



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

月
刊

(CI NO. 2924794)

Newsletter 十月 | OCT 2021 | 第五期

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WhatsApp群組發佈外，亦會在“月刊”發佈。



主席的話

李暉主席本期邀請到太極耆緣養生會會長周志文及名譽會長陳玲兩位對話太極人生。

太極耆緣養生會致力推廣太極養生文化，旨在進一步傳承中華武術文化，以太極、武術等達至強健體魄、長壽養生的效果。倡導「崇文涵雅，尚武育剛」，培養剛柔相濟的新一代人材，資助內地小學發展武術特色學校，使武術教學走上專業化發展軌道。



周志文：說到和太極結緣，其實是從十幾年前注重身體健康方面開始的，當時太太提醒工作忙碌的我要有時間照顧自己的身體，起初並不為意，一天仍抽兩三支雪茄，肆意快活。直到09年有家人因突患癌症走了，才為我敲響需要注重身體健康的警鐘。家人不飲酒不抽煙，卻也不做運動，飲食也不太注重健康，讓我認識到必須把個人健康養生提上重要議事日程。聽坊間說李暉師傅非常有名，就決定跟著師傅開始學太極。

一開始自然是有畏難情緒，跟著師傅一步一步的學是不難，但自己從來沒有記得過整個流程的套路，等到一兩個星期後師傅突然讓我自己說一次已經學了什麼，試著把整個套路打一遍，我完全不記得。當時接受師傅

的訓話，說「你只是需要有人陪你做運動，還是你真的想要認真學習太極。」



李暉主席：這就證明你當時沒有真的學入心，只是停留在招式的本身。我之前課上談到「觀照」，觀照的「觀」，就是禪學中觀世音菩薩名號的「觀」，就是觀世間音聲而得解脫。這個觀世間音聲的「觀」，就是你能用專注和放空的心用心去聽，我們常說六根清淨，就是眼、耳、鼻、舌、身、意，都可以成為我們觀照的工具。而「觀」完之後思考所得要照進內心，內化為自己的理解與認識，在由認識轉化為行為舉止，每一個招式、姿勢、動作都應該是觀照的結果。


周志文：是的，後來中心搬到了北角後，從私教班轉到大課上，每次課前提前到達，可以自己先溫習一次

編輯組

之前所學的內容，也可以請教其他師兄自己不記得的地方，通過不斷的溫故知新開始熟悉套路，經過了手腳不協調的階段，開始在太極學習中得到自在。之前沒有從心之時，太極於我而言只是一項沒有靈魂的手部運動，後來自己內心有了觀照，聽從師傅的教誨，慢慢領悟升降、沉浮、開合當中的太極精髓，與此同時身體感覺變好了，體重輕減變結實了，新陳代謝變得更順，對比自己2015年的照片，反而更顯得精神和年輕，很多人都猜不到我已臨耳順之年。

所以我自己作為練習太極的身心受益者，我希望通過支持師傅的基金會，略盡綿力，幫助更多人能夠通過太極實現身體健康這一簡單卻又是重中之重的目標。




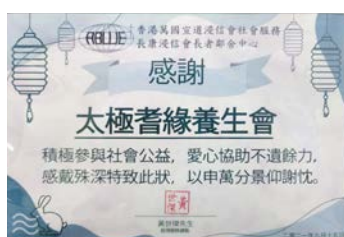
 **陳玲**：我和師傅的緣分要從我9年前開始看中醫說起，經歷了至親離開的低潮，我一直持續看中醫調理身體和情緒，醫生也希望並鼓勵我多

運動來達致身心健康。當時聽到醫生介紹師傅作為武界英才，一位女中豪傑自己運營多個太極武術中心，為推動太極武術在港的持續影響力不遺餘力，我心生敬佩就前來跟隨師傅學習太極。

剛開始學習覺得太極陰柔且慢，但一個簡單動作做下來我也會開始發汗，醫生說出汗是健康的好事，我自己也覺得從來不愛運動也不出汗的自己，在練習太極之後起碼晚上睡覺也安穩些了。

