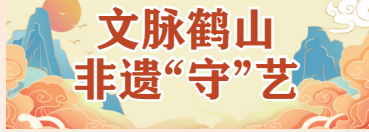


偏身正心 拳传百年

——记古劳偏身咏春拳第五代传承人冯家辉



“咏春拳，始于严咏春，衍于梁赞”。作为梁赞故里，鹤山市古劳镇拥有得天独厚的咏春传承沃土，当地素有“家家有木桩，村村闻拳风”的习武风气。以偏身咏春拳为特色的鹤山咏春，与佛山正身咏春并列当代咏春两大流派，各具所长。古劳水乡因此被誉为“咏春圣地”，一代代传承人从这里走出，将咏春拳与咏春文化播撒四方，远传海外。

从潜心修习的习武人，到守正创新的咏春拳江门市级非遗项目代表性传承人，古劳偏身咏春拳第五代传承人冯家辉，始终怀揣一脉拳心，以武德为魂，以热爱为薪，用心守护本土咏春文化根脉，在新时代书写着咏春非遗的活态传承篇章。

文/图 江门日报记者 陈佩筠



扫一扫
观看视频

勤修 祖屋灯影下的苦练岁月

“这是我们的十二路拳法招式”“这张是和海外博士切磋交流的合影”“那幅是我去年登上‘中国非遗春晚’舞台的照片”……走进冯家辉的古劳偏身咏春拳馆，满墙的荣誉牌匾与大量影像资料分门别类、错落有致，无声记录着鹤山咏春拳在传承、创新与发展中走过的每一个重要时刻。

冯家辉出生于武术世家，自幼深受传统武术文化的熏陶，10岁便跟随父亲冯根株（古劳偏身咏春拳第四代传承人）研习咏春拳。“父亲早年在香港开办拳馆，后来回到古劳木便村收徒传技。我小时候常在祖屋边上看他教学，看他给师兄们拆解招式、纠正身法。耳濡目染下，心底对习武渐渐产生浓厚兴趣。”冯家辉说。

“父亲对我和师兄们十分严格。那个年代习武，招式标准、发力方式、身法灵敏度与应变能力都有着极高要求。无论严寒酷暑，每晚扎马步、打木人桩，一练便是好几个小时。”冯家辉回忆道，彼时条件简陋，祖屋紧邻祠堂，门前一方小广场便是练功场地，仅靠几盏昏黄的灯光照明。每次训练结束，大家最期盼的便是“食夜粥”——煲一锅鲜美的鱼粥，再炒上几碟米粉，众人围坐畅聊。尽管汗水湿透衣背，辛苦自不必说，但那段时光，成为他心中难以复刻的美好记忆。

经过多年持之以恒的习练，冯家辉不仅熟练掌握了古劳偏身咏春拳十二路拳的拆解与组合运用、咏春擒手、实战对打、木人桩、三点半棍、六点半棍以及八斩刀，更深刻领悟到拳法蕴藏的武学文化与精神内核。

为了将咏春拳发扬光大，2008年冯



冯家辉打破“传内不传外”的观念，广收门徒，学员中既有来自全国各地的求学者，也不乏远道而来的海外弟子。受访者供图

家辉在古劳镇穆便坊开办家庭武馆——古劳偏身咏春拳馆，向各地咏春拳爱好者传授拳法技艺。“习武不仅能强身健体、防身自卫，更能涵养品性、传承中华武术文脉。”冯家辉说。

守德 抱拳礼中的武学风骨

夜幕降临，古劳木便村的喧嚣渐次隐去，冯家辉的拳馆内却灯火通明。每逢周三、周五晚八点半，木人桩的清幽撞击声与拳风腿影的呼啸声划破乡野的宁静。来自四面八方的学员如约而至，在门前抱拳行礼，一声声“师傅好”里既有敬意，也带着归家般的亲切。

