的座右銘。

由於開館授武，洪一姣師傅因此廣結了很多來自不同階層不同族裔的學生，透過武術太極教學，成功



在西雅圖華埠景街陸榮昌博物館旁的一棟歷史建築內，一條窄長樓梯通往一間古色古香、集劉、關、張、趙四姓族親的龍崗親義公所。二十年來，當公所沒有活動及會議時，那裏就有一群喜歡武術活動的中外人士，跟隨一位謙厚溫文爾雅的華裔女師傅洪一姣在學習武術太極，舞刀弄槍。

宣揚國粹。她的中華文化背景與武術根基成功將她送進主流。大部份來學武的學生都是非華裔，教授或專業人士，上課以英語為主。洪一姣師傅從不否認練武是要吃苦頭的，是真正勞其筋骨，苦其心志的訓練。但原則上這並不適用於目前的一般學生，因為大家生活繁忙，能騰空來學習已非常難得。為了配合學生，她希望引發大家對學習太極的興趣，令其變成習慣，回家後繼續練習，使成為生活的一部份，有益身心，她的教學基本目標已達到。當然對一些求取深入理解武術與太極知識的學生，遇到洪一姣師傅是絕對不會失望，她樂於將自己的經驗與大家分享。

武術是文化遺產

洪一姣師傅認為文化是歷史的產物，體育是一種文化也是歷史的產物。中國武術的文化和功能更深富內涵和功能齊全。中國武術一直是人類生存的技藝和文化，它首先是一種健康的運動，能發展人類基本的身體素質，如柔軟性、協調性、靈敏性、速度和力量、現代武術的動作對學齡兒童提供了全面發展的機會。她想這就是自己和很多武術教練與家長讓孩子從小學武術的原因。



二十年 春風化雨 洪一姣師傅 的武術太極觀

練武長壽 健康快樂

洪一姣師傅相信練習中國武術與推廣中國武術就是為了健康長壽快樂，同時又能讓中國武術的練功理念提升到人文兼修，社會和諧，宇宙永恆發展的最高境界。她個人認為中國武術是人類的精華文化，傳統武術是根，不能丟；現代武術有豐富的人體科學的發展根據，特別適合人類年輕群體的發展，是身體素質的基礎發展，也不可忽視。

武術與太極追求的是平衡之道，陰陽之理，能讓大家開闊視野，在歷史中取之精化，更完善地發展，真正實現健康快樂長壽。談到武術與武德的關係時，她認為完整的武德來源於從小的教育，健康的身體和對社會的責任意識，武德的體現最終還是檢查出一個武術工作者是否真正深刻了解武術文化的全面性。

洪一姣師傅是陳氏太極拳第十二代傳人，從一九九八年開始，經常邀請陳正雷宗師為西雅圖太極愛好者授課幾十場，對華州太極文化推廣，影響深遠。她也曾追隨楊式太極傳人傅聲遠學習楊式太極。一九九八年被全美國家武術總會評為年度最佳運動員。一九九九年入選國家隊代表美國參加在香港舉行的第五屆世界武術錦標賽。2004年在北京以優異成績考取第一批國際武術A級裁判員資格。一九九九年至二〇〇三年期間受邀擔任美國、加拿大的國家武術隊選拔賽裁判員。在一九九二年至西安拜訪陳氏太極傳人陳立清老太太時，陳老太太的功力使洪一姣師傅對太極功夫的深奧初開眼界，自始決定立志以教授太極為人類健康及提升生活素質作為己任。



武術具有深強的實戰力，它不但是為原始的生存，又發展到天人合一的理念，把實戰力從個人的范疇昇華到時間和空間的歷史長河，顯現了中國武術對歷史和未來的發展責任和完整。中國武術的娛樂性不但有個體的健康快樂，心曠神怡，也具有較強觀賞力和震撼力。