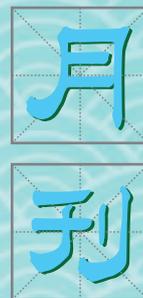




香港太極青年慈善基金  
HONG KONG TAI CHI YOUTH CHARITABLE FOUNDATION



(CI NO. 2924794)

Newsletter 八月 | AUG 2021 | 第三期

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

編輯組

李暉主席日前接受商業電台『有誰共鳴』欄目訪問，分享自己的冠軍之路及成功經驗，以下是部分訪談內容節選：

### 我的冠軍路

歌曲《誰知我心》《大俠霍元甲》插曲 1981

雖然由於疫情嘅關係，2020年東京奧運延遲咗一年舉行。奧運係每一位運動健兒夢寐以求展示自己「台上一分鐘，台下十年功」的舞台。係呢個奧運年，我希望我哋國家，以及中國香港奧運代表隊能培養出更多、更多嘅冠軍。

每次睇到奧運健兒係賽場上拼搏，就諗返起細個時爸爸教我的一句話，亦係我到依家仍然記憶猶新的一句話：「天將降大任於斯人也，必先苦其心志、勞其筋骨」，相信呢個係所有奧運健兒嘅必經過程。係我青年時期，已經離開咗家鄉桂林，去咗柳州戲校開始咗艱苦嘅寄宿生活。每日天都未光，就要抵受凜冽嘅寒風開始訓練。正所謂名師出高徒，棍棒出好人，我所擁有的基本功都要感謝當年老師嘅嚴格教導。不過，冇過幾年，我哋就舉家移民香港，嚟到呢個陌生又充滿競爭嘅城市。初初我係荔枝角宋城做演員，不過都唔算辛苦。其實我自己係一個好鐘意忙碌嘅人，所以就向當時主管提出多演出幾個節目，呢三年我吸取咗好多經驗，亦都擴闊咗我嘅視野。



歌曲《滄海一聲笑》許冠傑

我相信機會總係俾有準備嘅人，宋城都經常外租俾一啲公司拍電影，有一次著名導演程小東嚟拍《倩女幽魂》，一位導演助手問我，想唔想做替身？機會嚟到，我當然唔會拒絕，就去參加咗面試。剛剛入行，我就做過《人間道》、《笑傲江湖》、《英雄本色》嘅替身，不過一開始經常俾導演鬧，因為技術動作達唔到要求，我先意識到我嘅基本功不夠扎實，匆匆北上拜師學藝，練好武術，捲土重來。同時，我報名參加咗89年度香港武術公開賽，經過多年累積嘅基本功同短時間嘅訓練，得到了全能比賽第三名。呢次比賽得到大會裁判嘅賞識，後來香港武術聯合會通知我去參加香港武術隊集訓。當年武術隊人才鼎盛，我只被分配到



三線隊。三線隊1個禮拜只有2日共4堂課，訓練時間遠遠唔夠。於是每次我都提早抵達場館，係一線隊後面或者地墊外一齊練。半個月後，教練宋文先生開始糾正我嘅動作，經過佢嘅悉心指導，令到我係各方面都有改善。三個月後就代表香港出師亞洲賽。

為咗生活，我要繼續做替身，而且又北上深圳訓練，每日來來回回，上上落落，非常辛苦。皇天不負有心人，係1991年北京第一屆世界武術錦標賽，我贏得全能銅牌，1992年被評為香港十大傑出運動員，後來係《審死官》、《東方三俠》同《龍門客棧》為主角嘅替身。在1993年，吉隆坡第二屆世界武術錦標賽中，狀態非常好，贏得棍術套路同長拳兩項冠軍，亦係香港第一位係世界大賽上一人獨得兩項冠軍嘅運動員。當我身著香港武術代表團嘅隊服，望住徐徐升起嘅香港旗幟，我發現咗人生的真諦，千辛萬苦用最大意志力去克服各種障礙，係無比嘅珍貴。