短短数秒的“抱拳礼”，在冯家辉看来，小中见大。“‘武德传承’是我一直以来坚守的初心。念头正，终生正，习武如是，做人如是。尊师重道、知理明德、爱国爱家，这些武德修养，比拳法本身更值得我们用一生去践行和传承。”祖父辈的教诲，早已融入血脉，成为他一生恪守的武学信条。

“小念头作为咏春拳的第一个套路，练习时讲究心无旁骛，一招一式皆由心发。念头一正，拳法自正；拳法一正，做人的根骨也便立住了。”在他看来，武术不仅是招式的叠加，更承载着止戈为武、谦恭平和的品格，肩负着保家卫国的担当。

冯家辉每周坚持授拳练拳，以身体力行诠释“武德”真义，那拳法中蕴藏的武学智慧，皆在他的一招一式中，传递给每一位前来求学的后继者。与此同时，他打破“传内不传外”的旧观念，广收门徒，学员中既有来自全国各地的求学者，也不乏远道而来的海外弟子。自2021年起，冯家辉依托线上直播平台，面向美国、泰国、西班牙、巴西等26个国家的咏春爱好者开展线上教学，传授古劳偏身咏春拳法，深受海外学员欢迎。

“我们通过武术这种独特的‘外交语言’，去接触不同的人群，把咏春文化传播出去；而海外的咏春爱好者带着各自的理解与感悟，回到梁赞故居探寻文化根脉，一来一往，正是一个彼此滋养的过程。”冯家辉说。如今，梁赞故居已成为全球咏春的寻根地，每年，来自世界各地的咏春爱好者齐聚于此，以武会友，切磋

技艺，在文化的深度交融中相互砥砺、共同精进。

破局 让传统拳法更“好用”

“拳风起，脚步扬，刚柔并济练真章……”沉稳有力的吐纳伴着绵密的擒手走位，招式转换间寸劲暗藏，这便是扎根于鹤山古劳水乡的传统武术——古劳偏身咏春拳。

“古劳偏身咏春拳的精要在于刚柔并济、连消带打、巧打为主。”冯家辉一边讲解，一边示范偏身招式的精妙之处。作为梁赞晚年归乡传艺的结晶，古劳偏身咏春拳最显著的特点是将传统咏春的正身改为偏身，既缩小了自身的受打击面，又能更高效地消弭对方攻势、牵制对手。同时，拳术套路精简为十二路拳法——大念头、小念头、标锤、三箭锤、栏门桥、双龙、蝶掌、寻桥、鹤膀、短桥、标指、伏虎，兼具实战性与普适性。

为了更好地推广咏春拳，冯家辉悉心研究咏春拳精髓，结合自身对武术的理解，推动古劳偏身咏春拳走向简化创新，更注重强调进攻防守。在保留咏春拳传统精髓的基础上，将拳、掌、脚、肘、摔法进行组合应用，加入体能力量反应训练，将传统技艺与现代训练相结合，让咏春拳更实用易学，也更适用于实战。

“上个周末，我们刚带领学员赴佛山参加2026国际咏春拳大赛暨海外传承人邀请赛，在擒手对抗赛、木人桩套路、十二路拳（古劳系）等项目中，收获5金4银3铜的好成绩。”冯家辉向记者分享道。

“我们的训练更侧重于实战对抗，重点强化速度、力量、应变能力与距离感等方面的练习，希望培养更多实战型的‘咏春苗子’。”冯家辉说。近年来，他坚持以赛促学、以赛传艺，多次带队出征各级武术赛事。在他的悉心指导下，学员们不负所望，屡获佳绩，先后斩获多项赛事桂冠，用扎实的技艺延续了古劳偏身咏春拳的荣光，也让更多人领略到这门非遗技艺的实践魅力与传承活力。

