

美国太极拳教练张豪——

华人社区

刚柔相济 享受太极魅力

杨宁 唐诗琪

侨界关注

张豪，出生于太极拳发源地河南焦作，从武术业余爱好者成长为世界太极拳冠军。他以拳为媒，跨越文化隔阂，将太极拳的魅力传递给不同族裔的人们，用实际行动践行弘扬中华传统文化的使命，致力于让更多人因太极拳而受益。



二〇二四年六月，张豪（前）在美国乔治梅森大学为大学生授课。
受访者供图

结缘太极

27年前，在太极拳发源地河南焦作浓厚的武术氛围中，年少好动的张豪开启了与武术的不解之缘。七八岁时，家人花50元给他报名了当地文武学校的兴趣班，刀棍的铿锵与八极拳的刚猛，为他勾勒出武术世界的轮廓。

每逢新春，街口的武术表演成为张豪最炽热的期待，旋风脚、外摆莲等高难度动作，让他兴奋不已。他说：“看到年龄比我大的小孩做高难度动作，我就会模仿，没有丝毫的恐惧，觉得自己也能完成。”

这份初生牛犊的闯劲，即便是摔断胳膊也未曾磨灭，支撑着他从街头巷尾的业余习武者，一步步迈进专业武术领域。

2006年9月，张豪进入广东省武术队，成为专业运动员。因队内主要项目是太极拳和南拳，表现出色的他被选入太极拳国家队。那时的张豪从未想到太极拳会成为未来生命中不可或缺的一部分。

“文有太极安天下，武有八极定乾坤”是武术界广为流传的一句话，当接触到与之前所练拳种风格迥异的太极拳时，他的内心满是抵触：“太极拳这么柔，会不会很没有用？是不是只有弱者才会去练太极拳？”

但随着训练深入，张豪逐渐有了更深的感悟：“克制是一种功力，人能够克制好自己的情绪和力度，其实比动更难。”练习一年后，身体、情绪与意志的显著变化让他惊喜——失眠、头疼等症状减轻，脾气愈发平和，整个人变得正气凛然。

“这是我第一次感觉到太极拳的魅力。”张豪说道。自此，他接纳了太极拳，将

所有时间倾注于训练。

“太极拳运动员的训练并不像人们眼中的太极拳那样‘养生’。早上六点半起床，到晚上十点练完，有时回去还会看录像调整技术。365天，除了过年有几天假，基本天天如此。”他回忆道。

而努力终有回报。2009年，首次参加大型全国性赛事的张豪就获得了男子太极拳亚军的成绩。此后，他的赛场表现愈发亮眼。

在成绩突破与身体改善的双重激励下，他立下誓言：“一定要练好太极拳。以后如果有一定成就，就努力将太极拳传播到世界的更多角落。”

海外授艺

2013年，张豪荣获国家体育总局颁发的运动健将证书，成为“武英级”运动员。但也是这一年，脊柱受伤让他疼痛到难以呼吸，即便咬牙坚持比赛拿到了世界亚军，错失冠军仍成为了他的心结。

而“天行健，君子以自强不息”，这句伴随张豪15年的座右铭，激励着他在太极之路上披荆斩棘。

一年后，张豪在全国武术套路锦标赛上，摘得他太极拳运动员生涯中专项职业赛的首枚金牌。此后，他多次斩获全国冠军和世界冠军，成为太极拳领域的佼佼者。

2016年，积累了丰富经验与卓越实力的张豪，踏上了海外执教之路。回忆起担任菲律宾国家武术队教练的经历，他说：“语言并不是主要阻碍，最大的问题是如何用人格魅力感染运动员，如何用技术实打实地吸引和征服他们。”

那时，他全身心投入其中，除了吃饭、

睡觉就是训练，经常和队员们一起加练至深夜。“当时是想给自己争口气，证明新生代也能带出优秀的运动员。”他说道。

这份日夜坚守的付出，终于在赛场上结出硕果。2016年亚洲锦标赛上，他的队员首次参赛就取得了第三名的好成绩。

之后，张豪来到美国国家功夫队任教。与菲律宾队不同，面对自费参赛、个性自由的业余队员们，教学难度远超预期。他说：“除了教好他们，还要花大量精力做思想工作。”

