



香港太極青年慈善基金
HONG KONG TAI CHI YOUTH CHARITABLE FOUNDATION

月

刊

(CI NO. 2924794)

Newsletter 一月 | Jan 2024 | 第31期

為了加強「香港太極青年慈善基金有限公司」簡稱「基金會」與成員之間的溝通，讓大眾收到更多基金會的活動資訊，“月刊”將以月刊形式出版；一切活動及有關資訊，除了通過基金會網站 www.hkctyc.org 發佈外，亦會在“雙月刊”發佈。



掃描二維碼
瀏覽往期
基金會月刊

編輯組



主席的話

冬至陽生，歲回律轉。一元復始，萬象更新。



這也是基金會自成立以來就致力於推廣太極文化、宣導健康生活方式，同時也通過慈善活動，助力社會公益和青少年發展的初心。本次舉辦的粵港澳大灣區武狀元大賽旨在弘揚中華武術文化，激發青年人對於傳統武術的熱情，促進粵港澳大灣區各地武術愛好者之間的交流與合作。不僅僅是一場武術比賽，更是一次文化交流、精神傳承的盛會。通過這次大賽，讓更多的人瞭解太極，感受武術，從而進一步推動中華優秀傳統文化的傳承和發展，讓更多的年輕人瞭解並繼承寶貴的文化遺產。

橫琴創新方粵港澳大灣區武狀元大賽暨元宵太極養生展演將於天官賜福之甲辰年元宵節隆重上演，是開年與各位太極同修以我們共同喜愛之事一同歡慶新年到來的最好模式。

太極作為中國傳統武術的重要組成部分，以其獨特的內涵和魅力，承載著中華民族的智慧和哲學思想。

太極的哲學基礎眾所周知源於道教思想，通過八卦陰陽概念，強調了平衡、變化、和諧的重要性。道教強調與自然相融合，在練習太極的過程中，我們通過模仿自然界萬物的姿態和動作，以達到身心的和諧。這種與自然相應的理念，讓我們更加注重身體的自然運動和節奏，同時也提醒我們要保持和諧共存的態度。因此太極不僅是一種運動，更是一種生活的智慧，



教導我們如何以平和的心態應對生活中的挑戰，如何保持身心的和諧，如何與外界和諧相處。這些太極的哲學思想不僅在武術領域有所體現，同樣也可以指導我們的生活方式和價值觀。可以說太極的價值不僅僅體現在運動上，更體現在人們的心靈成長和文化修養上。這次大賽的舉辦，通過太極武術這一優秀的傳統文化形式，向更多人尤其是青少年介紹中國優秀傳統文化背後的哲學思想，比如日常會常提到的“武以止戈”，本次活動希望再次讓大家看到太極武術不僅是中華民族傳統文化的瑰寶，更是承載著和平與和諧哲學的一門藝術，不只是力量的藝術，更是一種智慧的體現，每一個動作的背後，都蘊含著深厚的文化內涵和生命哲學。



“文武雙全”作為成為武狀元的必備素質，武狀元的培養也是一個自我修煉、綜合培養的巨大工程。所謂“文無第一，武無第二”，在武場上比試，有各種指標參數可依，但過去在文場上則沒有非常直觀的資料分高低，往往跟考官的判斷喜好，判斷文章高下，因此本次賽事中的文化賽事部分繼續採取標準化答題模式，為求讓各位參賽者都能公平一決高下。目前收



到各位報名參賽選手都是當代武術的傳承者和發展者，衷心希望大家在賽場上發揚武德，展現出最好的自己，無論勝敗，大家的每一次揮拳、每一次運氣發力，都是對太極武術文化的傳承和推廣，展現自身精神風貌和對傳統文化的尊重。



每次賽事籌組總是千頭萬緒，但勝在各方的支持讓我們篤行不怠，讓我們再次確認我們走在集眾人之力康莊大道上。愿各人新年皆有所愿、有所得，而我們的賽事平臺也給予大家有所成就，大灣區的武道同修進一步凝聚共識，共同培育傳承後輩，讓中華兒女文武雙全之威名能夠代代相傳。🏯