传承 从水乡出发，向世界而行

“传承不是一个人的事，而是一代代

人的接力。”深知非遗传承不能故步自封，冯家辉主动走出拳馆，积极投身咏春文化的传播与推广。

近年来，鹤山大力推进“非遗进校园”。冯家辉也积极带领他的团队走进鹤山市各中小学，推广咏春拳，担任古劳镇龙溪小学和鹤山职业技术学校学校的咏春教学指导，并受邀到中山大学、华南理工大学等高校开展咏春拳教学。2019年，在广东省武术协会的支持与指导下，冯家辉联合多家咏春拳馆教练，面向鹤山市中小學生开展咏春武术段位考评，使咏春拳教学成为鹤山校园中一道独特的风景，让非遗在青少年心中播下传承的种子。

2023年，冯家辉推动“咏春进警营”，立足警务需求，将古劳偏身咏春拳的“锁关节、摔法、快速制敌”等实战技巧融入警务训练和警营文化建设中，助力打造具有鹤山特色的警营文化名片——“咏春义警队”。“当年我们亲手传授的学员，如今已具备独立教学能力，正将咏春技艺在警营中薪火相传。”冯家辉用实际行动诠释了“侠之大者”并非一定要纵横江湖，能在故乡的土地上，以一身正气滋养一方民风，便是对“武者风范”最好的注解。

为了拓宽咏春拳的传播渠道，冯家辉不断探索传统武术走近大众的新路径。2023年，他受邀担任中国歌舞剧院音乐剧《侠影·咏春》武术指导；2025年，他登上中国非遗春节联欢晚会，以八斩刀表演向全国观众展示鹤山咏春的独特风采。今年，冯家辉又有了新想法：他计划通过网络直播开展线上教学，同时借助短视频平台，将鹤山特色景点、非遗美食等文化资源串联起来，进行跨界推广，以传播之力，推动传承之续。“希望通过这种融合，碰撞出不一样的火花。”冯家辉说。

鹤山古劳偏身咏春拳跨越百年时光，生生不息、历久弥新。它不只是一套拳法技艺，更是一种文化精神、一张城市名片。在一代代传承人的坚守与传播下，鹤山古劳偏身咏春拳走出鹤山，走向世界，让传统武术在新时代焕发勃勃生机，持续书写中外文化交流、文明互鉴的崭新篇章。

青春送教润乡野 科技赋能助振兴

华师学子到鹤山三中开展特色支教活动

盛夏灼灼，支教情深，智育赋能乡村振兴。近日，华南师范大学化学学院“百分铤镜”突击队与“智起鹤山”突击队走进鹤山市第三中学，开展为期6天的特色支教活动。队员们以AI科普支教、县域教育调研双线并行的模式开展暑期实践活动。

活动期间，从奇妙的“AI+化学”特色科普课堂，到红色思政、心理健康、传统美育等多元课程，突击队队员为鹤山三中的学生们带来了精彩纷呈的学习体验。

“以前我一直觉得化学很难、很枯燥，但老师们的课堂实验特别有趣，讲解生动直观，让我真切感受到了化学反应的独特魅力。”鹤山市第三中学学生麦浩棋说。

文/图 江门日报记者 湛磊 通讯员 易菲

技术赋能 “AI+化学”特色课堂 激发乡村学生热情

作为校地结对育人的特色实践项目，华师化学学院“百分铤镜”突击队持续深耕乡村教育一线。据了解，此次活动是该校团队连续第三年到鹤山市第三中学开展实践活动，用高校专业力量补齐乡村教育短板，为县域教育均衡发展注入青春活力。

2025年7月，华南师范大学化学学院与鹤山市第三中学完成实践基地挂牌，搭建起高校师生下沉基层、助力乡村教育的稳固平台。团队结合自身化学专业优势，精准瞄准乡镇中学AI辅助教学缺失、数字化理科科普课程不足的痛点，打造了“AI+化学”特色科普课堂体系，同时融合德育、美育、心理教育，辅以专项教育调研，构建“教学+育人+调研”全方位乡村服务模式。

鹤山三中学校长姚忠余坦言，华师化学学院“百分铤镜”突击队连续三年到鹤山三中开展实践活动，让高校与地方乡镇学校之间结下了深厚的育人情缘，为乡村学子打开了全新的视野。

