

港人長沙吃螃蟹 專業瑜伽立標杆

嚴格執行標準化管理 邀請國際教培師分享交流



鄧偉樹至今還記得父親的臨終遺言：「內地的發展潛力比香港大得多」。2013年，37歲的鄧偉樹來到內地發展，親眼見證內地城市迅猛的發展速度，他輾轉武漢、南京、杭州之後，最終選擇湖南長沙作為事業發展的根據地。目前，他與朋友合夥開辦的隨瑜伽館已經營業，他的目標是打造長沙乃至湖南最頂級專業的瑜伽普拉提館，借鑒香港的經驗和國際視野，在湖南這一行業樹立新的標杆。

■香港文匯報記者 姚進 長沙報道

隨瑜伽館位於長沙湘府中路，鄧偉樹一邊忙着瑜伽館開業前的各項準備工作一邊介紹說，這裡是城南CBD，附近商業綜合體眾多，人流較理想。場館佔地六百多平米，其中交流區就佔地兩百來平米，他向香港文匯報記者透露：「我們場館光設計費就花了幾十萬元人民幣，交流區關係到學員進入場館的第一印象，一個寬敞明亮的交流區可以使人心情愉悅，喜歡上這裡。」

儘管交流區佔去三分之一，但館內教室並不逼仄，有一對一的私人教學區，

也有兩到三人的中型教學區，還有可以同時容納二十多人的公開課堂，以及瑜伽普拉提專用訓練場地，練習普拉提所需的專用設備品類眾多。

汲取同行先進理念

鄧偉樹表示，這個場館是他和長沙的朋友合夥開辦的，他負責內務以及學員課程預約、教練培訓協調等行政工作。除此以外，他還要和東南亞、歐美以及香港等國家和地區的同行聯繫交流，因為他想將國際上更為先進的瑜伽理念帶到長沙來。

開辦瑜伽館前，鄧偉樹經過了周密的市場調研。「北上廣深等一線城市，瑜伽行業市場趨於飽和，而長沙在高端的瑜

伽和普拉提市場這塊還幾乎空白，是非常好的發展機會。」鄧偉樹說，當時正好一位長沙的朋友邀請鄧偉樹合夥投資高端瑜伽普拉提館，於是雙方一拍即合。

防護到位保障安全

對比起不少不負責任的瑜伽教練，鄧偉樹表示，「我們這裡的目標是能夠以專業化、精細化、系統化、標準化的高標準，建長沙乃至湖南最頂級瑜伽普拉提館，打造地區的行業標杆。」以空中吊床舉例，鄧偉樹透露，不負責任的瑜伽教練就敢在民居的天花板打兩個鋼扣開練。而他們的

隨瑜伽館學員正在進行普拉提培訓。 香港文匯報記者姚進 攝

瑜伽館，則在裝修過程中嚴格參照標準化規定，做好專業防護措施，保證學員的安全。

鄧偉樹說，在瑜伽、普拉提這方面，香港有更多的信息、更好的教練團隊、更豐富的運營經驗。自己會利用好優勢，通過香港這個國際化的平台，加強和國外瑜伽和普拉提行業的交流。他透露，目前正在與香港的專業瑜伽館合作，9月起安排香港經驗豐富的瑜伽教練來長沙交流、授課。同時，他還在跟瑜伽全美聯盟洽談，希望邀請更多美國、印度和東南亞國家持有國際證書認證的教培師能夠來長沙，相信屆時將會給長沙的瑜伽和普拉提行業帶來長足的進步和發展。

瑜伽有利放鬆 普拉提注重塑形

從幾年前接觸瑜伽開始，鄧偉樹便一發不可收拾地愛上了它，也因為這份愛，讓他成為行內專家。他表示，古人在練瑜伽時，心存對萬物的敬畏之心，表達着對萬物創造之感恩和崇拜，所以瑜伽不僅僅是一項運動，也是一種冥想的哲學。

「瑜伽的動作時而舒展、時而緊繃，其實都是參照了貓兒伸懶腰、蝴蝶拍翼、駱駝走路而獲取的靈感，從而發展成了現在的貓式、蝴蝶式、駱駝式等等。」鄧偉樹滔滔不絕，

「想要練好瑜伽，從冥想方式，到節奏掌握、再到鍛煉形式，都有着系統的鍛煉方法。而且瑜伽分很多流派，不同的派系專攻方向不一，在精細化程度上，他們也有着良好的分類。所以，初練瑜伽時，需要專業富有經驗的瑜伽教培加以指導，才能達到理想的效果。」他說。