即便如此，2019年，他仍带领美国队夺得第八届世界武术锦标赛团体金牌，让美国队达到了此前无法想象的高度。

在乔治梅森大学、马里兰大学等高校里，张豪也积极传播太极文化。回忆起学生们对太极拳的态度，他总结道：“热爱、尊重和保持。”一名学生让张豪印象深刻。“他为了上我的一节课，每个礼拜都会开6个小时车过来，坚持了半年之久。”张豪说。

在海外期间，张豪身兼运动员、教练、裁判员等多重身份，还多次参与太极拳讲座与国际赛事名家展示。他说：“我想做一个‘太极之人’，就是跟太极拳相关的所有事都能够去做，我是这么定义自己的。”

开馆授拳

在海外以多重身份传播太极拳近十年，张豪创办学院的心愿早已生根发芽。今年年初，他创办的豪太极功夫学院在美国加州尔湾开业。

尔湾是美国加州以优质教育资源著称的城市。“我想为中国人争口气，让太极拳走进尔湾这样繁华的区域，让更多不同族裔的人都能练习。”这是他创办学院的

初衷。

而理想的教学环境，也伴随着高昂的成本压力。装修学院时，张豪为了能将资金更多投入学员的装备和器械上，小到组装茶桌，大到粉刷墙面，他都事无巨细、亲力亲为。

即使预算紧张，张豪依旧用心在学院内布置了茶具、古琴、传统书画等。他希望学员在这里不仅能学到太极拳，更能感受中国传统文化的魅力。

张豪的履历吸引了不少人慕名而来。“其中很多人不了解太极拳，甚至在网上学习了错误的内容。”张豪说，“我想让大家看到真真正正好的太极拳。”无论来人是咨询还是求学，他都不厌其烦地讲解、纠正。

在课程中，他也因材施教，以专业知识亲自教授每一名学员。“绝大多数学员对太极拳都是从陌生到热爱，基本上试过我的课，他们就不走了。”他自豪地说道。

为了吸引更多人学习太极拳，张豪在教学中也有独到之处。“我自创了一个养生套路叫‘豪太极26式’，它是我花了多年精心编排的，取自‘陈阳吴武孙’五个套路里的精华。”他说。

在豪太极功夫学院，华侨华人与来自美国、日本、马来西亚等不同族裔的学员因太极拳相聚。“他们通过交流学习、分享收获，拉近了彼此的距离。下课他们行抱拳礼时，脸上总洋溢着喜悦和满足，让我感到很温暖。”张豪说。他见证着太极文化跨越国界、联结人心的力量。

一直以来，张豪用行动诠释着对太极拳的热爱，他说：“我想把专业的太极拳传授给大家，让人们在心灵、精神和身体上都汲取一定的养分。”未来，他将继续扎根海外，让太极拳在世界舞台绽放更加耀眼的光芒。

法国华侨华人会举办慰侨活动

近日，法国华侨华人会举办“浙里有爱·万水千山‘粽’是情”慰侨活动，向旅法侨胞及华裔新生代发放粽子，送上端午节问候，转达浙江省侨办、侨联对侨胞的关爱。法国华侨华人会主席蔡君柱等主席团成员现场发放粽子。

“浙里有爱·万水千山‘粽’是情”是浙江省侨办、侨联的品牌活动，旨在端午慰问海外侨胞。法国站活动由法国华侨华人餐饮总会主办，法国华侨华人会等旅法浙江籍侨团承办，侨团代表参与其中。

蔡君柱受访时称，每逢端午，浙江省侨办、侨联都会送来慰问物资，令人感动。向华裔新生代发棕，是希望其了解端午节这一世界非遗，传承文化根脉。活动现场，大家感谢家乡，孩子们也送上“端午安康”的问候。

