



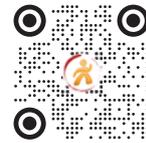
**香港太極青年慈善基金**  
HONG KONG TAI CHI YOUTH CHARITABLE FOUNDATION

月  
刊

(BRN: 71691175)

Newsletter 十二月 | Dec 2024 | 第36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](http://www.hkctyc.org) / Facebook / YouTube



## 主席的話

編輯組



### 《漢書》中道「冬至陽氣起，君道長，故賀。」

下筆之日正值冬至，天氣晴好。自古人們以為過了冬至，白晝一天比一天長，陽氣回升，是節氣循環之始，故為吉日，應該慶賀。冬陽如詩，啟一元復始，待四序更新。回顧基金會一年的工作，當中如幻燈片般閃現大家一招一式認真專注的表情，拿著獎牌開心的笑臉，同行共進點滴里程，慶幸與大家這一年又有這麼多新的回憶。

自年初，粵港澳大灣區武狀元大賽暨元宵太極養生展演於天官賜福之甲辰年元宵節在珠海橫琴創新坊隆重上演，被疫情阻斷了的武狀元大賽終於能夠重新出發，除了感謝各合辦協辦支持機構，更感謝大家積

極報名參賽為基金會賽事的參賽人次再次刷新記錄。武狀元大賽作為基金會創新武術賽事平臺的品牌，不僅是我們一直在致力實踐創會初心的例證，也希望基金會經歷這些年逐漸發展，從「獨行快」變成





「眾行遠」，把武術競技從舊時門派之分、門戶之爭轉變成「獨樂樂不如眾樂樂」的大型文化交流賽事活動，能夠從武狀元大賽這一個點發散到整個大灣區各個城市的範圍，讓大家因為太極武術的同道之念再匯聚到這一個點，大家都有經歷、都有進步、都有收穫，而且都為太極武術在當代的繼續發展與傳承貢獻了自身力量，沒有什麼比這樣「眾成美事」的武林聚會更讓我們覺得欣喜和欣慰。



同樣的本地賽事方面從「慈善杯闖關賽」晉升「武藝空間」的品牌打造一脈相承基金會創造平台的理念，讓大家感受到不僅是緊張的賽事或者名次的高低競爭，更是在「太極非遺傳承」的名義中相聚，教學相長、展演切磋、比肩競技，身體力行向社會展示「樂在太極武術中」這一簡單又並非一朝一夕能實現和達成的目標。一直以來基金會推行的「太極進社區」至此已成為父母子女、夫妻同修、老少同樂的成功項目，通過「太極+」引入更多大家喜聞樂見的文化元素，讓太極進駐大家的文體訓練、休閒生活、周末娛樂並成為日常，在當代社區中煥發太極的生命力和影響力。



今年另外兩樣很欣慰的，一是基金會在暑假推出「灣青武韻-大灣區青少年武術文化研學交流」活動，帶領基金會青年同學們，也是武狀元大賽14位青少年參賽者及獲獎者，前往廣州、肇慶及中山等大灣區兄弟城市的武術培訓學校及相關機構學習交流，增進武藝、建立友誼的同時也了解到當地民俗文化、品嚐

地道美食，身心都有豐富收穫。我們知道一代人有一代人的學習和適應方式，讀萬卷書、行萬里路、習萬次武，三者在這樣的活動中得到有機融合，跳出課堂的時間局限、香港的地域局限、身邊的同伴局限，「灣青武韻」作為今年的新創品牌首發成功，今後每年各假期將繼續推進青年的武術文化交流。



二是基金會作為業界平臺，在推廣太極武術普及化、大眾化的同時，也通過推動考級制度推動專業化、精英化。從考級制度講座、工作坊，到考級培訓輔導，再到考級「段位晉升交流會」，通過邀請專業師傅和前輩向大家講解制度設置、分享考級經歷、分析考級必要性等等，為大家在武術認證考級的前進路上鋪好磚瓦，讓大家晉級之路更順利。這些都是基金會能為大家做的，也希望繼續為大家做的，「人之為善，百善而不足」，我們也希望更多人一同支持，一同前行，幫助基金會在這些的基礎上「眾人拾柴火焰高」，讓更多人受益，讓每個人受益更多。



白居易〈負冬日〉云：「杲杲冬日出，照我屋南隅。負暄閉目坐，和氣生肌膚。初似飲醇醪，又如蟄者蘇。外融百骸暢，中適一念無。曠然忘所在，心與虛空俱。」冬日陽氣漸弱，陰氣漸強，中醫認為保持陰陽平衡是養生必須。太極注重深沉有控制的呼吸，有利於增強肺活量，面對冷空氣來臨也能增強抵禦能力，有助於改善整體呼吸功能，使人在進行體育活動和休息時都能更舒服順暢的呼吸。同時日練太極也助一掃寒氣陰霾，「曠然忘所在，和氣生肌膚」。冬去冬又至，春去春又來，希望大家繼續保持練習，保持持中守正好狀態，共同迎接新的更好的一年。🧘



## 「段位晉升交流會」圓滿舉行



左起：鄧頌明師傅、奚財林師傅、關志翔師傅、廖國存師傅、張萬珠師傅、李暉師傅

12月7日下午基金會主席李暉師傅於香港中華總商會舉行「段位晉升交流會」，廖國存師傅、尹慶源師傅、關志翔師傅、譚煜林師傅、奚財林師傅、鄧頌明師傅、張萬珠師傅、陳玲師傅、薛瓊師傅、夏雪師傅等現場逾百位武林前輩及同道出席。現場歡聲笑語，花香茶香，共同祝賀李暉師傅考取8段位的喜訊。