即使後來因為個人事業忙碌，我沒有再持續修習，但是和師傅的緣分一直延續至今。我在認識師傅之先就喜愛做些善事，每年會從生意所得當中撥備一部分作為慈善用途，現在師傅創辦基金會培育青少年，我也希望能夠通過支持基金會，支持青少年朋友在太極武術方面獲得體魄健碩、心智提升的雙重收穫。

李暉主席：太極形心兼修，身體在動的同時，你的心神也在集中能量，提升專注力。要身體健康，即身體的每個部分都要健康，因為身體的每一部分都很重要，心態保持樂觀開心也非常重要，即我們常說的「形神合一」。練習太極，很多人問怎麼樣的身姿是好的、美的，但很少人注意怎樣的姿態是適合的，我們把「形神合一」、自然自在作為標準，一個人在打太極的時候處之泰然，怡然自得，自然了就是美的。



太極耆緣養生會應荃灣扶輪社和長康浸信會長者鄰舍中心邀請出席9月15日「扶輪中秋同慶賀」，活動於長青社區會堂舉辦，養生會派出多名義工表演太極拳劍、養生太極扇和武術，為青衣區居民預早慶祝中秋佳節。義工在互動環節中帶領嘉賓和觀眾齊「330太極操」運動，短短數分鐘再次令現場氣氛歡樂熱鬧，活動隨著開心笑聲及掌聲完滿結束。



太極耆緣養生會除了出席義務活動演出外，亦一直委派義工參予不同長者社福機構做社區服務工作，致力推廣養生太極為長者帶來開心健康生活。



贊助鳴謝



(排名不分先後)

- 「修心圓融」 (HK\$100,000) 周志文、陳玲、鄺美雲、香港各界文化促進會、文穎怡
- 「生慧圓融」 (HK\$50,000) 熊永耀
- 「傳道」 (HK\$30,000) 福名氏、福名氏
- 「悟道」 (HK\$10,000) 袁承志、何家珍、李希莉、HO MING YEE、福名氏、NELSON LEONG、劉咏、福名氏
香港中華文化藝術推廣基金、精趣班
- 「中正」 (HK\$5,000) 周永祥、李樂娟、莫宛螢、黃玉婷、福名氏、正氣慈善基金、岩盤浴瑜伽
- 「行道」 (HK\$3,000) 李柏汶、吳潔霞、呂家寶、劉坤賢、廖碧琪、李敏寧、麥幼姬、薛瓊、林蓉、黎澤林
- 「守德」 (HK\$2,000) 劉國榮、劉文玲、曾翠賢、李亮儀、葉豎妹、邱福嬌、陳綺梅、余和安



武術進校園



東華三院馬錦燦紀念小學



武術進校園這一站來到東華三院馬錦燦紀念小學。位處新界北區的校園坐落在一片綠樹環繞的社區，環境清幽空氣清新，非常適合同學們早起練功。羅偉青教練亦師亦父，親切教導各位同學從暖身開始，再逐步溫習大家喜愛的詠春拳基本動作。別看同學們大多數都剛剛升三年班，功架都已有模有樣，只要勤加訓練，假以時日一定能夠成為一批新成長起來的優秀太極青年代表。



左起：
羅偉青教練
黃啟檣同學
李可名同學
余和安助教



青年英姿 黃啟檣

今年升三年班的黃啟檣同學是詠春拳的愛好者，從K2開始學習詠春迄今已3年多，隨著時間的增長，他認為練習詠春不但可以強身健體，自己對詠春也是越發喜歡，培養成為真正的興趣。談到最喜歡的武術架步，小小年紀擺出的膀手已經非常有定力，持續練習他日有望成為一代宗師呢。



青年英姿 李可名

同樣今年升三年班的李可名同學剛學了一年武術，包括詠春拳、雙節棍、功夫扇等，她也表示詠春拳是自己最喜歡的武術類型。關於學習武術的機緣，她表示從小看了很多電影，覺得習武之人非常有型，同時覺得練武也可以讓自己做多運動。除了習武她日常也喜歡游泳，運動細胞相當活躍。