“支教活动真正实现了‘志愿者们来一阵子，影响孩子一辈子’的育人效果。”姚忠余勉励青年队员坚守育人初心，恪守师德准则、以身作则树立榜样，同时寄语在校学子珍惜难得的学习机会，积极汲取新知、拓宽成长格局。

针对乡镇中学理科教学抽象枯燥、数字化教具匮乏的现状，突击队队员打破传统课堂局限，以化学学科为核心、AI技术为赋能载体，打造可视化、趣味化、生活化的特色科普课堂，让晦涩的科学原理走出课本、可感可视。

在氧化还原创意实验课堂上，队员们以碘伏、维生素C等常见材料开展隐形画实操实验，带领学生亲手调配试剂，直观观察溶液显色、褪色的奇妙化学反应。同时，借助AI三维动画拆解微观分子变化过程，将肉眼不可见的化学微观原理具象化，精准破解乡村理科教学的难点。

为让科学知识扎根生活，团队还开设生活化化学实践课程，聚焦衣物去污等日常场景展开教学。通过AI交互式小游戏梳理酸碱中和、蛋白质变性等核心化学原理，搭配小苏打、双氧水等居家常见试剂现场演示，指导学生针对性地匹配清洁方案，让学生真切体会到化学的实用价值。

此外，队员自主搭建AI交互式网页，动态展示水分子结构、光学光路、几何模型等知识，学生可自主拖拽操控、多角度观察学习，彻底打破课本静态图示的局限，实现沉浸式理科学习。

麦浩棋表示，生动新颖的数字化课堂，扭转了对理科学习的枯燥刻板印象。从奇妙的碘伏变色实验，到趣味满满的“疑难杂症洗衣店”课堂，再

到直观立体的AI 3D模型演示，数字化教学工具不仅激发了学习兴趣，也在乡间学生心中种下了科学探索的种子。

科技启智，人文润心。秉持“五育并举”的育人理念，突击队队员跳出单一理科教学框架，同步开设红色思政、心理健康、传统美育等多元课程，全方位守护乡村学生成长。

在“重走长征烽火路”思政课堂上，队员们回望红军长征的艰苦历程，结合黄文秀、钟南山等新时代榜样事迹，创新设置“假如长征有AI”思辨话题，让学生在科技与红色精神的碰撞中筑牢理想信念。

心理健康课堂则聚焦青少年成长困惑，通过“人生副本”互动环节，引导学生跳出唯分论的固化思维，通过自我剖析、同伴互评正视自身优缺点。

“以往常因成绩不佳产生自卑心理，这堂心理课让自己明白人生拥有无限可能，成长从不只有一种标准答案。”鹤山三中学生梁碧云说。

课后，折纸、拓染、武术、心理小剧场等特色兴趣课堂轮番开展，让传统文化、体育精神与心理健康教育润物无声地浸润学生心灵，补齐乡村素质教育发展短板。

支教赋能的同时，调研同步发力。据“智起鹤山”突击队负责人朱建豪介绍，为精准摸清县域AI教育落地实情，活动还同步启动专项教育调研。队员们先后走访鹤山市教师发展中心、鹤山三中、鹤华中学等本地院校，并联动广州、东莞多所中学开展跨区域对比调研。

“我们通过师生问卷、课堂观察、深度访谈等多种方式收集一手资料，梳理出县域AI教学存在的数据采集难度大、师资专项培训不足、学情反馈机制不完善等现实痛点。”朱建豪表示。结合调研成果与教师们专业建议，团队提炼出适配县域校园的轻量化落地方案，创新提出ACE（AI辅助校准式评价）模型，构建“学生—AI—教师”协同七步闭环模式，有效破解课堂“教—学—评”脱节难题。该模式可完整留存学生作答记录、错题成因、教师校准意见等可追溯数据，打通教学诊断、巩固练习、学情反馈、教学优化的完整链路，为鹤山推进AI与基础教育深度融合提供了切实可行的实践参考。

