

## 从希望走向世界 练武术受益终身



本报讯 华府地区希望中文学校的两名学生李柔谔和王明宗代表美国国家青少年队，参加最近在印尼举行的第八届世界青少年武术锦标赛，获得好成绩。他们的教练裴康凯表示，这两个学生都是从希望中文学校的武术班起步，能有今天的成就，是因为他们习练武术过程中培养起的持之以恒的毅力与奋勇拼搏的精神；习练武术给孩子身心健康带来的益处，将让他们受益终身。

来自希望中文学校波城校区的李柔谔和希望中文学校北维校区的王明宗2022年夏天在德克萨斯州举行的全美武术青少年选拔赛中分别获得女子A组第二名和男子B组第一名，从而获得代表美国国家青少年队

参加世界青少年武术锦标赛的资格。第八届世界青少年武术锦标赛2022年12月在印度尼西亚举行，面对来自世界各国的武林高手，李柔谔和王明宗敢打敢拼，在前两个项目发挥欠佳的情况下，顶住压力，克服紧张，都在最后一个项目中获得好成绩。

今年17岁的李柔谔先后获得女子A组长拳第9、剑术第8、棍术第7；今年15岁的王明宗先后获得男子B组长拳第11、刀术第10、棍术第3。他们都实现了比一场、进一步，超越自我的目标，也进入了世界青少年武术业余高手的行列。

谈到自己弟子取得的佳绩，希望中文学校波城校区武术班教练、美国武术学院教练

裴康凯感叹：其实成绩不是最重要的，重要的是这两个孩子表现出的平时训练持之以恒的毅力和比赛中奋勇拼搏的精神。

据裴康凯介绍，过去两年因为新冠疫情的冲击，希望中文学校武术班和美国武术学院一度都停止实地教学，改为网上教学。在家里局促封闭的空间里自己习武，极大地影响了学员们的训练热情，有多位高年级的学员觉得无聊，就放弃不练了。但是李柔谔和王明宗依然不弃不离，坚持到底，熬过了这困难的两年多，终于在全美青少年选拔赛中出人头地。他们表现出来的毅力超过许多同龄孩子。

在世界大赛中，面对许多来自其它国家有政府经费资助的准职业高手，完全是自费训练的选手感受到了山外有山、天外有天的强大压力，但这两位选手在知名教练张桂风的精心调教和鼓励安慰下，摆脱紧张情绪，基本上赛出了应有的水平，这也得益于他们从平时训练和比赛就培养起来的永不言弃、顽强拼搏的精神。

谈到执教理念，裴康凯表示，他与张桂风总教练经常对学员们说：我们的主要目标不是把你们培养成世界冠军，而是希望你们在习练武术的过程中培养起艰苦奋斗的精神，不屈不挠的毅力，精益求精的作风，细心观察的能力，所有这些带入以后你们的上学和工作之中，会让你们受益终身。因此在平时训练中，虽然要求是严格的，但对学员还是以鼓励为主，要调动他们的训练热情和信心。

李柔谔的父亲李长辉介绍，自己的女儿生性好动，手长脚长，活跃灵巧，或许是有运动天赋。在希望中文学校波城校区上学时，李柔谔看到武术班学生在习武，也喜欢上了武术。从7岁开始练习武术，一晃十年过去了。其实李柔谔在12岁时就获得全美青少年选拔赛女子C组第二，获得代表美国队参加世界青少年比赛的资格，但因为各种原因，错过了两届。好在坚持下来了，终于在这次有所收获。

李长辉表示，孩子在每周4个小时的常年训练比赛中，既结交了朋友，又通过相互

竞争，提升了自己。既锻炼了身体，让身体更强壮更灵巧，又通过在竞赛和表演中的突出表现，增强了自信心。尤其是参加世界大赛，经历竞争激烈的大场面，这种经历非常难得，一生难忘。习武及其竞争的过程也让孩子更明白一个道理：要获得成功，仅靠天赋是不够的，还要靠辛勤努力流下的汗水。这些都会让孩子在成长的过程中受益一生。

说到家长所扮演的角色，李长辉说，家长在时间和经济上有大量的付出，因为难以立竿见影，有时候难免会感觉到烦，自己先想放弃，成为拖后腿的角色。但是，只要孩子有兴趣、有热情，孩子愿意继续练下去，当家长也只能奉陪到底，毕竟还是要尊重孩子的主张和想法。他认为，家长不必太过功利，觉得习武对孩子将来报考大学没有什么用处。他强调，孩子在习武过程中强身健体、培养自信，在竞赛过程中增长见识、磨练意志，这些并非想花钱就买得来的。

