



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

月

刊

Newsletter 三月 | MAR 2026 | 第41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



《太極緣深 慈善路長》系列訪問之二

專訪太極耆緣養生會

副會長熊永耀：以拳養德，以德載善

《太極緣深慈善路長》系列訪問之二，我們特別邀請到長期以來默默支持的基金會的太極耆緣養生會會長副會長熊永耀先生。他以「青年育成，善念為本」的理念深耕青年培育，將太極哲學化作滋養生命的甘露，為社會注入溫暖力量。

從武者到善者的同行之路

與香港太極青年慈善基金的結緣，熊永耀回溯始於十年前參加李暉師傅的太極班，認識到李暉師傅不僅是一位成功的運動員，更是一位充滿社會責任感的太極老師。師從李暉師傅能讓人感受到太極不僅是一種強身健體的運動，更是一種修身養性、陶冶情操的生活方式：太極的精髓不僅在於拳腳招式，更在於其蘊含的哲學思想和文化價值——強調身心合一、動靜結合、剛柔相濟，這些理念對於青年的健康成長至關重要。

太極不僅強身，更修心立德，這與我一直以來堅信的「青年育成，善念為本」的理念不謀而合。我深信培養青年的健全人格和良好品德，是社會發展的基石。而太極所蘊含的修身養性、克己復禮的精神，正是培養青年健全人格的重要途徑。因此，我非常樂意長期支持香港太極青年慈善基金的公益事業，希望能夠與李暉師傅和基金團隊一起，共同培育仁德下一代，為香港以太極培育青年，貢獻一份力量。」熊永耀表示，「我希望通過太極這種傳統文化的傳承和弘揚，讓更多的青年人受益，讓他們在學習太極的過程中，不僅強身健體，更能修心養性，成為對社會有用的人才。這不僅僅是金錢上的資助，更是一種精神上的支持和認同。」

千年哲思化為陪伴青年成長的溫柔力量

在熊永耀看來，太極文化與青年慈善事業的結合，是一種

非常巧妙且富有深意的融合。太極文化博大精深，它蘊含著以柔克剛、動靜相生的東方智慧，這種智慧能夠有效地培育青年沉穩堅韌的心性。在這個快速變化的時代，年輕人面臨著來自學業、工作、生活等各方面的壓力，很容易感到焦慮和迷茫。而太極的練習能夠幫助他們放鬆身心，舒緩壓力，找到內心的平衡和安寧。同時太極講究中正安舒、虛實變化，這些原則也能幫助青年人在面對困難和挑戰時，保持冷靜和理性，找到解決問題的方法。談及太極與慈善的融合，熊永耀目光閃爍，「最觸動我的，正是香港太極青年慈善基金將這份千年哲思化為陪伴青年成長的溫柔力量--以拳養德，以德載善。基金會不僅僅是教青年人打太極，更重要的是通過太極的練習，培養他們的良好品德和社會責任感。這是一種整體的教育方式，它關注青年的身心靈全面發展，幫助他們成為有愛心、有責任感、有擔當的社會公民。這種理念與我個人的價值觀高度契合，也是我長期支持基金會的重要原因。」

從心出發 從善如流

回憶最深刻的感動，熊永耀確認是源自那份「從心出發」的傳承：每逢週日清晨李暉師傅總親自在中心義務教授一群小朋友，耐心調整孩子們的馬步，溫柔講解「靜心」的要領，看著孩子們由喧鬧漸趨專注，稚嫩的拳架中透出認真，那份薪火相傳的畫面，令人動容。與此同時，基金會更將這份關愛延伸至社區——師兄師姐們走進老人中心，握著長者的手學習太極養生，讓銀髮族重拾活力與笑容；他們也活躍於中小學的操場，引領活潑的孩子體驗太極之趣。從李師傅的身教，到師兄師姐的傳承，再到老中青幼的受益，這份「善的流轉」，正是最溫暖人心的力量。

熊永耀認為傳統文化是民族的根和魂，對於年輕一代的成長至關重要。太極作為中國傳統文化的瑰寶，蘊含著豐富的哲學思想和文化價值。它不僅能夠強身健體，更能夠修身養性，培養青年的良好品德和社會責任感。太極能以動中求靜的智慧，幫助香港青年在繁忙的都市生活中安定心神、涵養品格、也能幫助青年人在面對困難和挑戰時，保持冷靜和理性，找到解決問題的方法。他希望未來能夠結合教育與社區，推動更多跨代共學、以傳統智慧滋養生命韌性的合作。通過舉辦太極工作坊、講座、比賽等活動，讓更多的青年人接觸和了解太極文化，讓他們在學習太極的過程中，不僅強身健體，更能修心養性，成為對社會有用的人才。同時，讓青年人有機會向老一輩學習傳統文化，傳承中華美德，共同為香港的未來貢獻力量。

