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

月刊

(CI NO. 2924794)

Newsletter 二月 | Feb 2023 | 第21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.hktcyc.org** 發佈外，亦會在"月刊"發佈。

掃描二維碼
瀏覽往期
基金會月刊

編輯組

封面故事

本期封面故事
由總幹事馮嘉恩介紹2023年基金會工作計劃佈局

迎來2023癸卯兔年，我們大家一樣為基金會迎來第三年感到無比振奮和欣喜，尤其是今年邁向疫後復常，從每個人的身心健康到整體社會的發展運作健康都將朝好的方面發展，再次代表基金會李暉主席、何超蕙董事、文顥怡董事傳達新春問候，衷心祝福基金會每位會員、義工、各位關心基金會的同道好友大家煥然一新，自在舒心。

基金會去年11月於樂富拉開闖關賽第二年度的序幕，繼第一關反響熱烈，第二關即將在將軍澳舉行。作為實踐“太極進社區”的體現，第三關總決賽選址元朗體育館舉行。我們希望通過今屆闖關賽的各處選址讓大家看到基金會深入18區各地推廣太極武術的發心及執行力，希望在把太極武術帶入到市民生活當中的同時，社區也能反哺我們，在各社區中尤其是新界許多地區還很好保留著不同武術流派、不同民俗文化的傳承，我們到各區身體力行展示、宣傳太極武術文化的同時，也是我們向社區學習、吸收養分的過程，這是一個很好的良性互動，與太極武術中教學相長的理念一脈相承。

正如李暉主席早前介紹到，作為太極進社區的第二步，也就是我們希望推廣的“太極+”模式，到社區中去我們不只也不僅限於太極武術項目的展示及教學，我們希望將太極武術與其他文化活動做有機結合，能夠產生更多元、有趣的化學作用，讓社區當中的市民朋友，尤其是青年人能夠覺得有意思而更積極的參與進來。除了已經日臻成熟的比賽籌辦模式，基金會也將舉辦更多的工作坊、講座等等來實現“太極+”，書法、陶藝、茶道、花藝等各種不同的中華優秀傳統文化載體結合太極將為社區帶來很好的文武兼修的活動，同時結合近年來政府及各民間組織希望推廣保育的香港本地民俗文化，例如古早食品製作工藝，中草藥、戲曲及節慶習俗等為市民及青年朋友的休閒時光帶來建設性、趣味性的經驗製造。

這也從另一方面體現了基金會工作的不同面向，基金會作為培養青年傳承太極武術形與神的平台，教學和賽事籌辦只是整體運作當中的一部分，非教學類活動同樣構成我們的工作核心，非精英式培育的模式能夠接觸到更大面積的年輕太極武術愛好者，讓青年朋友在成長過程中與我們同行一段，讓他們有所習得、有所獲益，就是我們最大的心願。作為年輕一代，我個人也很喜歡網絡時代及社交媒體為我們的生活帶來的正向轉變及升級，延續疫情時的線上教學及推廣模式，基金會今年也將繼續利用好YouTube、Facebook等受年輕人歡迎的平台更多上傳太極武術相關的免費教學片，文化知識宣傳片等，為方便大家學習、了解做好更多的在線多媒體產品，同時也讓太極武術煥發新時代的特點和氣息。

在服務社區、服務太極武術同道社群方面，基金會依然希望能夠通過自身的平台資源，為需要籌辦賽事的學校、社會團體等提供賽事籌辦咨詢、策劃、籌組的服務，為社區輸出我們的專業知識及行業技能(Know How)，同時更加廣泛結識武林同道，在區域大型賽事、演出、相關活動上基金會願意和大家一齊創造更多機遇，一齊攜手為壯大太極武術在香港、大灣區內乃至國內外的影響力貢獻各自力量。

一人行百步，不如百人行一步。基金會希望新年繼續與大家同心同行，希望一路上繼續有大家的支持，我們也會繼續努力，腳踏實地把工作做得更好。

基金會動態

《港台體壇123》第352集節目近日在網上已可收看，本期節目李暉師傅帶領基金會會員、香港武術代表隊成員何証騫做客訪談，分享太極武術作為推廣全民運動項目的經驗及心得。