李长辉指出，武术在美国属于小众运动，要在这个运动中出人头地相对容易一些。如果能在该项目中做到顶尖水平，说明这个人具有专业素养，在别的领域同样也可以争取做到最好，这些在将来申请大学时是值得书写一笔的。从这个角度看，习武不必是功利性的，但所有的付出都是值得的。

对于习武十年的体会，李柔谔表示，最大的收获是增强了自己的自律性，在锻炼了身体的同时，结交了许多朋友，也使得自己做事情更加专注。这些可以带到生活和学习中，对自己有很大的帮助。

李柔谔表示，明年在上大学之前，还想最后参加一次美国武术成人选拔赛。将来上大学后，也不会完全放弃武术，而是想参加学校的武术俱乐部，继续锻炼身体，并为普及武术运动做自己的贡献。

希望中文学校波城校区即将于1月7日开始2023学年春季学期，波城校区的武术班正在招生，教练正是裴康凯。有意习武的学生可从1月7日起每周六下午3点到5点到马里兰州丘吉尔高中食堂进行观摩，以决定是否加入这个武术大家庭。

(晓雨)

## 春光好表演艺术中心、 春之声京剧沙龙隆重推出老生马山京剧欣赏讲座 ——京剧的基础知识及名段欣赏

**春光好表演艺术中心**

**隆重推出**

**春之声京剧沙龙**

**著名京剧老生马山公益讲座**

2023年1月13日 周五晚七点半

马山师从京剧杨派名家徐焜明先生，多年研习京剧老生杨派艺术。常演唱的杨派剧目有《杨家将》、《失空斩》、《伍子胥》、《武家坡》等。多年从事京剧教学工作，面向喜爱京剧和希望学唱京剧的朋友们，教授京剧基础知识、京剧欣赏、京剧的唱念。线上与线下相结合，现有老生班和青衣班，零基础班和提高班，以及一对一小课辅导。组织学员排练并参加演出活动。现任春光好表演艺术中心的京剧指导老师。

马老师将通过京剧《武家坡》的主要唱段“一马离了西凉界”，与大家一起分享，了解京剧的一些基础知识，京剧表演的程式，示范讲解吐字、发声及演唱规范。跟大家一起解析感受京剧唱腔之美。

春光好表演艺术中心将延续《春光好》云春晚的传统，为华府优秀的文艺人才提供一个展示的平台，为华府的观众继续打造高质量、高品质的《春光好》综艺晚会。另外，中心下设春之声声乐、舞蹈、京剧三个沙龙，为广大音乐爱好者提供学习、交流和演出的机会。中心实行会员制，三个沙龙的活动会员均可参加。

春之声沙龙报名、或了解更多信息，请联系 [ChunGuangHao2022@yahoo.com](mailto:ChunGuangHao2022@yahoo.com)

Zoom Meeting ID: 879 6191 7469 Passcode 581772  
Youtube链接: [https://youtu.be/9tSuKTqk\\_rA](https://youtu.be/9tSuKTqk_rA)  
2023年1月13号周五晚七点半

的代表。其剧目之丰富、表演艺术家之多、剧团之多、观众之多、影响之深均为全国之冠。京剧是综合性表演艺术。即唱(歌唱)、念(念白)、做(表演)、打(武打)、舞(舞蹈)为一体、通过程式的表演手段叙述故事，刻划人物，表达“喜、怒、哀、乐、惊、恐、悲”的思想感情。角色可分为：生(男人)、旦(女人)、净(粗犷威猛的男人，别称花脸)、丑(男、女人皆有，别称“小花脸”)四大行当。京剧脸谱的分类有：整脸、英雄脸、六分脸、歪脸、神仙脸、丑角脸等。人物有忠奸之分、美丑之分、善恶之分。各个形象鲜明、栩栩如生。2006年5月20日，京剧经国务院批准列入第一批国家级非物质文化遗产名录。2010年被列入联合国教科文组织非物质文化遗产名录(名册)人类非物质文化遗产代表名录。经过很多人的努力，京剧已经走出国门，在世界各地发展绽放。

京剧在文学、表演、音乐、舞台美术等各个方面都有一套规范化的艺术表现形式。京剧的唱腔属板式变化体，以二簧、西皮为主要声腔。京剧伴奏分文场和武场两大类，文场以胡琴为主奏乐器，武场以鼓板为主。