### 奧運 - 武術套路項目

歌曲《One World One Dream》

一般嚟講，隨住國際奧運嘅發展，每一屆奧運都不斷有新項目成功入圍奧運會賽事。

係2020年，武術已正式列入了第四屆青年奧運會正式比賽項目，係武術首次成為奧林匹克系列運動會正式比賽項目，可以話係中國武術走向世界嘅又一個重要嘅里程碑。

國際性大型運動會一路都係展示國家體育文化最好嘅平台，係2008年，首都北京以東道主嘅身份，曾嘗試爭取中國武術套路項目成為奧運會正式比賽項目，不過可惜最終只能作為表演項目展示。縱觀多年，以東亞其他國家作為例子，南韓用咗12年將佢嘅國技 - 跆拳道，以及，日本用咗8年令空手道成為咗奧運會正式

比賽項目。依家北京奧運已經過去咗13年，但係武術套路項目仍然未列入奧運會正式項目。反觀霹靂舞已經成功列入2024年巴黎奧運會的運動項目。根據國家統計，目前，太極拳習練者全球已經多達3億人，係世界上參與人數最多嘅武術運動，可以話，太極拳，以及武術項目本身已經完全具有列入奧運正式項目嘅條件。

體育運動不單只是競技體育本身，更是體育發展歷史嘅縮影。若果武術正式列入奧運正式項目，將打破奧運會上中國傳統文化項目嘅空白，令世界更加認識淵源流長嘅中國文化有著里程碑式嘅意義。



### 太極拳 - 中華文化遺產

歌曲《龍的傳人》王力宏



太極拳歷史悠久，才俊輩出，融合了中國的武術文化精髓，涵蓋武術、哲學、科學、養生等多個領域，並且講究中定、放鬆、心靜、慢練及九曲珠，係一項不單只鍛煉體格，而且仲可以提升精神境界嘅武術，可以話係百利而無一害。太極拳嘅練習可以增強免疫系統，長期練習活動比較慢嘅太極拳操，對老人家平衡力嘅控制，動作靈活性（特別係可以預防跌親）同埋心肺功能都有幫助，係一項老少皆宜嘅運動。相信大家係香港各區嘅公共體育同休憩場地都可以見到好多人一齊鍛煉太極拳嘅場面。雖然因為疫情嘅原因，好多場所都無法開啟，值得一提嘅係，武術運動嘅優勢可以充分地發揮出嚟。一般來說，武術運動嘅訓練場地具有較高的彈性，鍛煉者只需要係屋企或者面積有限嘅地方就可以得到有效嘅鍛煉。為咗中華文化更好嘅傳承俾下一代，我哋基金會都會舉辦更多活動，令青少年更加認識呢項運動，同埋呢項運動嘅優勢。令中華文化遺產更好地活在當下和未來。🏮



# 慈善杯闖關賽

## 國慶 第2關 亮劍

2021-2022年度

暨2021粵港澳大灣區少年武狀元大賽香港區選拔

闖關賽第二關「國慶亮劍」即將拉開帷幕，報名的參賽者人數足足比第一關翻了一倍有多，相信接下來比賽氣氛將會相當熱烈！「亮劍」精神想帶給各位參賽者的啟示是，無論習武或是學習、工作、生活中困難，我們都應當保持積極樂觀、解決問題的心態，將困難挫折看成是阻礙我們進步的敵人，對待敵人要勇敢面對，不要逃避，要勇於亮劍。堅守初心，迎難而上，願與每位參賽者共勉，希望大家在比賽日都能賽出風格、賽出水平。

慈善杯闖關賽2021-22年度 - 第一關前6名積分榜

小學組 - 慈善杯 - 闖關賽第一關 - 回歸論拳			
排名	姓名	第一關總成績	學校/團體
1	吳卓嵐	24.69	李暉太極中心
2	楊紫淇	22.52	香港太極青年團
3	黃天灝	13.95	香港國際武術文化中心
4	鄺樂言	13.91	東華三院王余家潔紀念小學
5	劉恩誠	11.91	東華三院王余家潔紀念小學
6	曾礪鋒	10.81	東華三院王余家潔紀念小學

## 第二關國慶亮劍參賽團隊

香港武術聯會	獅子會中學
東華三院冼次雲小學	王肇枝中學
東華三院呂潤財紀念中學	賽馬會體藝中學
東華三院周演森小學	九龍真光中學小學部
東華三院李賜豪小學	天主教郭得勝中學
東華三院港九電器商聯會小學	小荳芽教育中心
東華三院王余家潔紀念小學	德望小學暨幼稚園
東華三院羅裕積小學	香港神託會培敦中學
東華三院蔡榮星小學	香港國際武術文化中心
東華三院馬錦燦紀念小學	香港天行武道
東華三院高可寧紀念小學	香港太極青年團
東華三院鶴山學校	太極耆緣養生會
東華三院黃士心小學	李暉太極中心