李暉師傅在訪談中分享到，為什麼選擇太極這項運動進行普及推廣，是因為太極是一項從3歲至80歲都可以練習的運動，也代表了中華優秀傳統文化的原點，從周易開始，闡述了做人做事都要平衡的概念，可長久發展；太極剛柔並重，並不只是日常大家所見的“慢”，其實年輕人也可以練習，從年輕時候開始練才能保持平衡的心境，可助永葆青春。

談到和啟德體育園的合作，李暉師傅在園區剛開始建造的時候就已經有一幫幕後人員一直在社區進行推廣，在他們開始做社區推廣的之初就並不限於一兩個大家熟悉的項目，把尚未納入奧運的項目也有一齊推廣，有別於競技運動的“更快、更高、更強”，“進社區”及“全民運動”理念提倡更多是健康、和諧的氛圍，基金會受飛越啟德之邀，除了在校園中進行推廣，也走入社區進行太極武術表演、舉辦講座和

賽事等等，讓更多人能夠近距離接觸及了解太極武術運動。

何証騫在接受採訪時談到自己從兩歲半開始學武術，從三歲開始跟著李暉師傅學習，良好的機緣是因為哥哥先跟著師傅練習，在爸爸帶著自己去看哥哥練習的過程中，自己逐漸產生想要習武的興趣。隨著弟弟也加入學武行列，“一門三杰”三兄弟平日在家中也會不時切磋，互相指點動作不到位的地方，共同進步。何証騫也提及一開始和大多數人對太極的看法一樣，覺得太極是“慢”和“悶”，自己一個人練習沒有像羽毛球、兵乓球等其他競技項目的成分，因此自己選擇了像長拳這樣節奏快的武術項目，但後來發現練習太極也對自己精進長拳在靈活性等方面有所幫助。長拳並不是用死力，而是講求剛柔並重，在速度快之餘，同樣需要太極的“松勁”去打好套路。

李暉師傅總結教授青年尤其是幼兒的心得，因為基金會不是培養專業運動員，而是更多像興趣班作為啟蒙，一開始培養興趣很重要，不能操之過急，讓太辛苦的訓練打消了小朋友繼續學習的動力，教授過程中一直以鼓勵為主，讓小朋友不斷進步。在學習到一定階段之後，如果個人有興趣，也會鼓勵他們朝專業方向發展，例如進入港隊等等，而對大部分非專業的學員來說，太極武術的持續學習依然是非常好的保持強身健體的運動方式。同時李暉師傅也寄語已進入專業訓練階段的學員更要為後輩年輕的新學員做好榜樣，技術和動作都容易習得，但一個人的精氣神要一直維持最佳狀態則需要長期訓練堅持。

談到基金會“武術進校園”項目，李暉師傅回憶自己從20年前就開始做這件事，當時認為專業運動員退役後也可繼續從事教學工作，因此一直以來以興趣班的形式運作，在飛越啟德的支持下，和東華三院旗下學校最先開始合作，教練到學校通過教授課程，挑選有潛力的苗子組成校隊，之後再選拔形成區隊，進而組織聯校比賽。聯校比賽亦可擴展至全港乃至大灣區範圍內，2019年在珠海成功舉辦武狀元比賽開創先河，文化試題搶答形式在比賽和遊戲中將中華文化的推廣和傳承寓教於樂。疫情三年也開創線上教學及比賽模式，學校及學員都反應踴躍。展望未來，2025年希望隨著啟德體育園的落成及全運會的召開，太極武術能夠在香港獲得更多的推廣。

