



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

月

刊

Newsletter

九月 | Sept 2025 | 第39期

作為香港太極青年慈善基金官方通訊刊物，雙月刊將定期刊載最新活動資訊及發展計劃，歡迎各位關心基金會發展的朋友垂注，感謝各位大力支持。

更多資訊可關注基金會網站 www.hkctyc.org / Facebook / YouTube



編輯組



主席的話

秋日養正氣 太極澤社群



秋日沾新影，寒江落舊聲。時值仲秋，天高雲淡，正是《黃帝內經》所言「秋三月，此謂容平，天氣以急，地氣以明，早臥早起，與雞俱興，使志安寧，以緩秋刑，收斂神氣，使秋氣平，無外其志，使肺氣清，此秋氣之應養收之道也，逆之則傷肺，冬為飧泄，奉藏者少」的養生關鍵時期。易經八卦中「兌為澤」，象徵潤澤與收穫；五行中秋屬金，對應人體肺臟，主燥而易傷津液。此時習練「益氣養肺功」，正是順應天地陰陽消長之律，通過舒緩圓融的太極招式調和呼吸，潤燥生津。練習「雲手」以開宣肺氣，「單鞭」以疏導經絡，

「攬雀尾」以培補宗氣，配合深長細勻的呼吸法，收天地肅斂之氣以養丹田。既可預防秋季多發的呼吸道疾患，更能達到《黃帝內經》所提倡的「精神內守，病安從來」的養生境界。

近日主講了香港文聯的「大師傳藝講座」太極篇，也與富豪酒店集團合作「周末太極晨練班」及「太極養生餐」。這些正是我在文聯講座中談及的「太極作為活態非遺」——依賴於社區、群體、個人的傳承與實踐，需要人在當下不斷實踐、運用和創新。我們通過各種太極武術主題的活動聯係大家，也賦予參與者社區、群體文化身份一個重要組成部分，在推手中傳遞溫度，在站樁中蘊培自得。欣見長幼同場練武習拳、同道共品養生茶膳，太極成為連結社群的文化紐帶，大家的認同感和歸屬感讓我們為彼此帶來正能量和溫暖。

承此熱忱，明年上半年我們將開啟「武藝空間冠軍課堂」新篇章。自2024年9月在荃灣社區商場成功首創「武藝空間」以來，以「太極PLUS」創新理念廣獲



好評。來年我們將與「飛越啟德」深度合作，每月推出特色工作坊：首季規劃包括「太極+書法」工作坊，



由太極/武術冠軍與書法名家共同指導，體驗「運筆如運氣」的相通之妙；「太極+茶道」課程，將太極的陰陽平衡與茶道的和靜清寂相融合；「太極+花藝」工作坊，探討太極空間意識與插花構圖的藝術對話。每次課堂均邀請世界級冠軍導師親臨教授。這些活動不僅進一步深化實踐基金會「太極進社區」計劃，更可讓

一直支持基金會的同道好友、讓啟德鄰里街坊在周末也近水樓臺參與冠軍名家切磋，實現「以武會友，以藝養心」的共享樂活理念。同時「武藝空間冠軍課堂」配套設計「社區太極護照」計劃，連續參與三場工作坊的市民將獲贈「社區太極護照」證書及限量版太極養生禮盒，內含太極教學視頻及紀念品。

「野曠天低樹，江清月近人。」喜歡孟浩然這句詩描繪的秋景，恰如我們練拳時的心境——在天地遼闊間尋得內心的安定及與天地的親近。秋是收穫之季，亦為內省之時，盤點一年來的成長與進步，助我們沉淀浮躁，積蓄能量。願在歲月流轉中，透過太極的動靜相生，體悟安心定神的智慧，於變局中尋得內心從容。盼我們繼續以拳架修心，以推手聯情，今朝繼續澆灌的太極大樹，來年必更枝繁葉茂，庇蔭更多城市心靈。🧘



真誠感謝以下善長給予基金會2025-26年度的大力支持，希望大家一同「發善心、捐善款、揚善行」，讓更多青年人能夠文武雙全、身心健康地成長。

- | | |
|-------------------------|-----------------------------------|
| 「鑽石贊助」 (HK\$200,000或以上) | 何超瓊 |
| 「白金贊助」 (HK\$100,000或以上) | 何超蓮、文穎怡、李暉、周志文 |
| 「金贊助」 (HK\$50,000或以上) | 熊永耀 |
| 「銀贊助」 (HK\$30,000或以上) | 興倫樂齡科技研究有限公司、雷吳娉莊 |
| 「悟道贊助」 (HK\$10,000或以上) | Nelson Leong、新法國企有限公司、黃玉婷、精趣班、福名氏 |
| 「中正贊助」 (HK\$5,000或以上) | 麥幼姬、上環週三班、美味廚、曾慶芸、李敏寧、劉坤賢、福名氏、福名氏 |
| 「行道贊助」 (HK\$3,000或以上) | 劉國榮、呂家寶 |
| 「守德贊助」 (HK\$2,000或以上) | 葉豎妹、陳綺梅、福名氏、福名氏、福名氏 |