（来源：欧洲时报网）

广州发布华侨历史文化游径

近日，第二批华侨历史文化游径发布活动于广东广州举行，此次推出6条游径，涉及李小龙祖居、詹天佑故居、粤海关旧址等历史遗迹，让人们得以在游览中感受浓厚的华侨文化底蕴。

据不完全统计，广州有华侨华人、港澳同胞和归侨、侨港澳眷属400多万人，其中海外华侨华人、归侨、侨眷近222万人，分布于130多个国家和地区。

改革开放后，大批海外侨胞返回广州，凭借资金、技术、人才优势，投身当地经济建设，踊跃参与社会公益事业，在广州留存了众多与华侨相关的历史遗迹。此次华侨历史文化游径的发布，为人们探寻华侨故事、感受侨乡魅力提供了新路径。

（来源：中新网）

庄铭博、高克娟捐赠藏品展出

近日，在第49个国际博物馆日，“器载归途——庄铭博高克娟伉俪海外收藏捐赠特展”在福建泉州晋江市博物馆启幕，展出澳大利亚华侨庄铭博、高克娟伉俪无偿捐赠的1823件藏品，含1521件中国文物艺术品与302件其他藏品，创晋江、泉州单次文物捐赠数量之最，也是国内大规模海外文物回流项目，晋江市委常委、宣传部部长黄少伟现场颁发感谢状。

捐赠品横跨汉唐至民国，涵盖多门类外销文物，见证海上丝绸之路历史。其中300多件珐琅器填补泉州藏品空白，彰显中外文明交融。庄铭博表示愿为家乡文化建设助力，带动文物回流。晋江市副市长吴尊意赞誉此举为侨乡精神注入活力。

（来源：中新网）

日本侨团赴四川邛崃考察

近日，日本R3D株式会社社长冈本雄市、日本华侨华人社团联合会常务副会长、日本川渝总商会会长周密等一行赴四川邛崃，考察邛酒产业发展并洽谈日本市场合作。

考察团实地走访邛崃市酒业梦工场、文君酒厂等多家酒企，深入了解企业发展、酿酒工艺与检测监管技术，高度认可邛酒产品质量。在随后的座谈会上，邛崃市委统战部等部门及企业，围绕产业、营商环境、产品出口等作交流发言，双方就邛酒入驻日本市场展开深入探讨，对合作前景充满信心。

据悉，邛崃相关部门后续将精准对接产业需求，发挥侨务桥梁作用，打造“侨连五洲·邛品出海”品牌，探索邛酒等特色产品出海路径，深化与日本多领域合作，拓展贸易新空间。

（来源：中国侨网）

澳大利亚华人艺术家卢茵——

画布上的追梦旅程

杨宁 黄珍玲

卢茵，1997年出生于广东广州，是一名青年艺术家、国际设计师。她在澳大利亚以中西融合的方式进行绘画创作，促进中澳文化交流。

艺术传承

卢茵祖籍广东顺德，成长于一个充满艺术氛围的家庭。父亲是画家，表伯父曾鹏、曾力是陶瓷艺术家，曾祖父卢传远则是岭南画派名家，艺术渊源深厚。对她而言，艺术既是血脉中的传承，也是自我表达的方式。

孩提时，卢茵家中陈列着表伯父的陶瓷作品以及曾祖父的原作。当时的她虽未能完全理解其内涵，却已深受感染。4岁起，她开始自学绘画，通过画漫画和卡通人物记录自己的生活点滴。

“幼儿园时，我开始参加儿童美术比赛，有几次获奖让我兴奋了好几天。”她笑着说。在母亲的支持下，她常看手绘动画、电影和艺术类图书，在耳濡目染中打下了坚实的基础。

小学阶段，卢茵在深圳求学，深受日本动漫文化影响。而家中的艺术氛围则为她埋下了创作的种子——她常在家中观察父亲绘制建筑图，姑姑的素描、手绘包等艺术作品也不时映入眼帘，这些经历让她对视觉表达产生了浓厚兴趣。