马山师从京剧杨派名家徐焜明先生，多年研习京剧老生杨派艺术。常演唱的杨派剧目有《杨家将》、《失空斩》、《伍子胥》、《武家坡》等。多年从事京剧教学工作，面向喜爱京剧和希望学唱京剧的朋友们，教授京剧基础知识、京剧欣赏、京剧的唱念。线上与

线下相结合，现有老生班和青衣班，零基础班和提高班，以及一对一小课辅导。组织学员排练并参加演出活动。现任春光好表演艺术中心的京剧指导老师。

马老师将通过京剧《武家坡》的主要唱段“一马离了西凉界”，与大家一起分享，了解京剧的一些基础知识，京剧表演的程式，示范讲解吐字、发声及演唱规范。跟大家一起解析感受京剧唱腔之美。

讲座 Zoom Meeting ID: 879 6191 7469, Passcode: 581772; Youtube 链接: [https://youtu.be/9tSuKTqk\\_rA](https://youtu.be/9tSuKTqk_rA)。

此次讲座的主办单位春光好表演艺术中心将延续《春光好》云春晚的传统，为华府优秀的文艺人才提供一个展示的平台，为华府观众继续打造高质量、高品质的《春光好》综艺晚会。另外，中心下面设立春之声声乐、舞蹈、京剧三个沙龙，为广大音乐爱好者提供学习、交流和演出的机会。中心实行会员制。三个沙龙的活动会员均可参加。线上(Zoom)和线下(地点:北维州)活动相结合。

• 春之声声乐沙龙每月举办一次现场沙龙演唱活动，每两周的周一晚上举办 Zoom 声乐交流和辅导，内容包括一对一发声指导；不定期举办声乐大师班；组织独唱、重唱、小合唱等节目参加演出。提供舞台演出服装化妆造型和表演方面的建议。

• 春之声舞蹈沙龙每两周的周一晚上举办 Zoom 形体舞蹈训练，每周四晚上举办 Zoom 拉丁舞学习班。组织舞蹈节目参加演出。

• 春之声京剧沙龙每两月举办一次京剧演唱和交流活动；教授基本的京剧台步、

身段等；开设马山老师京剧班。组织京剧节目参加演出。

欲了解沙龙的更多详细信息，请发电子邮件至 [ChunGuangHao2022@yahoo.com](mailto:ChunGuangHao2022@yahoo.com)。

中心下属的春之声声乐沙龙于2022年11月16号举办了胡叶老师的公益声乐讲座。讲座吸引了近200人参加。胡叶老师做了精心的准备，边讲边示范。讲座内容丰富易懂，观众反响热烈，积极提问。讲座持续了两个多小时，大家都感觉意犹未尽。胡叶老师的 Zoom 讲座完整链接请看：<https://youtu.be/TODyFE6CwnQ>。春之声舞蹈沙龙于2022年12月1号举办了张大为老师的芭蕾舞欣赏讲座：如何欣赏《胡桃夹子》。讲座非常精彩，吸引了几百人聆听和观看。张老师不愧为芭蕾艺术家，满腹经纶，妙语连珠，信手拈来，深入细致地分析了《胡桃夹子》中几段有代表性的舞蹈，如《花之圆舞曲》、《糖果仙子双人舞》、《阿拉伯舞》、《俄罗斯舞》等等。通过比较世界顶尖芭蕾舞团不同的版本，极大地开阔了观众的眼界。并且用通俗易懂的语言，让芭蕾小白们了解了芭蕾技术的玄妙之处。张老师还亲自示范了芭蕾中常用的哑剧表达方式，让观众能更好地了解和欣赏芭蕾舞剧。春之声京剧沙龙即将主办的2023年1月13号马山老师的京剧 Zoom 公益讲座内容丰富，精彩纷呈，将为华府的朋友们送上精美的节日大餐。

马山京剧欣赏讲座 Zoom Meeting ID: 879 6191 7469, Passcode: 581772; Youtube 链接: [https://youtu.be/9tSuKTqk\\_rA](https://youtu.be/9tSuKTqk_rA)。2023年1月13号周五晚美东时间七点半不见不散!

(春光好表演艺术中心供稿)

今年的春节期间，华府著名的京剧老生马山老师将在线上为华府的京剧艺术爱好者讲授京剧的基础知识，以及如何欣赏京剧《武家坡》的主要唱段“一马离了西凉界”。讲座定于2023年1月13号周五晚美国东部时间七点半举行。

京剧是中国的“国粹”，已有200多年的历史。是中国最大的戏曲剧种。它的行当全面、表演成熟、气势宏大，是近代中国戏曲