興倫樂齡科技研究所



編者按：早在2021年7月「香港太極青年慈善杯闖關賽」第一關在香港數碼港舉行時，全程在線直播及在活動上特設Motion Capture環節，基金會就嘗試以高新科技為太極賦能，為太極數碼化嘗試新的可能。這幾年基金會以廣結善緣之心不斷遇到許多業界同道，其中就有不斷嘗試運用科技手段結合太極武術而碰撞出新產品、新成果的有心人。本期業界分享請到興倫樂齡科技研究所行政總監Jacqueline Cheung分享他們以科技賦能太極的創新研發。

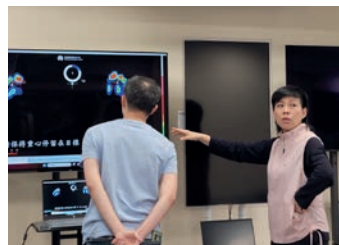
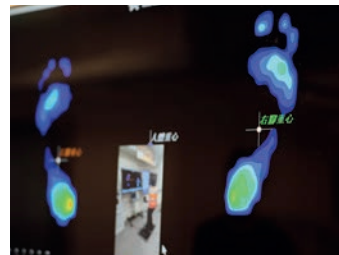


Jacqueline介紹到，興倫樂齡科技研究所是一個非牟利機構，是由黃啟杰博士創立。黃博士是一位在麻省理工大學取得博士學位的工程師。研究所致力利用現今先進科技去研究、開發及推廣不同的樂齡運動器材，希望能提升長者享受優質的樂齡生活。為此，研究所經年累月做了很多關於科技結合太極方面的研發，做出各種能夠輔助長者學太極、提升太極學習的輔助性產品，同時通過科技手段讓大家更廣泛的認識、學習、深造太極。

說到興倫太極推手機械人，相信不少練習太極的朋友已經聽聞過，同時他們還研發了運動記錄儀、腳底應力顯示器以及太極氣特殊感應器等一系列科技產品。舉個例子，腳底應力顯示器協助長者作強化腳掌的運動，以加強他們的平衡力。Jacqueline介紹到人在站立或移動時保持平衡的能力取決於眼睛、前庭和肌肉骨骼系統的協調。隨著年齡增長身體功能會逐漸退減，走路時便會需要使用拐杖或助行器的輔助，否則會有跌倒的風險。黃博士因而提倡腳板抓地下盤功。此功能夠訓練腳掌牢牢抓住地面以便足踝有效產生所需的扭矩來操縱下肢，抵消上身運動產生的傾覆力矩。持續訓練能夠強化下半身各部位，尤其是足部的力量和靈活性，從而改善平衡特技。腳板抓地下盤功配合腳底應力顯示器的生物回饋模式，可有效協助用戶

糾正腳掌的運用，從而掌握使用腳和下肢來平衡上半身的移動，以防止跌倒。

同時團隊在太極推手機械人基礎模型上繼續研發。在用戶定制方面，機械人現在能夠識別當前用戶並自動調整機械人的高度，讓用戶獲得更適切的鍛煉，背後的技術包括人臉識別、5G傳輸和雲端計算等，成功實現科技與太極的有機結合。目前產品還沒有完全實現在市面上的批量量產及大規模銷售，團隊現正與政府地區康健站及東華學院合作，將太極推手機械人引入其處所，並舉辦太極機械人推手工作坊，讓長者可以與機械人一起練習推手，增進健康。團隊始終秉持著一個初心，就是創造大家能夠負擔得起的科技運動設備，造福社群。🧘



