

國立臺灣體育大學圖書館剪輯資料

分類 太極 來源 聯合報 日期 991201 - 版面 二版

張嚴仁 太極高手

弘光科大有葉問 門徒兩千

【記者苗君平／台中報導】弘光科技大學運動休閒系副教授張嚴仁，修習「楊式太極拳」長達21年，日前參加台灣世界杯少林武術大賽，勇奪「傳統楊式太極拳組」冠軍；張嚴仁傳授學生兩千多人，也被稱為是校園版的「葉問大師」。

張嚴仁表示，「楊家太極拳」創於清朝楊露禪祖師，經過歷代傳人推廣，成為全球武術顯學之一，國內估計應有上萬人修習，而他本身師承「楊式太極拳」第六代傳人、

曾獲國家武藝薪傳獎的台灣師大教授鄧時海門下。

張嚴仁除負責校內體育課程外，十多年前也在台中縣海線社區大學開辦「楊家老架式太極拳研究班」對外授課，多年累積下來，海線地區學生多，同學們私下戲稱：「張老師就像是校園版的葉問大師」！

11月初，中華民國少林拳道協會舉辦台灣世界杯少林武術大賽，邀請各類武術高手同場競技，張嚴仁抱著以武會友的心情前往參賽，沒

想到一鳴驚人，一舉奪下「傳統楊式太極拳」社會組冠軍，讓他也很意外。

張嚴仁強調，根據研究，學習太極拳可以促進下肢肌力，同時可降低血壓舒張壓，同時增加腦部 α 波功率，有效降低焦慮感，提升專注度，對生活緊張的現代人而言，是非常適合的運動項目，希望未來可以持續推廣，讓更多人領略武藝之美。



弘光科技大學運動休閒系副教授張嚴仁，獲武術大賽冠軍。圖／校方提供