此次暑期实践以“送教+调研”双线模式，搭建起高校赋能乡村教育的优质桥梁。AI数字化课堂降低了乡村学子理科学习门槛，多元人文课程滋养青少年心灵，专项调研为县域教育数字化转型精准献策。未来，华南师范大学化学学院“百分铤镜”与“智起鹤山”突击队将持续深化校地合作共建，以青年学子的专业力量助力鹤山城乡教育均衡发展，为乡村振兴事业持续注入青春动能。



学生上台动手操作，验证光的反射定律。

从“揪心渠”到“安心渠”

——雅瑶镇人大监督推动民生实事落地见效

聚焦民生痛点 人大履职推动项目落地立项

元太线是雅瑶镇昆东村片区的重要交通干道，该道路串联赤龙、小江等多个自然村，既是村民日常通勤、出行的主要通道，也是沿线农田农产品外运、农机作业的关键运输通道。整条道路紧邻排水渠，水渠运行状况的好坏直接决定道路的通行安全。

然而，紧靠元太线的排水渠此前因常年未作系统化整治，渠道内杂草丛生，淤泥堆积严重，排水能力大打折扣。同时，由于渠道没有实施“三面光”硬化，渠边边坡土体松散，汛期极易出现淤堵、塌方、积水等问题。

“这条水渠还承担着昆东村委会村头村、合岭村、邓屋村、大桥村、赤龙村的排水泄洪任务，排水任务繁重。在水渠实施升级改造前，元太线沿线村湾特别

是赤龙村极易发生内涝，最严重的时候甚至使赤龙村村口和元太线的道路整片被积水浸泡，道路与水渠边界模糊难辨，村民步行、驾车出行都提心吊胆。此外，由于常年的浸泡侵蚀，也造成赤龙村宋公立轩祠门前空地出现地面下陷的问题。”雅瑶镇人大代表、昆东村党委副书记、村委会副主任邓超文回忆道。

民有所呼、代表必应。作为人大代表，邓超文始终把“人民群众安危冷暖和急难愁盼”作为履职的重要方向，多次深入元太线周边村庄走访调研，实地摸清老旧水渠存在的安全隐患，认真收集群众的改造整治诉求，积极建言并成功推动昆东村委会新村圩三面光工程纳入2026年十大民生实事项目，把群众诉求转化为实实在在的民生行动。

修好“民生渠” 群众出行更安心

今年以来，雅瑶镇人大聚焦昆东村委会的水利设施薄弱环节，紧盯群众反映强烈的排涝痛点问题，充分发挥人大代表桥梁纽带作用，做实跟踪督办文章。在项目推进的全过程中，雅瑶镇人大切实履行监督职责，紧盯项目进度、工程质量和建设标准，常态化深入施工现场督导检查，同时，对照设计方案核查渠道建设、边坡整治、防洪排水等关键环节，及时协调化解施工推进中的各类问题，督促项目高标准、规范化有序落地，确保工程质量过硬、成效务实。

“这条水渠此前是梯形土渠，没有做

漫步在雅瑶镇元太线（乡道Y870）道路上，一条修葺一新的防冲排水渠沿着道路顺势延伸，渠水流通顺畅。很难想象，这条紧邻道路的水渠，过去每逢大雨就容易发生内涝，给沿线居民出行造成较大安全隐患。今年，雅瑶镇将该水渠的三面光工程纳入2026年十大民生实事项目，在雅瑶镇人大持续跟踪、监督和推动下，近期，该工程完成验收并投入使用，群众急难愁盼问题得到有效化解。

民生无小事，枝叶总关情。今年以来，雅瑶镇人大紧盯群众急难愁盼问题，积极梳理民意、建言献策，全力推动民生实事落地落实，把群众的期盼转化为具体的惠民工程。



水渠完成升级改造后，内涝问题得到有效解决。

文/图 江门日报记者 张舜同
通讯员 阮颖仪