《福佑香江 同心邁向2024》



2023年12月31日李暉主席帶領基金會的青年朋友們一起參加《福佑香江同心邁向2024》除夕晚大佛鐘聲祈福跨年倒數迎新活動現場演出，

與陣容鼎盛的數十位香港演藝界嘉賓、歌唱及藝術界精英共同為叩鐘祈福晚會增添文化藝術色彩，在新一年為全港、全球人民祈福，祝願大家身體健康，安居樂業。



31日當日各位參演的青年朋友已經早早去到大佛跟前從早到晚參與彩排，堅持完成走臺合練。李暉主席肯定大家的認真及堅持，寄語大家身體好，意志堅，明年更上一層樓。

《四季養生 - 太極進社區》



由飛越啟德與中環街市合辦一連五星期的四季養生太極學堂，邀請基金會李暉主席親自教授一系列「四季養生太極操」，繼續實踐推進基金會「太極進社區」的計劃，李暉主席從太極基礎采氣、運氣及行氣等基礎，循序漸進推進到教授八段錦、和胃健脾、舒心平血功等功法，讓參與學員能夠逐步體驗學習太極的身心變化及所學所得。

主辦機構指太極為中國傳統武術之一，講求自然流暢的肢體動作與呼吸協調的配合，不論年齡體能均可學習。由於太極除可減壓，更能增進肌肉骨骼健康，因此亦有「養生運動」之稱，學生亦能從一呼一吸間平靜自身，感受活在當下的美好。





橫琴 | 粵港澳大灣區 2024 武狀元大賽 暨元宵太極養生展演賽

2024粵港澳大灣區武狀元大賽暨元宵太極養生展演賽將於

2月24-25日甲辰年元宵於橫琴創新方隆重上演！

兩日參賽規模達338人次，武狀元大賽更成功召集大灣區9+2各城市共11隊精英隊伍參賽。



率先看看元宵太極養生展演賽各參賽隊伍的自信風采！



參賽團體：民安隊太極學會

參賽隊員：何子平、何鏡清、余永光、區潔玲、周彩雲、周錦洪、容卓文、龐美麗、林國華、梁秉權、楊寶華、江德貞、王但雲、甄耀基、莫小玲、蕭永鑑、譚惠嫦、譚道生、譚麗霞、陳真意、陳麗英、麥錦揚、黃麗明

參賽項目：八法五步，42式太極劍，楊式太極拳

民安隊太極學會(簡稱學會)是香港民眾安全服務隊(簡稱民安隊)聯誼會其中一個興趣活動小組。學會成立於2013年5月，由名譽長官林國華BBS出任會長，助理參事何子平長官擔任教練，帶領部隊人員利用餘暇推廣太極運動，藉此提升部隊人員身體素質和提高工作效率，加強隊友間凝聚力。多年來學會積極投入社會參與各種義工服務，探訪院舍和青少年中心，讓部隊人員添加健康活力生活，為部隊形象作宣傳推廣，希望吸納更多有志服務社會人士加入部隊。



參賽團體：香港太極青年慈善基金

隊伍名稱：善以養生隊

參賽隊員：邱福嬌、曾翠賢、周利姓、劉婉瑩、吳培官、吳蘭好、潘綺霏、劉坤賢

參賽項目：八法五步

我們是「善以養生隊」，善心就是初心，意思就是回到最基本，所以我們要好好養著練，演練好太極拳的基本功：八法五步。

八法：棚，掙，擠，按，採，捌，肘，靠。

五步：左顧，右盼，進，退，中定。

想要掌握太極拳各大流派的精神實質，就要由此十三勢基本功法入手！大家共勉之！



參賽團體：薛瓊太極課堂

隊伍名稱：畫出彩虹隊

參賽隊員：李亮儀、劉麗嫦、方敏玲、黃鳳娟、曾婉萍、黃伊倩、盧潤歡、余婉芬、何潔芬、吳桂嬋、賴趙明

參賽項目：八法五步

八法五步是一套在各式太極拳的基礎上，將其中共性的、核心的技術內容，圍繞著太極拳棚、掙、擠、按、採、捌、肘、靠八種勁法，結合進、退、顧、盼、定五種步法，以及站樁和行進兩種鍛鍊形式進行梳理提煉，形成了一套具有健身性和簡易性的太極拳普及套路。