慈善杯闖關賽

2021-2022年度



第二關賽事回顧



“香港太極青年慈善杯闖關賽”第二關國慶亮劍9月26日於香港青少年軍總會會堂成功舉辦。香港中聯辦青年工作部處長張國來、全國人大代表、立法會議員馬逢國、全國政協委員霍啟剛、香港太極青年慈善基金董事文穎怡、香港武術聯會副會長尹慶源、東華三院行政總監蘇佑安等一眾嘉賓出席活動與香港青年同慶國慶72周年。



本次比賽項目設四十二式太極劍、詠春拳、八段錦及特別賽項英雄少年武術操、八法五步、自選劍術等，活動吸引超過170名選手報名。

比賽當日上午舉行了莊嚴隆重的升旗儀式，由來自各學校的各項參賽者代表與在場嘉賓等共同參與。活動籌委會聯席主席、香港太極青年基金董事文穎怡在升旗儀式後的開幕致辭中提到，對保護太極這樣的非物質文化遺產，最好的方式是一代一代的學習及傳承下去。香港太極青年基金從青年開始培育非物質文化遺產



傳承人，是在當下及未來對中華文化寶貴的非物質文化遺產的保育工作做出應有貢獻。全國人大代表馬逢國在致辭中表示，兩年前受李暉主席之邀到珠海出席粵港澳大灣區武狀元比賽活動印象深刻，氣氛熱烈，今天來到國慶的主題青年活動覺得非常振奮。他強調太極是值得大家去珍惜的傳統武術、傳統文化，既可用於民間強身健體，也可傳承文化，更可發揮保家衛國的精神。很高興太極作為傳統武術被聯合國認為非物質文化遺產，讓不光是中國人，甚至全世界都可以傳承、發揚太極精髓。希望年輕一輩可以好好繼承，通過運動可以為香港爭光，為國爭光。



活動籌委會名譽主席、全國政協委員霍啟剛出席下午頒獎禮，為四十二式太極劍項目獲獎同學頒獎。

香港武術聯會副會長尹慶源在頒獎禮致辭上表示，自己自4歲開始習武，很欣慰今日看到武林後繼有人，各位同學年紀輕輕已習武強身，希望大家繼續努力，一起把武術精神繼續發揚光大，代代傳承。



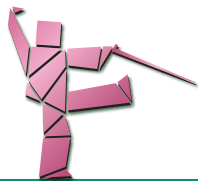
籌委會執行主席李暉致辭中提到內地和香港的文化同源同宗，太極運動在香港一直有效傳承及吸引各年齡階層市民廣泛參與。同源文化是增強民族文化認同感的基礎，太極武術提供了一個良好的平台和機會，只有構建民間文化交流，才可讓大家從相識到相知，從相知到信任，從信任到合作，武術運動一直都是民間文化交流的最好橋樑。太極武術講求武德、道教哲學、陰陽辯證，同時講究中定、放鬆、



慢練，對各個年齡層的朋友們修心養性有極大幫助。未來基金會將在本港繼續舉辦持續賽事，讓闖關賽成為香港武術界年度盛事，提供平台給香港的武術愛好者前來聚首。同時也希望未來可以在大灣區內舉辦更多與太極相關的活動，促進內地與香港之間的人文交流，以武會友。往後甚至可以擴展到周邊國家，讓更多人認識中國源遠流長、博大精深的武術文化。



由香港太極青年慈善基金主辦的“香港太極青年慈善杯闖關賽”第一關早前於7月1日在香港數碼港成功舉辦，以回歸論拳之初心，與香港有志青年、與香港社會各界同慶香港回歸祖國24周年，同慶中國共產黨成立100周年。活動全程特設Motion Capture環節，以高新科技為太極賦能，為太極數碼化開創了新的可能。