首先由香港武術聯會前副會長尹慶源師傅分享個人與太極結緣的回顧，自己在英國求學時，將太極作為「中國芭蕾舞」在外國人面前進行表演，提及學習舞台劇/戲劇的人也要學習太極，一方面可以訓練身體協調性，也可訓練防止「發台癩」的淡定心緒。

談及考級制度尹師傅認為考級制度的好處除了在於檢視自己有沒有進步，但更重要是自己個人的感覺，也就是學習太極後隨著級數漸升，技術漸長，個人身心的收穫和變化。他笑顏自己即使身體不適，能從病床



下來也不忘打太極，對身體機能恢復大有裨益，練習太極時候腸胃等五臟六腑都處於放鬆狀態，氣聚丹田，內在機制慢慢自行調和平衡。

隨後關志翔師傅也作為最早在港考取八段的師傅之一，分享在香港推廣段位制的經驗，他認為通過業界舉辦的各種賽事進行推動，給了大家更多檢驗自己程度的機會，也有更多申請報考段位的機會。關志翔師傅在分享中肯定李暉師傅多年來在太極武術業界做了很多推動，不僅香港內地甚至蜚聲海外，在國外提起太極也有許多人知道李暉師傅。他希望業界各位有心人繼續團結，繼續共同推動太極武術業界包括考級制度在內的各項發展。

李暉師傅介紹段級制度的好處，鼓勵年輕人堅持練習、積極考級。李暉師傅舉例傳統武術的師徒制度，徒弟功夫水平如何由師傅說了算，師傅說好就好，不好就

不好，在現在看來似乎有失公允。武術界發展至今，有考績制度的好處一是在考級現場讓大家必須鼓起勇氣站出來演示自己已經習得的水平，更重要的是大家每一階段的進步能夠得到相對客觀公平的認可和技術認定。李暉師傅笑言學員積極參加每年業界不同團體舉辦的各類賽事，獲得50個金牌和認真參加專業考級考取一個段位的區別，作為驗證自己學習的里程碑，拿了段位的好處在於讓自己所學所得名符其實。



同樣獲八段的奚財林師傅進一步介紹考級制度，1-3段為初段位，4-6段為中段位，7-9段為高段位，他提及國內大型正規比賽規定裁判長一定要達到9段，成為比賽裁判也要有高段位，足見業界對現行段位制度的廣泛認可。談到未來發展，他希望向中國武協申請，看可不可以未來把高段位考級的分賽場也落地香港，為推進香港太極武術發展群策群力。



廖國存師傅作為全港第一位在中國境外獲8段的師傅，同在现场各位分享自己當年加簽所有在港第一批考段位的申請文件，希望香港武術代代

傳承繼續培養更多人才。同為8段前輩的張萬珠師傅介紹自己一直以來舉辦的武術比賽「香港國際武術節」即將邁向第19屆，她肯定李暉師傅的成就和貢獻有目共睹，寄語業界大家百花齊放，通過賽事平台讓更多來自本地及世界各國的習武人士參賽交流，以武會友。

鄧頌明師傅現場展示7段位襟章，解釋青龍、金龍等每個級別不同的圖騰。他認為獲取高段位自然是對個人



武術成就上的認可，但同時個人也應該為武術界繼續多做貢獻才對得起高段位的榮譽。當前技術級最高是去到6段，7-9段除了個人技術過硬，還需要考慮個人在業界的其他成就，包括傳承教學、技法研究、賽事舉辦、著書立學等等，希望大家知道段位的價值不僅在於個人才能的證明，更要記得持續為業界多做貢獻。



分享會上許多觀眾也即興到舞臺上進行不同段位的套路及拳法展演：



周利姓、何子平、曾翠賢演練一段位套路八法五步



李暉師傅帶領大家打二段及三段位套路24式太極拳



關志翔師傅弟子演示四段楊式太極及太極劍



梁以喬、余婉芬、劉麗嫦演練五段位楊式競賽套路



由薛瓊師傅、夏雪師傅帶領大家演練六段技術級別的42式太極拳



六段位同學劉坤賢、劉國榮、黃偉安、陳綺梅演示吳式太極拳

分享會最後，李暉主席寄語大家堅持學習，持續進步，習武不要和別人比，最重要是和自己比。保持自律生活和平衡態度，積極迎接豐盛人生。🧘



真誠感謝以下善長給予基金會2024-25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、陳婉敏、周志文  |
| 「傳道贊助」 (HK\$30,000或以上)  | 雷吳娉莊、興倫樂齡科技研究所有限公司、福名氏、福名氏  |
| 「悟道贊助」 (HK\$10,000或以上)  | 王敏馨、Nelson Leong、薛瓊太極、新法國企有限公司、吳莉莉、黃玉婷<br>精趣班、美味廚、Nancy Maria Chang、余志明、小豆芽教育中心   |
| 「中正贊助」 (HK\$5,000或以上)   | 曾慶芸、Alice Lui、李敏寧、劉坤賢、周三太極樂、蘇玲芝、福名氏、福名氏<br>福名氏、福名氏、福名氏、Lau Tin Lun & Chan Lok Wah |
| 「行道贊助」 (HK\$3,000或以上)   | 邱福嬌、蘇衛紅、福名氏、福名氏   |
| 「守德贊助」 (HK\$2,000或以上)   | 劉國榮、葉豎妹、黎愛美、陳綺梅、Victoria Lam、福名氏  |

備註：1. 排名不分先後。2. 捐款年度為2024年4月1日至2025年3月31日。