參賽團體：香港太極青年慈善基金

隊伍名稱：啟航隊

參賽隊員：劉天麟、陳樂華、鐘超美、梁惠儀、古今群、張潔梅

參賽項目：八法五步

<乘風破浪，勇往直前>是我們上環周四同學今次比賽的口號。

雖然我們參賽者之中有三位同學祇是學習太極拳短短兩個月，但在李暉老師悉心教導下，已能夠將「八法五步」基礎入門套路的八種手法和五種步法，深入了解，表達無遺。今次橫琴比賽，在資深同學帶領下，正直是團隊初次提昇的好機會，我們秉著初生之犢不畏虎的銳氣，奮勉不懈，定必竭盡所能，做到最好。



參賽團體：薛瓊太極課堂
 隊伍名稱：八卦太極拳隊
 參賽隊員：薛瓊、李亮儀、方敏玲、黃鳳娟、曾婉萍、黃伊倩、盧潤歡、黃德華、何潔芬、吳桂嬋、賴趙明、劉麗嫦
 參賽項目：八卦太極拳隊

八卦太極拳隊由薛瓊老師率領一眾學員組成，八卦太極拳造型舒展大方，轉折輕靈，銜接緊湊，多練能達健身與養生功效。學員雖學習此套功法時間尚短，仍努力堅持，志在推廣與傳承，讓大家更認識八卦太極拳的獨特風格。期望得到你們的掌聲鼓勵，多謝各位。



參賽團體：薛瓊太極課堂
 隊伍名稱：龍飛鳳舞隊
 參賽隊員：薛瓊、林蓉、簡潔霞、曾翠賢、李敏寧、劉國榮、余復良、黎愛美
 參賽項目：綜合太極拳

很高興我們一班舊同學又組隊參賽了，薛瓊老師更特意創編了一套既新穎又好玩的綜合太極拳，當中包括陳、楊、吳、武、孫各流派的招式，讓我們將所學融會貫通，一併演練出來。主要特色是既有陳式的螺旋纏繞，堅無不摧的彈性發勁；又有楊式的舒展簡潔，剛柔內含，輕靈沉著兼而有之；另外亦包含了吳式的斜中寓正，輕鬆自然，綿綿不斷。以「龍飛鳳舞」為名，是期望將太極拳的精髓演繹出來，動起來有如龍飛鳳舞，矯健靈活而優美。龍鳳又寓意吉祥，正是「祥龍騰飛迎春、鳳凰齊舞獻瑞」祝願各位在新的一年裡身體健康、生氣勃勃、萬事如意。



參賽團體：薛瓊太極課堂
 隊伍名稱：龍鳳英姿隊
 參賽隊員：戴永廣、姚德敏、方敏玲、黃鳳娟、曾婉萍、黃伊倩、盧潤歡、李亮儀、陳綺梅、吳桂嬋、賴趙明、劉麗嫦
 參賽項目：綜合陳式太極扇

我們隊的陳式太極扇是在陳式太極拳的基礎上創編的一套具有獨特風格的集體項目。它突出了陳式太極拳傳統性特點，內容豐富，結構合理，通過穿插、蹬腿、翻腰、跳躍，集中了陳式太極拳典型動作。這套路扇勢多變，造型優美，而且隊形變化多，極具觀賞性及藝術性。



參賽團體：香港太極青年慈善基金
 隊伍名稱：週六耀暉吳家班
 參賽隊員：劉國榮、楊白鵬、吳潔霞、陳綺梅、黃偉安、周志文、麥慧怡、陳桂英、劉坤賢
 參賽項目：吳式太極拳