更多內容可以瀏覽網址https://youtu.be/qa7wdKjQas0收看足本訪問。

資料來源：香港電台《港台體壇123》

公益課剪影

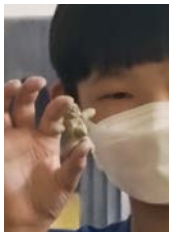
週日公益課由香港太極青年慈善基金有限公司的善長全額資助

太極+陶瓷

藝術體驗：陶瓷靈感與節奏波動　即興太極與聲音互動

感謝卓太邀請，讓孩子們自由發揮靈性，開闊視野，感受廣闊空間

週日公益課邁向新一年，積極實踐基金會的新年計劃，在“太極進社區”的基礎上探索“太極+”模式，以太極結合文化活動的方式讓基金會學員更多元、更立體、更多渠道接觸、了解、學習太極武術。2月12日李暉主席帶領週日公益課學員來到上環荷李活中心，以“太極+陶藝+音樂”的沉浸式多元體驗，讓學員在視覺、聽覺、觸覺全方位的感受下體驗藝術與太極武術相融所產生的火花，讓每位身處其中的學員能夠充分發揮個人靈動的想像力和行動力，感受音樂律動帶動形體動作，感受陶藝的靜與美為心靈帶來沉靜昇華。未來“週日公益課”將繼續探索不同活動的組合模式，讓各位學員在週日除了太極武術之外，還能同時接觸到更多不同種類的文化活動，動靜結合、文武雙全，讓大家能夠在學習中體會到更多樂趣。



聚焦青年

青年英姿

鄧宇灝

就讀於東華三院高可寧紀念小學的鄧宇灝今年11歲，從2年班開始接觸太極武術的他分享自己喜歡的項目很多，像大多數男孩子一樣比較喜歡力量型的項目，南拳、長拳、雙節棍、詠春、洪拳等等，而自己目前最喜歡也最擅長的項目是雙節棍，在去年參加的專項雙節棍競速比賽當中，學習雙節棍還不到一年就以1分鐘141下的好成績拿下比賽冠軍，還贏得了自己喜歡的獎品 — 全新的雙節棍，成為習武路上一個值得紀念的、難忘的里程碑。

被問到為什麼會對太極武術產生興趣進而報班學習，他說自己早在幼兒園就接觸過武術，念念不忘的興趣促使自己到了2年級開始報名學校的武術課開始學習，現在每個週末也都把課餘時間用在學習武術上。家人對自己學習武術也很支持，更為自己增添學習的動力。未來他希望自己能夠繼續堅持，加油繼續學習自己喜好的各項武術項目，尤其是雙節棍，他希望自己以後能夠像教授自己的曾梓維教練一樣厲害，長大後成為雙節棍教練。

贊助鳴謝

基金會真誠感謝以下善長給予的大力支持，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」，讓更多青年人能夠文武雙全、身心健康的成長。

「修心圓融」	(HK$100,000)	陳玲、鄺美雲、文頴怡、何超蕙、李暉、福名氏
「生慧」	(HK$50,000)	香港太極青年團、周志文
「傳道」	(HK$30,000)	福名氏、福名氏、熊永耀、香港各界文化促進會
「悟道」	(HK$10,000)	何嘉珍、薛瓊、劉文玲、黃玉婷、福名氏、曾慶輝/曾慶芸、Sherman Tang、Nelson Leong、精趣班、吳式太極同學、小荳芽教育中心、正氣慈善基金會、香港工商總會-青年網絡
「中正」	(HK$5,000)	周三太極樂、李敏寧、葉豎妹
「行道」	(HK$3,000)	李栢儒、劉坤賢、劉國榮、呂家寶、曾婉萍、李樂娟、吳潔霞、曾翠賢、陳桂英 Tensea Trading Ltd、福名氏
「守德」	(HK$2,000)	李亮儀、邱福嬌、陳綺梅、Victoria Lam、張潔梅

(排名不分先後)

2022-23年度

得意寶慈善杯闖關賽

亮點薈萃 閃耀武林

2月26日第二關

2022-2023全新賽季得意寶慈善杯闖關賽第一關以參賽人數超越以往勝利拉開序幕，即將舉辦的第二關將以更大規模再次刷新賽事里程碑，個人及集體參賽人次共250人次，將有37隊參加集體賽事，其中5隊更有70歲以上隊員參賽，體育精神是大家學習的榜樣。

本次賽事延續過往綫上、綫下評分機制，為不能親臨現場的參賽者提供更靈活的參賽方式。同時本次亦將繼續首關賽事中備受好評的文化題搶答，讓參賽者尤其是年輕人能夠在參賽過程中同時收穫知識和趣味，一步步朝著“文武雙全”的成長目標堅實邁進。