此外，她不仅沉迷于作品本身，更热衷于与同学交流、研究画法，并尝试临摹《火影忍者》《黑执事》等动漫作品。在这一过程中，她真正萌生了成为艺术家的愿望。

回望成长之路，卢茵认为，家庭的艺术背景为她打开了大门，但真正让她坚定前行的，是发自内心的热爱与持续不断的努力。

追寻梦想

高中毕业后，卢茵怀抱着对绘画的热爱前往昆士兰科技大学攻读视觉艺术专业。在3年的学习中，她跟随导师探索了雕塑、装置、摄影、动态影像等多种视觉艺术，最终确认自己最钟情的仍是绘画。

本科毕业后，卢茵希望探索更多职业可能，于是选择在硕士阶段就读昆士兰大学的教育专业。求学以来，卢茵始终以艺术为核心，期望以艺术家与教育者的双重身份，传播艺术和启蒙学生。

如今，她依然坚守初心：“我现在是全职艺术家，也是布里斯班中文字学校的手工艺术教师，偶尔会回昆士兰大学讲授绘画课程。”

为了寻找个人风格，她反复临摹、学习日本动画师宫崎骏、日本漫

画家岸本齐史、美国艺术家简明等人的画作，从中学习了线条与色彩等技巧。

“但我很快意识到，光靠模仿是不够的。”她说，“必须走出舒适区，从生活中汲取灵感，再通过创作加以重塑。带着此种想法，她相继创作了《新生儿》《爱人》《唤醒》等作品。

努力终有回报。2020年，她的画作《无价之宝》被布里斯班市政府选中，作为庆祝第七届布里斯班亚洲节的特别献礼，首次在威廉乔利大桥投影展示，获得广泛关注。

“这是一次非常珍贵的机会，让我的作品能在当地的城市地标展示。”卢茵说道。这次曝光让她在社交媒体上吸引了更多本地粉丝，成为其艺术之路的重要转折点。

文化交流

作为一名艺术家，卢茵长期致力于推动中澳文化交流。2018年，她创办“茵之窗”品牌，并在同年1月带领团队到湖南益阳紫薇村举办“百变创新鞋艺展”，联合近200名孩子及家长共同创作。“我们希望通过这场活动倡导环保理念，让孩子们用创意绘画改造废旧鞋子，从而变废为宝。”卢茵表示。

2022年5月，她为“布里斯班街头艺术节”创作室外壁画《水虎》。画面中，山脉轮廓与手绘书法“2022”组成的虎图象征着“虎攀高峰”的精神。“虎在中国传统文化中象征着力量与勇气。”卢茵解释道，“当时昆士兰刚遭遇洪灾，我希望通过作品传递信念：即使身处困境，我们依然能以虎之勇气，克服挑战。”这件作品不仅回应了现实，也体现了她将传统文化与当代表达融合的创作理念。

2025年新春，她在布里斯班蒂芙尼珠宝店用毛笔在红包上书写祝福。“在红包上作画比想象中更具挑战，但顾客的赞赏让我十分欣慰。几名外国客人还主动与我交流毛笔书画，中华传统文化也在其中悄然传播。”她说，这是一次难忘且与众不同的体验。

延续对文化与艺术融合的探索，卢茵正筹备将于2026年1月在布里斯班举行的个人首次大型展览——“茵无限”扑克牌系列作品展。

“灵感来源于我在新冠疫情期间与朋友牌局中的顿悟：人生如牌局，每个人都拿到一副牌，如何出牌，决定了他们的旅程。”对她而言，创作如出牌，是一场融合机遇、直觉与想象的游戏。

未来，卢茵将继续在艺术中探索更多可能，以作品搭建文化交流的桥梁。



侨乡新貌



铁人三项

近日，为期两天的2025年连云港铁人三项亚洲杯赛暨“一带一路”国际铁人三项赛在江苏省连云港市连岛景区大沙湾鸣枪开赛。按照赛事设定，比赛的赛程是游泳1.5公里、自行车44公里、跑步10公里。本次赛事共吸引了来自国内外近700名选手参赛。

上图：参赛选手在游泳比赛中。
左图：参赛选手在自行车比赛中。

王健民摄（人民视觉）