我們組合是熱愛吳式太極拳的同班同學。本次參賽希望能發揮團隊互助互勉的精神，向大家展示吳式太極拳的輕靜柔化，斜中寓正，「川」字步型，舒展緊湊的特點。敬請不吝賜教。



參賽團體：香港太極青年慈善基金
 隊伍名稱：善以養生隊
 參賽隊員：劉坤賢、吳培官、劉婉瑩、潘綺霏、周利牲、吳蘭好、邱福嬌
 參賽項目：楊式太極拳

我們是「善以養生隊」，是一群熱愛太極拳的星期二上午班的同班同學。這次參賽楊式太極拳，是希望能展現學習的成果，及發揮同學間團結友愛的精神！

楊式太極拳的拳架：舒展優美，大方自然，身法中正安舒，由鬆入柔，剛柔相濟，輕靈沉穩！希望我們在比賽中能發揮楊式太極拳的魅力！大家共勉之！



參賽團體：薛瓊太極課堂
 隊伍名稱：優雅閃亮隊
 參賽隊員：李亮儀、盧潤歡、方敏玲、黃鳳娟、曾婉萍、黃伊倩、陳綺梅、劉麗嫦
 參賽項目：楊式太極拳

優雅閃亮隊藉著元宵佳節，喜氣洋洋，以全新姿態演繹楊式太極拳。楊式太極拳造型優美，拳架舒展大方，身法中正，動作綿綿不斷。隊員彼此間雖合作無間，早有默契，仍不敢怠慢，努力練習，務求在賽場上發光發亮，並得到大家的掌聲鼓勵。



參賽團體：清暉太極同樂隊(ERB佐敦隊)
參賽隊員：何子平(隊長)、古金群、張嘉倩、湯志玲、蘇麗賢、盧美兒
參賽項目：楊式太極拳

我們是來自ERB(佐敦)武術活動演示技巧班的學員，憑著大家對太極的熱誠和追求而走在一起。在這裡我們得到李暉師傅悉心指導，有信心在2024粵港澳大灣區元宵太極養生展演賽中順利演繹楊式太極拳，並期望在比賽中汲取經驗提高演練水平，與其他團隊獲得廣泛交流！



參賽團體：香港天行武術學院
隊伍名稱：天行雙節棍隊
參賽隊員：鄧宇灝、陳姿德、雷梓杰、張余彤、林俊熙、王一言、趙天朗
參賽項目：雙節棍

天行雙節棍隊，由香港天行武術學院學員組成，學員不但拳腳卓著，更精通雙節棍，配以武術的手法、步型和身法等基本功，更突出軟兵器的精髓。



參賽團體：薛瓊太極課堂
隊伍名稱：龍飛鳳舞隊
參賽隊員：劉國榮、余復良、簡潔霞、黎愛美、李敏寧、曾翠賢、林蓉
參賽項目：楊式太極拳



參賽團體：澳門勞校中校
參賽隊員：何偉毅、雷淦霖、張高睿、張駿禧、劉穎琳、刁曉彤
參賽項目：集體盾牌刀

贊助鳴謝

真誠感謝以下善長給予基金會2023-24年度的大力支持，希望在去年基礎上今年能夠繼續得到各位的支持，不斷有更多同道同好大家一同「發善心、捐善款、揚善行」，讓更多青年能夠文武雙全、身心健康的成長。
(排名不分先後)

- 「養生中正」 (HK\$200,000) 何超瓊
- 「修心圓融」 (HK\$100,000) 鄺美雲、陳玲、周志文、李暉
- 「生慧」 (HK\$50,000) 熊永耀、興倫樂齡科技研究所
- 「傳道」 (HK\$30,000) 福名氏、NaNa Gym Limited、余志明
- (HK\$20,000) 陳婉敏、雷吳娉莊
- 「悟道」 (HK\$10,000) 麗新集團執行總裁 - 林顯伊博士，太平紳士、李明、Nelson Leong、精趣班、薛瓊、吳莉莉、黃玉婷、新法國企有限公司、美味廚、Nancy Maria Chang、林蓉、蘇玲芝
- 「中正」 (HK\$5,000) 葉豎妹、ALICE LUI、劉文玲、曾慶芸、福名氏
- 「行道」 (HK\$3,000) 楊建恒、黎澤林、劉國榮、楊白鵬、劉坤賢、麥幼姬、李敏寧、福名氏、吳潔霞、廖碧琪、李樂娟、呂家寶
- 「守德」 (HK\$2,000) 陳綺梅、張潔梅

週日公益課

下午 3:00 - 5:00

「蒙趣班」和「蒙萃班」的終極目標是培養一班文武雙全的青年。我們希望透過武術及太極讓年輕人能夠鍛煉意志，建立信心。年輕人通過習得這些技能，未來能夠發掘更多可能性及充分發揮個人潛力。