關關賽積分榜



小學組 - 慈善杯關關賽 2021-22年度

排名	姓名	第一關成績	第二關成績	兩關總成績	學校/團體
1	吳卓嵐	24.69	26.09	50.78	李暉太極中心
2	楊紫淇	22.52	23.44	45.96	香港太極青年團
3	黃天潔	13.95	14.10	28.05	香港國際武術文化中心
4	戴瓊霏	10.49	13.80	24.29	德望小學暨幼稚園
5	楊澄	7.58	14.15	21.73	東華三院蔡榮星小學
6	陳芷鈴	7.43	7.54	14.97	東華三院鶴山學校
7	鄺樂言	13.91	0.00	13.91	東華三院王余家潔紀念小學
8	劉恩誠	11.91	0.00	11.91	東華三院王余家潔紀念小學
9	曾礪鋒	10.81	0.00	10.81	東華三院王余家潔紀念小學
10	廖文字	0.00	10.69	10.69	東華三院蔡榮星小學
11	丘凱晴	0.00	9.81	9.81	東華三院蔡榮星小學
12	黃皓愷	8.93	0.00	8.93	香港太極青年團
13	黃啟楨	0.00	8.74	8.74	東華三院馬錦燦紀念小學
14	呂欣淇	0.00	7.86	7.86	香港國際武術文化中心
15	李可名	0.00	7.68	7.68	東華三院馬錦燦紀念小學
16	鍾晞桐	0.00	7.56	7.56	東華三院洗次雲小學
17	曾柏宇	0.00	7.48	7.48	東華三院蔡榮星小學
18	莫耀棟	7.43	0.00	7.43	東華三院王余家潔紀念小學
19	朱玟霏	7.34	0.00	7.34	秀明小學
20	黃振軒	7.30	0.00	7.30	秀明小學

成年組 - 慈善杯關關賽 2021-22年度

排名	姓名	第一關成績	第二關成績	兩關總成績	學校/團體
1	葉豎妹	40.54	34.81	75.35	李暉太極中心
2	曾翠賢	28.81	42.07	70.88	李暉太極中心
3	程偉彬	22.57	18.48	41.05	香港太極青年團
4	黃鳳娟	12.30	19.51	31.81	李暉太極中心
5	陳綺梅	8.24	20.46	28.70	李暉太極中心
6	張潔梅	0.00	27.02	27.02	李暉太極中心
7	劉麗嫦	8.21	17.52	25.73	李暉太極中心
8	潘綺霏	9.09	15.86	24.95	李暉太極中心
9	冼偉明	8.25	11.27	19.52	李暉太極中心
10	羅麗萍	11.13	8.21	19.34	李暉太極中心
11	吳桂嫻	11.29	7.94	19.23	李暉太極中心
12	周利柱	10.07	7.98	18.05	李暉太極中心
13	曾國華	9.29	8.13	17.42	李暉太極中心
14	麥慧怡	8.06	8.05	16.11	李暉太極中心
15	周志文	0.00	14.15	14.15	李暉太極文化中心
16	林嘉麗	0.00	13.48	13.48	太極耆緣養生會
17	陳慧麗	0.00	12.32	12.32	李暉太極中心
18	程德貞	0.00	10.26	10.26	李暉太極中心
19	李新美	0.00	8.11	8.11	李暉太極中心
20	余復良	0.00	8.04	8.04	李暉太極中心

中學組 - 慈善杯關關賽 2021-22年度

排名	姓名	第一關成績	第二關成績	兩關總成績	學校/團體
1	梁以喬	23.33	38.60	61.93	香港太極青年團
2	嚴浩霖	15.81	36.41	52.22	香港太極青年團
3	楊樂怡	20.17	30.45	50.62	香港太極青年團
4	林笑研	20.10	19.08	39.18	李暉太極中心
5	余沛林	23.56	14.24	37.80	香港太極青年團
6	吳卓羲	20.24	15.79	36.03	香港太極青年團
7	高詠琳	14.18	13.36	27.54	王肇枝中學
8	李芊昀	0.00	15.73	15.73	香港太極青年團
9	周俊宇	14.67	0.00	14.67	德信中學
10	李天樂	0.00	14.42	14.42	香港神託會培敦中學
11	曾楚喬	12.59	0.00	12.59	香港道教聯合會圓玄學院第二中學
12	鍾卓言	0.00	11.24	11.24	東華三院呂潤財紀念中學
13	李諄	0.00	10.00	10.00	東華三院呂潤財紀念中學
14	谷旻熹	0.00	7.86	7.86	香港太極青年團