中學組 - 慈善杯 - 闖關賽第一關 - 回歸論拳			
排名	姓名	第一關總成績	學校/團體
1	余沛林	23.56	香港太極青年團
2	梁以喬	23.33	香港太極青年團
3	吳卓羲	20.24	香港太極青年團
4	楊樂怡	20.17	香港太極青年團
5	林笑研	20.10	李暉太極中心
6	嚴浩霖	15.81	香港太極青年團

成年組 - 慈善杯 - 闖關賽第一關 - 回歸論拳			
排名	姓名	第一關總成績	學校/團體
1	葉豎妹	40.54	李暉太極中心
2	曾翠賢	28.81	李暉太極中心
3	程偉彬	22.57	香港太極青年團
4	黃鳳娟	12.30	李暉太極中心
5	吳桂輝	11.29	李暉太極中心
6	羅麗萍	11.13	李暉太極中心



小學組 - 吳卓嵐 小學組 - 楊紫淇 小學組 - 黃天灝 中學組 - 余沛林 中學組 - 梁以喬 中學組 - 吳卓羲 成年組 - 葉豎妹 成年組 - 曾翠賢 成年組 - 程偉彬

# 慈善杯闖關賽

## 9.26 約定你

### YouTube 現場直播闖關賽

賽事地點：香港青少年軍總會 · 賽事日期：2021年9月26日 · 賽事時間：上午9時至下午4時



掃描二維碼 **搶先訂閱**

香港太極青年慈善基金  YouTube

 YouTube  

### 贊助鳴謝

(排名不分先後)

- |        |               |   |
|--------|---------------|---|
| 「修心圓融」 | (HK\$100,000) | 香港各界文化促進會、鄺美雲、周志文、陳玲  |
| 「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、HO MING YEE、福名氏、NELSON LEONG、劉咏、李希莉、福名氏<br>香港中華文化藝術推廣基金、精趣班 |
| 「中正」   | (HK\$5,000)   | 岩盤浴瑜伽、正氣慈善基金、周永祥、李樂娟、莫宛螢、黃玉婷、福名氏                                    |
| 「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                                     |



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





# 武術進校園



## 東華三院黃士心小學



本期武術進校園來到東華三院黃士心小學，同學們正在跟隨曾梓維教練學習雙截棍，教練先是一招移花接木，再來一個蘇秦背劍，真是讓人目不暇接，眼花繚亂，同學們也紛紛認真練習。在9月份的慈善杯闖關賽第二關當中，雙截棍將作為挑戰賽項目開放給參賽者一試身手，希望報了名的同學加緊練習，屆時能創造亮眼成績。



## 聚焦青年



### 青年英姿 陳偉呈

即將升5年班的陳偉呈同學說從3年班開始接觸武術，習武逾一年半時間，在談及喜歡的武術類型時候，他說學過刀、初級長拳、初級南拳、太極、詠春、功夫扇、對打等，對各類武術都很有興致，這次課程學習雙截棍覺得也很好玩。他坦言學習武術的過程需要付出很多努力，也會覺得辛苦，例如簡單扎馬一個動作同樣需要有較高基本功要求，但每次表演或比賽的時候會覺得很有滿足感。

### 青年英姿 黃嘉莉

同樣四年班準備升班的黃嘉莉同學學習武術三年中已學過雙截棍、長拳、詠春、南拳、太極等，開心分享自己已獲得許多比賽獎狀，更獲得長拳單項及上述五項綜合賽的兩枚比賽金牌。說話溫聲細語的她完全看不出已經是小小武術達人，平日課外她還學習小提琴，可謂是“武”、“藝”雙修，大有巾幗不讓鬚眉之勢。



# 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。

## 周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，但本基金會將贊助者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。若贊助者不希望本基金會將贊助者的資料用於上述用途，請將中英文全名及電話號碼，電郵予本基金會 (info@hktcyc.org) 以安排相關刪除手續。如有查詢，請致電2882 2644與本基金會聯絡。

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