



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

月

刊

(CI NO. 2924794)

Newsletter 八月 | AUG 2022 | 第15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.hkctyc.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



主席的話

太極青年慈善基金本期主席的話對話港區全國人大代表鄺美雲女士, JP



李：太極青年慈善基金幸得閣下支持，至今運營一年有餘，受到各界好評。基金會品牌賽事「慈善杯闖關賽」在您及各方大力支持下辦得有聲有色。能否與大家分享一下作為活動籌委會主席，您對培養青年人學習太極武術及中華文化初心。

鄺：中華武術是國粹，太極拳是國家級非物質文化遺產。學習太極有利於我們強身健體，還能提升個人精神境界，觀照自己，修心養德。當我們靜下心來，凝神靜氣修練太極，活動身體的同時心神也在集中能量，提升專注力，感受氣血在身體內的運行，達至

精、氣、神的協調統一。這幾年疫情大家更關注身體健康的重要性，其實做好心的管理，保持心靈的健康也非常重要。希望大家都能在太極研習的過程中感受到中華文化中道圓融，和諧統一的智慧，在修行中潛移默化提高自己的心境，修善心，修清心，修恆心。以文化潤德。正如我們優秀的中華文化要以精品奉獻人民，以明德引領風尚，最終的落點都是聚焦在人的身上，從個人做起，保持自心和悅，人我和敬，自然能夠家庭和順，達至社會和諧。

李：太極青年慈善基金的「武術進校園」計劃受到學界及學生、家長一致好評，未來也計劃推動武術進社區活動。疫情以來人們意識到身體健康乃一切之本，練習太極對強身健體及身心兼修非常有益，您認為未來基金會向社會更多的大眾推廣方面可以有哪些工作可以做？可以尋求哪些方面更多的支持？

鄺：我們國家要建設健康中國，美麗中國，倡導提升全民健康素養，推動全民健身和全民健康深度融合。推廣武術進校園對於青少年武術文化的傳承，以及培養青少年健康的心靈和體魄都有重要意義。進社區能夠擴大武術研習的受眾，讓更多的市民能夠接觸武術文化，強身健體，修心養德。出發點都是很好的。

在實際操作的過程中需要政府、社會、機構等多元主體的參與和推動。過去康文署也開展過大型計劃，透過開辦二百班親子簡易太極班課程，將這項有數百年歷史的傳統運動介紹給更多市民。太極青年慈善基金有業界翹楚李暉師傅為首的一批優秀師資，可以通過和政府的合作更有效推動武術文化進校園，進社區等系列工作。實現政府與太極青年慈善基金在推動武術文化，促進全民健身上的合作共贏。

李：國家「十四五」規劃首次提出支持香港發展中外文化藝術交流中心。您作為人大代表，在今年兩會期間表示期待在政策落地、制度配套等方面促成更多進步，為香港業界人才融入內地、香港文化發展融入國家帶來更多便利。太極當中飽含中華文化的優秀思想精華，在引導青少年關注、熱愛中華文化，更好認識自己的祖國及了解自己的文化方面您有什麼建議？

鄺：國家頂層設計為香港文化藝術的發展指明方向。要求香港在成為中西文化藝術交流合作橋樑的同時，更要主動擔當優秀中華文化的推動者和傳播者，



保障文化安全，推廣文化共融。期待新成立的文化體育及旅遊局在政策落地、制度配套等方面做好統籌和長遠的藍圖規劃，推動香港文化融入國家發展大局。2019年珠海海外聯誼會與香港太極青年團合辦的「武術王者盃挑戰賽2019粵港澳大灣區少年武狀元大賽」在珠海日月貝圓滿舉行，珠海作為首站開創活動走進大灣區的先河，作為一個系列賽事，挑戰賽計劃於大灣區9+2城市開展比賽，期待通關之後活動可以順利開展。在促進武藝交流和切磋的同時推廣和傳承「文武兼備、尊師重道、德技雙修、謙和仁愛」的武德智慧，共同推動中華文化走出去。

李：大灣區作為當前發展重點，您認為香港青年應該如何把握好大灣區內各項機遇，為自身發展前途拓寬思路？對基金會等非牟利機構而言，除了在大灣區內舉辦各類比賽及活動促進區內青年交流融合，您認為還有什麼方式能夠更好推動青年工作？