普拉提是鄧偉樹瑜伽館的另一主打健身項目。普拉提集芭蕾舞、太極、瑜伽、健身等動作之大成，針對肩頸、腰腹、腿部、背部等部位進行物理治療的運動科學。「如果想深層次放鬆同時有基本的拉伸和身體調理，瑜伽是首選；但如果想有針對性地鍛煉身體，減肥或者塑形，那麼普拉提則更為有效。」鄧偉樹介紹。



■鄧偉樹和瑜伽愛好者合影。 香港文匯報記者姚進 攝

父親遺言：回內地發展

鄧偉樹表示，在內地發展生意，相比香港最大的好處是壓力沒那麼大，像他現在經營的瑜伽館，投資不過幾百萬元人民幣，但是相同的規模，在香港至少兩千萬元港幣起步。而且，內地市場空間大，消費能力也越來越高，發展前景非常好。

鄧偉樹介紹，父親對家鄉有很深的感情，也非常看好內地的發展前景。他還記得，父親臨終前對他說，「內地的發展潛力比香港大得多，一定要回內地發展。」鄧偉樹至今依舊感慨父親的先見之明。

「蔡賴配」出鏡 蔡興奮賴黑面

國民黨批台當局施政無力 只能爭「獨」票

香港文匯報訊（記者 王玗 北京報道）據報道，尋求連任的台灣地區領導人蔡英文昨日宣佈，台前行政部門負責人賴清德將擔任其副手，以「蔡賴配」參選2020，迎戰國民黨參選人韓國瑜、台前行政部門負責人張善政的「國政配」，以及親民黨黨主席宋楚瑜和廣告人余湘的搭檔。

北京專家認為，一度在初選中斷殺慘烈的蔡、賴最終為了選舉正式牽手，表明險些分裂的民進黨內部整合完成，開足馬力迎戰2020，反觀「百年老黨」國民黨至今仍身陷內訌，韓國瑜艱險的問鼎之路雪上加霜。

與蔡握手卻不見笑容

昨日上午9點，蔡英文在台北競選總部召開記者會，宣佈由前行政部門

負責人賴清德擔任2020年競選副手。據台媒報道，一向西裝上場的賴清德，終於穿上寫着「英」以及2020字樣的競選外套上場，象徵「蔡賴配」正式成形。蔡英文表示，賴清德從政多年，有非常完整的歷練，對台灣的未來也有非常強烈的使命感，會選賴清德是因為他的人格特質，民進黨「因競爭更強大」，她要交付賴清德一個重要的任務，拜託他分進合擊，衝擊民意代表選情。賴清德則說，與蔡英文不是敵人，連對手都談不上，擔任蔡英文的搭檔副手，是有感於她的誠意，也從許多民眾期待中看到自己的責任。不過電視畫面顯示，賴清德說這番話時面無表情，連握手中都不見笑容，與興奮之情溢於言表的蔡英文反差明顯。

針對「蔡賴配」，國民黨痛批，選擇「務實的『台獨』工作者」賴清德擔任搭檔副手，顯示蔡英文面對施政無力的現況時，只能向「台獨」勢力靠攏、妥協，爭取政治光譜的極端選票。

專家：國民黨陷內訌 重執政不易

著名台灣問題專家、中國社科院近

代史所研究員褚靜濤對香港文匯報指出，「蔡賴配」的組合是一個比較平衡且穩妥的選舉策略。不管心結是否真正消解，蔡賴正式牽手確實有指標意義，它意味着曾因黨內初選險些分裂的民進黨整合完成。他表示，民進黨雖然年輕，但有個特性，就是不管此前廝殺如何慘烈，一旦決定黨內參選人選，就會為了重大共同利益整合在一起，開足馬力迎戰對手。而遺憾的是，「百年老黨」國民黨仍在為不分區民意代表提名名單深陷內訌，令人唏噓。若國民黨仍不加緊團結，則2020重回執政道路非常不樂觀。



■蔡英文17日親自宣佈副手人選為賴清德，兩人在競選總部一起體驗自拍合影。 中央社

據悉，賴清德1959年出生，曾任台行政部門負責人、台南市長。今年年初他辭掉台行政部門負責人一職，隨後宣佈投入民進黨2020初選，與尋求連任的蔡英文在黨內初選中斷殺慘烈。雙方派系你爭我鬥，形成「蔡英文要賴、賴清德炒蔡」局面。最後賴清德不敵蔡英文，未能獲得民進黨2020參選領導人提名。