團體賽事今年在尚武崇道獎、精韻傳承獎、時代風尚獎、神采魅力獎、四個大獎的基礎上增設：最佳教練獎及團體推廣獎。

【最佳教練獎】
良師出高徒，最佳教練獎旨在獎勵一班教練默默辛苦付出

【尚武崇道獎】
著重參賽者氣勢精神、肢體力道等體現習武之人的氣韻氣質，武藝武德

【精韻傳承獎】
著重體現隊伍中以老帶新、代代傳承的形神合一

【時代風尚獎】
著重體現當代對太極的不同理解下的演繹，體現時代特色

【神采魅力獎】
著重看一招一式的起承轉合之美，融合個人氣質神韻演繹出不同他人的精彩範例

【團體推廣獎】
著重參賽團體對於賽事的推廣及貢獻

慈善杯第一關個人闖關賽成績榜

冠軍 鄧宇灝

小學組 - 積分榜

排名	姓名	第一項	第二項	文化題	總成績	團體
1	鄧宇灝	8.22	8.36	0.50	17.08	東華三院高可寧紀念小學
2	鄺樂言	7.99	8.28	0.40	16.67	東華三院王余家潔紀念小學
3	楊　澄	8.00	8.19	0.10	16.29	東華三院蔡榮星小學
4	張實悠	7.89	8.06	0.30	16.25	滬江維多利亞學校
5	凌　筠	7.92	8.02	0.20	16.14	東華三院冼次雲小學
6	張適遙	7.78	7.85	0.40	16.03	滬江維多利亞學校
7	陳芷鈴	7.84	7.93	0.10	15.87	東華三院鶴山學校
8	余嘉嵐	7.74	0.00	0.40	8.14	東華三院黃士心小學

亞軍 鄺樂言

季軍 楊澄

中學組 - 積分榜

排名	姓名	第一項	第二項	文化題	總成績	團體
1	梁以喬	8.45	8.50	0.40	17.35	香港太極青年慈善基金
2	余沛林	8.26	8.48	0.40	17.14	張沛松紀念中學
3	楊樂怡	8.28	8.41	0.30	16.99	香港太極青年慈善基金
4	嚴浩霖	8.28	8.38	0.30	16.96	香港太極青年慈善基金
5	李芊昀	8.23	8.29	0.30	16.82	香港太極青年慈善基金
6	劉恩誠	8.25	8.33	0.20	16.78	東華三院呂潤財紀念中學
7	吳卓嵐	8.21	8.06	0.40	16.67	李暉太極中心
8	吳卓羲	8.06	8.17	0.40	16.63	李暉太極中心
9	楊紫淇	8.21	8.31	0.10	16.62	李暉太極中心

冠軍 梁以喬

亞軍 余沛林

季軍 楊樂怡

成年組 - 積分榜

排名	姓名	第一項	第二項	文化題	總成績	團體
1	何彥政	8.33	8.84	0.20	17.37	香港太極青年慈善基金
2	呂家寶	8.43	8.51	0.40	17.34	李暉太極中心
3	曾翠賢	8.55	8.54	0.10	17.19	李暉太極中心
4	葉豎妹	8.52	8.53	0.10	17.15	李暉太極中心
5	程偉彬	8.38	8.47	0.20	17.05	香港太極青年慈善基金
6	陳綺梅	8.32	8.41	0.30	17.03	李暉太極中心
7	劉麗嫦	8.38	8.37	0.20	16.95	李暉太極中心
8	楊彥心	8.16	8.32	0.30	16.78	李暉太極中心
9	曾梓維	8.28	8.30	0.10	16.68	香港天行武術學院
10	余復良	8.28	8.26	0.10	16.64	李暉太極中心

冠軍 何彥政

亞軍 呂家寶

季軍 曾翠賢

週日公益課

下午 2:00 - 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**。
有興趣之18歲或以下青少年請致電**2882 2644**香港太極青年慈善基金秘書處查詢。

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)

香港英皇道653-659號東祥工廠大廈D座10樓
852 2882 2644 852 2882 2464 info@hktcyc.org www.hktcyc.org