從心出發 從善如流

「對於即將舉行的2026武藝空間 | 第六屆粵港澳大灣區武狀元大賽，我充滿期待。」熊永耀希望這次賽事能夠真正成為粵港澳大灣區的青年武藝與文化交流平台，讓來自不同地區的青年人能夠通過武術競技，互相學習，增進友誼，共同傳承和弘揚中華武術文化，賽事能夠將競技、養生與文化深度結合，讓更多的人認識到武術不僅僅是一種競技運動，更是一種健康的生活方式和一種具有深厚文化底蘊的傳統文化。通過擴大社會對傳統武術正能量的認知與參與，讓更多的人受益於武術文化。👣

「慈善如太極般向內修心、向外發用的生命踐行。善行如練拳，貴在持久與誠懇，它讓我們在付出中照見本心，體會「仁者之樂」。願與同道共勉此心。」



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、曾翠賢、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 |

備註：1. 排名不分先後。2. 捐款年度為2025年4月1日至2026年3月31日。

「李暉武術文化中心成立25周年誌慶」

香港太極青年慈善基金主席、李暉武術文化中心創辦人李暉師父旗下李暉武術文化中心成立25周年誌慶暨富豪酒店x李暉師父太極晨練班最終回年前於麗豪航天城舉行。

李暉主席帶領學員繼續練習太極養生功，到場的長幼同道、學員也現場表演南拳、武術刀等武術項目及楊式、吳式太極、八法五步等等，其樂融融。李暉師父更為十年以上學員、傳承班及新加入的學員精心準備感恩禮物，基金會賽事籌委會名譽主席陳婉敏女士亦為最年輕的新學員贈送聖誕禮物。

李暉主席分享感恩心情表示，首先感恩天時：二十五年來順應時代、默默耕耘，從教學、賽事到文化推廣，一步一腳印。疫情後迎來新空間、新發展，並持續支持香港太極青年慈善基金，延續傳承初心。太極講「順時順勢」，我們的堅持終見成果；感恩地利：中心歷經七次搬遷，今年終於落戶啟德體育園--香港地標性體育館，讓太極運動有一個安穩道場。「武狀元大賽」自2018年起，從香港拓展至澳門、橫琴、珠海等地，推動武術文化跨地域交流，促進選手互動與文化連結；感恩人和：感恩



兩位恩師，他們教授的不只是功架，更是「武術太極傳友誼，導引養生暖萬家」的深刻指引。更要感恩在座各位同道、學員朋友一直以來的支持與陪伴。珍惜當下，常相聚、常開心，讓太極成為我們連結彼此的橋樑。

在場最小的學員只有5歲，最年長的已經70餘歲，現場歡聲笑語，同練太極、同品養生佳餚，感恩各位支持，期待未來更多開心。🙏

「翡翠台 J Sport 節目到訪基金會拍攝 採訪李暉主席」



TVB 翡翠台逢星期六晚10:30 J Sport 節目2月到訪基金會採訪李暉主席及學員，並拍攝傳承班花絮。李暉主席接受訪問談及太極精神、社區推廣、青年培養及未來賽事預告等等，並大展身手示範長拳、太極劍等專業動作。Betty, Phebian, Candy三位師姐在訪問中亦作精彩分享及精湛動作展示。拍攝傳承班花絮當日，李暉主席與各位學員在啟德體育園主場館前同場練拳，為迎接即將到來的馬年打出龍馬精神的氣勢，莫宛瑩、余沛林、何証騫三位師姐師兄現場帶領，各位小朋友大朋友都神彩奕奕。🙏



請掃描二維碼，重溫足本內容。

「年初九啟德體育園園區鼓樂齊鳴」

年初九啟德體育園園區鼓樂齊鳴，舞獅隊伍步伐鏗鏘，獅影翻騰，舞足成個園區，喜氣洋洋，猶如祥瑞巡遊，把祝福送到每一角落。

當獅隊來到基金會中心，更是精神凝聚之刻。獅子昂首，功架穩健，展現了苦練的成果與傳統技藝的精髓。他們做足功夫，舞出力量與美感，也舞出團結與希望。這份努力，正是新春最好的祝願：年初九寓意「九九同心、長長久久」，象徵和合與吉祥。以勤練迎祥瑞，以團結聚福氣。👉



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

武藝
空間
2026



8月1日



香港 | 粵港澳大灣區
第六屆武狀元大賽

8月2日

名人齊練八段錦
太極養生友誼盃
養生座談會
藝文攤位

啟德體育園體藝館習藝坊 約定你