兩岸青年話融合 倡獻力民族復興

香港文匯報訊 據新華社報道，兩岸四地青年於倫敦時間16日在倫敦舉行交流座談，共同探討兩岸融合發展賦予青年的機會，表示要為中國和平統一和中華民族偉大復興貢獻力量。

主辦方全英華僑華人中國統一促進會會長劉凱在接受新華社記者採訪時說，祖國大陸改革開放以來的發展進程也是兩岸四地的融合發展進程，深化兩岸融合發展為兩岸四地的青年帶來了巨大的發展機會，應思考如何抓住這一機會，探索深化合作的路徑，消除青年交流的障礙，幫助更多青年創業興業。

知名愛國僑領單聲說，兩岸四地的愛國青年要行動起來，以實際行動助力中華民族偉大復興。

台灣暨南國際大學副教授、台灣青年學者許文忠介紹了台灣島內反「獨」促統活動的情況和愛國主義傳統。他建議，兩岸在青年交流形態、青年幹部培養等方面進一步加強合作。

台灣青年學者程琪以自己在珠海的工作經歷為例，呼籲兩岸四地的青年勇於嘗試，解放思想，走出「舒適圈」，在兩岸融合發展的大背景下尋找更多適合自己的創業機會。

劍橋大學法律系本科生、來自香港的呂嘉儀說，祖國的強大給青年帶來更多機會，香港青年需要更主動地去了解內地的發展情況，努力參與其中，從中找到自己的機會。

在一家國際律師事務所執業、來自澳門的陳賢海認為，許多海外留學生並不知道祖國目前的發展有多快，希望澳門青年能有更多機會和內地青年交流。

台稱大陸航母入台灣海峽

香港文匯報訊 據環球網報道，台防務部門昨日下午稱，大陸首艘自製航空母艦及護衛艦編隊由北向南自東海航入台灣海峽，其間美、日艦在後尾隨。台防務部門還再次以老調聲稱，「全程派遣機、艦完全掌握監控與應處」。

另有台媒引述台防務部門不具名官員的話稱，該航母首次遠海長航，其返回大連母港的時間點應該會在台灣2020選舉投票日（2020年1月11日）前後。

該報道還引述所謂「知情人士」的話稱，蔡英文昨天宣佈與台灣前行政部門負責人賴清德搭檔參選2020，由於賴清德自稱是「台獨工作者」，此時中國大陸的國產航母艦隊出現在台灣海峽不只是單純的遠海長航訓練，而是有針對性的「恐嚇台灣」。

但報道同時引述台灣《中華戰略學會》研究員張競的言論稱，此次中國大陸的國產航母提前通過台灣海峽真正的主要原因不是天氣因素，因為華北華中海外之黃海與東海海域，將受鋒面過境影響，海象轉劣視界降低，不利航母測試驗收裝備。

據媒體此前報道，這並非中國大陸航母首次通過台灣海峽。6月25日上午解放軍遼寧艦航母艦隊群進入台灣海峽，準備北返青島母港。2018年1月4日，航母遼寧艦還曾於深夜穿越台灣海峽，前往南海艦隊轄區進行移地訓練。

古田陳靖姑金身赴台巡安

香港文匯報訊 據中新社報道，11月1日，古田臨水宮祖廟陳靖姑金身赴台繞境巡遊。此次活動增進了兩岸「人同宗、神同源」的文化認同，對推動兩岸關係和平發展、增進兩岸同胞福祉將起到重要的促進作用。

此次入台巡安祈福繞境活動總行程5,000多公里，從古田臨水宮祖廟出發，歷經台北、台中、高雄、宜蘭、基隆等島內13個縣市，有31個台灣臨水分廟接駐駕，舉行祈福法會30場，參與信眾300多萬人次。金身所到之處

人潮如湧、爭相朝拜，受到了台灣廣大信眾的熱烈歡迎。

16日中午，古田陳靖姑信俗文化交流團全體成員與台灣省新北市五股區開元聖元宮信眾，在新北市五股區開元聖元宮共同舉行完祈福法會後，現場頓時掌聲雷動。這標誌着2019年福建寧德古田臨水宮祖廟陳靖姑信俗文化兩岸交流活動圓滿完成。當晚，來自福建、浙江以及台灣地區的萬千信眾齊聚在古田臨水宮祖廟，恭迎陳靖姑金身回鑾安座。



■11月1日，古田臨水宮祖廟陳靖姑金身赴台繞境巡遊。

網上圖片