

计划报告及花絮

A. 计划详情

获资助者：	赖忆南
计划名称：	香港功夫系列一 东江周家螳螂拳
活动日期：	2019年12月1日至2023年4月21日
核准拨款金额：	\$500,000
实际资助金额：	\$444,723.37

B. 计划数据及统计数字

活动/项目类型	活动/项目数量	参与人次	受惠对象
纪录片	1套	—	公众
电子图书集	1部	—	

C. 涉及的非遗项目

香港首份非物质文化遗产清单：

螳螂拳 — 东江周家螳螂拳

D. 出版图片

纪录片





香港中文大學圖書館
CUHK LIBRARY



問：李師傅你還有什麼心得想和初學者分享？東江周家螳螂拳研習多年，從中領悟到什麼人生哲理？

答：要記住我們的出拳口訣「拳從心口發，橋來橋上過，無橋自造橋，兩臂不歸隨手轉。」

另外練習東江周家螳螂拳，如果可以配合學習認識鐵打醫術，增加對人體肌肉骨骼架構的了解，這方面有助練武者，進一步理解創拳者的本意，並能達到更高的武學造藝。這也正是中國武術與現代運動科學的連結點。

東江周家螳螂拳是一門強身健體、延年益壽、攻防俱備的功夫。要做到不依靠器械，而達至肌肉縮放平均並非易事。就以東江周家螳螂拳為例了，其拳法、拳形和功法等，都是應對身體肌肉體能的鍛煉，就如現代人常去健身房操練般，通過長年累月的反覆練習，使人體的肌肉骨骼建立起長期記憶，一方面強健了外在，同時也為身邊構造了一個自然防禦的機能。當需要在短時間內加強身避任何部位作攻擊或抵抗時，就儘使出其勁力，也正是東江周家螳螂拳常說的「內勁」，也是本門的「擊必殺」之技。

成品连结

- 纪录片

<https://www.youtube.com/watch?v=7xNlMvXHkAk>