- 有興趣了解武術及太極背後的文化和理念
- 有恆心參與多樣化的活動比賽及表演
- 有決心嘗試、探索及創新

如果對週日公益課有興趣，歡迎加入我們。

此課程由香港太極青年慈善基金有限公司的善長全力支持，**費用全免**。

歡迎18歲或以下青少年參與

週日公益課報名申請表格

學員姓名：_____ 男 女 香港身份證/護照：_____ (身份證/護照上之頭
4位數字，包括英文字母)

團體/學校名稱：_____ 出生日期：_____ (年) (月) (日)

電郵：_____ 小學 中學 年級：_____

地址：_____

家長/監護人姓名：_____ 關係： 父 母 聯絡電話：_____

「周日公益課」規章制度：1. 熱愛武術運動，宣揚武術文化。2. 致力於積極參與不同的武術活動，比賽及表演。3. 敢於挑戰傳統界限，為武術創造新形象。4. 學員須通過定期的考核，而考核亦會決定學員的分班。5. 學員要有高度的組織性、紀律性，願意聽從指揮，服從教練安排。6. 嚴格考勤制度，有事請假，不可無故缺勤。缺勤1/3者，可被取消學員資格。7. 學員必須自覺、刻苦、不遲到、不早退（如有要事請事先通知）。8. 學員需注重武德修養，遵守武德標準。9. 弘揚武術精神，不持技欺人，不欺凌弱小。10. 學習態度端正，不違反本會規章制度。

聲明及同意：

1. 本人聲明「周日公益課報名申請表格」內所填報的資料均屬正確和完整無誤。本人明白此「周日公益課報名申請表格」內所填報的任何資料如有失實，即告無效。2. 本人同意基金會可以利用任何方式錄影、拍攝和記錄本人課堂的活動，一切版權均屬於基金會所擁有。本人確認基金會有絕對權利於任何媒體使用或發放包含有本人肖像的錄製品、照片或任何類型的產品，本人不得向基金會追討任何費用或報酬。3. 本人同意香港太極青年慈善基金有限公司擁有「周日公益課」課堂活動內容的一切權益。在未得到基金會書面同意前，本人同意不會直接或間接容許將「周日公益課」課堂活動片段、活動內容、表演片段、影音製作及照片上載任何媒體、刊登或以任何形式公開發佈或分享傳閱，或作任何商業或非商業性用途。本人確認基金會有權保留一切追究權利。4. 本人同意遵守基金會所訂的「周日公益課」規章制度，並會服從一切指示和決定。如有違反規則或不遵守紀律，本人願意接受基金會裁決。5. 本人謹此聲明身體健康，並適宜參加「周日公益課」活動。若於「周日公益課」活動中發生任何意外或傷亡事故，本人同意自負責任，並聲明本人和家屬不會向基金會、協辦單位或其工作人員提出任何索賠要求或追究。

收集個人資料聲明：香港太極青年慈善基金有限公司對其所持的個人資料將會保密，但本基金可以將贊助人提供的個人資料用作聯絡通訊、籌款、推廣活動、研究調查及其他通訊及推廣之用途。若贊助人不希望本基金將贊助人的資料用於上述用途，請將中英文全名及電話號碼，電郵予本基金 (info@hktcyc.org) 以安排相關刪除手續。如有查詢，請致電2882 2644與本基金聯絡。

特此簽署以茲證明

本人 _____ 為 _____ 之家長/監護人
現同意他/她參與「香港太極青年慈善基金有限公司」之周日公益課。

家長/監護人簽署：_____

日期：_____

職員專用

表格編號：_____

蒙萃班

蒙趣班

主辦



香港太極青年慈善基金
HONG KONG TAI CHI YOUTH CHARITABLE FOUNDATION
(CI NO. 2924794)

香港上環禧利街2號東寧大廈15樓05室



852 6744 8288



general@hktcyc.org



www.hktcyc.org