李暉主席聯手富豪酒店推出太極養生項目



8月10日富豪酒店x李暉主席太極晨練班第一回正式開班。基金會李暉主席帶領學員練習太極養生功，除了教授合適末夏初秋的益氣養肺功，基金會部分學員也現場同練楊式、吳式太極及八法五步，其樂融融。富豪酒店副主席兼董事總經理羅寶文小姐亦到場參加學習。

羅寶文小姐致歡迎辭時表示，李暉主席策劃的這個合作項目亦讓自己覺得有夢想成真的感覺，談起因緣很奇妙，自己是20歲左右時候請李暉主席教授八段錦，後來因故中斷沒有再練，去年又開始跟主席繼續學。今天很高興得到主席支持，共同攜手推廣養生養心，非常高興有機會和大家一同練習。當下都市生活節奏急速，養生很重要一點是讓自己可以慢下來，要對自己好一點。每一個人都很忙，身上有很多責任，每天要試著抽一點時間給自己。練太極讓我們可以回歸內在，調養身心，看似簡單，實際上是很有深度的活動。這次把養生養心結合在一起，除了和主席一起練習

太極，也可以品嘗養生百味的養生餐。這個餐譜已經研究了一段時間，秋季天氣比較乾燥，選擇適合秋天的食材，希望餐譜結合中醫食療達到養陰潤肺的效果，每一道菜都是視覺和味覺的享受，也是對身心的呵護。未來養生班將隨節氣變化繼續推出，希望給大家一個修身養身的平台，愿和大家一起交流，共同成長。

智慧明心慈善基金的心靈行者、正念教練瀚橋也帶領現場練習正念飲食、頌鉢冥想並演示茶禪，讓大家在午餐進食前打開五感，進而能夠更好品嚐「富豪養生百味」定制的「藥食同源」菜單，採用《黃帝內經》「白色入肺」理念以銀耳、百合、山藥等白色食材入菜，潤燥生津亦有助增強抵抗力。

李暉主席席間與大家笑言，練完功吃什麼都覺得好味，因練功打開脾胃，進食亦覺身心舒暢。希望大家在節氣轉換之時養身養心，自在圓融。🧘



《大師傳藝·尋古知新》講座-太極篇



《大師傳藝·尋古知新》講座 - 太極篇8月20日於香港太空館圓滿完成，全場座無虛席，署理康樂及文化事務署

署長譚美兒女士、香港文聯常務副會長鄺美雲女士、香港文聯常務副會長兼秘書長余昭科先生、中央政府駐港聯絡辦宣傳文體部代表容藝文女士等主協辦代表及百餘位嘉賓出席。

李暉主席及主持人阮政峰一動一靜為大家帶來題為「#太極人生：動靜之道」的講座，從太極起源、太極哲學、太極實踐三個角度分享太極與人生關係的思考，講座分享中也還穿插經典的太極動作如「起勢」、「推手對練」等演示示範，讓大家能夠直觀感受太極的美學，同時理解它背後所蘊含的智慧。



以下是講座中部分精彩內容回顧分享：

觀己、觀人、觀天下



太極拳不僅是身體的鍛鍊，更是一種內在觀照的藝術。

觀己 —— 認識自己

- 練習太極時，我們需觀察自己的呼吸、重心、意念是否一致。
- 人生中亦應常自問：「我的方向正確嗎？我的內心穩定嗎？」

先立其心，再正其身，如此，身心才能合一。

觀人 —— 理解他人，捨己從人

- 太極推手時，最重要的是「聽勁」—— 感受對方的動向，而非預判。
- 人與人的相處亦如此：多觀察，少評價；多體會，少對抗。

不爭勝，而是協作；不角力，而是共舞。太極講求「黏、粘、連、隨」，人際關係亦然。

觀天下 —— 順勢而行

- 太極拳的招式變化來自於對局勢的感知。
- 人生的智慧則來自於對時勢的理解。

天下之大，無法掌控一切，但可以調整自己的節奏、方向與心態。先觀自身呼吸，再觀手腳勁力，最後，天地自在你心。

這便是人生的三境：觀己，知進退；觀人，懂慈悲；觀天下，得從容。🧘



2026年李暉武術文化中心《動靜之道》年曆閃亮登場

限量發售150冊，每本定價HK\$80，預購從速，請 WhatsApp 68981125。
全部收益將用於支持基金會2026年各項慈善活動。