雙節棍競速挑戰賽 - 慈善杯關關賽 2021-22年度

排名	姓名	蘇奏背劍	移花接木	總成績	組別	團體/學校
1	余睿璋	70	59	129	成年組	香港天行武道
2	吳卓羲	67	48	115	中學組	李暉太極中心
3	谷旻熹	64	45	109	中學組	香港太極青年團
4	陳宇丞	62	45	107	中學組	香港天行武道
5	林琛崙	60	46	106	小學組	東華三院王余家潔紀念小學
6	林笑研	52	49	101	中學組	李暉太極中心
7	陳韋呈	57	39	96	小學組	東華三院黃士心小學
8	風太	57	39	96	小學組	香港天行武道
9	梁偉珊	55	40	95	成年組	香港天行武道
10	何雨瞳	53	41	94	小學組	東華三院高可寧紀念小學

太極青年義工隊





太極薈萃



同道分享 **曾翠賢**



曾翠賢醫師被基金會同仁親切稱為大大師姐，練習太極已有20年的光景。她笑言當時在報紙上看到在長沙灣的太極中心剪彩

的新聞，有興趣前往參觀，從此就結下太極之緣。逐步了解太極的各項功法及心法之後，開始愛上太極並持之以恆的練習。

平日喜好練習養生功的她已多次在各項比賽中獲得名次，她分享自己喜歡在賽場享受加油和掌聲的時刻，也需要學會面對失敗的時候調整自己太看重得失的心態。對年輕一代而言，她認為修煉太極、參加比賽是非常好的磨練心智的過程。經歷比賽過程當中的失敗挫折，都能夠繼續沉下心來精進武藝，還有什麼困難是在平日生活中不能跨越的呢？

早期剛開始練太極覺得慢練很辛苦，因為個人原本心性，要整個人慢下來是一個痛苦的過程。但是隨著練習逐漸參透陰陽、上下、左右的溝通，慢慢摸索到

門路之後就會喜歡上慢練的感覺，讓自己尋找平衡點，放鬆下來，人也覺得舒適自在。練習太極後個人覺得最大改變是平日走路輕盈了，感覺整個人也輕鬆了。同時練習太極的時候，可以讓心中暫時放下日常瑣碎，給自己一點空間，也是靜心開心之事。



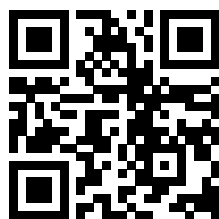
20年的太極之緣也讓她結交了不少同道，與好友劉太就是從學習太極的同學開始，後來變成知心好友。除此之外通過練習太極也參加了許多海外比賽，讓她認識到很多海外太極愛好者。希望疫情結束後有更多的國際比賽，讓青年一代也能多走出去見識世界。🏆


慈善杯闖關賽

2022.1.1 約定你

YouTube 現場直播闖關賽

賽事地點：東華三院王余家潔紀念小學



掃描二維碼 **搶先訂閱** 香港太極青年慈善基金  YouTube 香港太極青年慈善基金





週日公益課

「蒙趣班」和「蒙萃班」

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

 **2882 2644**

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**。
有興趣之18歲或以下青少年請致電香港太極青年慈善基金秘書處查詢。

歡迎加入我們
基金會網頁 報名表格



香港太極青年慈善基金有限公司
Hong Kong Tai Chi Youth Charitable Foundation Limited

香港英皇道653-659號東祥工廠大廈D座10樓
Block D, 10th Floor, Tung Chong Factory Building, 653-659 King's Road, Hong Kong

 info@hktcyc.org  www.hktcyc.org