鄺：青年人走進大灣區首先要找準自己的定位，根據自身的興趣、優勢去創業和發展。香港政府設立了大灣區青年就業計劃、青年內地實習資助計劃、青年發展基金等鼓勵和推動香港青年到內地實習交流以及到大灣區發展創業，詳情大家可以上粵港澳大灣區的官網了解。大灣區9+2城市各具特色，支柱產業和對港澳創業人士的政策扶持和補貼各有不同，青年人如果想到大灣區創業，發展，建議要多看多聽，做好實地考察，了解當地政府的優惠政策以及法律法規，因地制宜進行發展。對非牟利機構而言，可以考慮與政府或者慈善公益資助機構等合作舉辦活動，團結各界力量形成合力，各展所長，實現1+1大於2的效果。👣





李暉主席率領基金會同仁參與「鐘聲迴響」文藝晚會演出



「鐘聲迴響」文藝晚會於7月27日晚於香港文化中心大劇院舉行，作為由香港文聯（全稱：中國文學藝術界聯合會香港會員總會）主辦的今年13項慶祝香港回歸祖國25周年活動之一，活動獲中國文聯港澳台辦公室、特區政府文化體育及旅遊局和中聯辦宣文部支持，並得到香港賽馬會獨家贊助。

這場動員了台前幕後逾150人參與的舞台演出，編導巧妙地揉和了戲劇元素和視聽效果，以鐘聲、歌聲、音樂和舞蹈貫穿八個場景故事：「晨鐘」、「武者」、「光影」、「陽春」、「翩躚」、「菊韻」、「聚力」和「家路」。在引領觀眾回望香港走過的歷程的同時，也展望對美好未來的嚮往，齊步踏上新征程，共建更美好的家園。

在第二幕「武者」中，隨着王祖藍擊敲的鼓聲和演唱鏗鏘有力的《葉問》，李暉師傅引領基金會一眾年輕武林高手一同施展渾身解數展示功夫才藝，屏幕上也呈現了一代功夫巨星李小龍的雕像和武俠小說泰斗金庸的對聯：「飛雪連天射白鹿，笑書神俠倚碧鴛」，讓觀眾猶如置身於神奇的武俠世界。

整場晚會結合了多種表演形式，包括流行曲演唱、武術表演、西樂演奏、街舞展演，以及傳統的崑曲和粵劇，還有現代西方的音樂劇和無伴奏合唱，當中選唱的曲目也風格多元化，有懷舊的《小時候》、《當年情》，有呼喚親情的《擁抱愛》，也有展示力量的《葉問》；有瀟灑不羈的《四季天》，也有柔婉細膩的《牡丹亭》。



李暉師傅與活動主持人王維(右)和陳煦莉(左)



本次演出是香港文聯2020年11月成立以來首次主辦的大型文藝晚會，召集了其旗下多個文藝家屬會資深成員組成主創團隊，不但在舞台上匯聚了各個領域的優秀表演藝術家和武術界精英，還有兒童合唱團、無伴奏合唱團、中國舞和現代舞的表演者，充分發揮了這個香港藝術界最大團體的動員能力和團結精神。👏



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

2021-22年度 慈善杯闖關賽 6關總冠軍 頒獎禮

2021-22年度慈善杯闖關賽年度頒獎禮成功舉辦

香港太極青年慈善基金2021-2022年度慈善杯闖關賽年度頒獎禮於2022年7月24日成功舉辦，小學組、中學組、成年組每組年度總積分前六名獲頒授獲獎證書及獎學金。籌委會聯席主席文穎怡、何超蓮，籌委會名譽主席陳玲、周志文，籌委會青年部主席熊永耀、香港武術聯會黃志光師傅、徐鈿英太極學會徐鈿英師傅、正氣慈善基金主席文嘉豪及一眾贊助人、獲獎代表出席頒獎禮，儀式簡單隆重、氣氛熱烈。

賽事籌委會主席鄺美雲在視頻致辭中表示，本屆系列賽事總體來說相當成功，特別是在疫情反復肆虐下，賽事通過線下實體化和線上數字化的方式進行，提供多渠道平台讓大家展現自我，將參賽選手們在台下努力練習的成果積極呈現給武林同道及市民大眾。在未來賽事還會繼續舉辦，而且規模將會越來越大，讓闖關賽成為香港武術界的代表性賽事，成為同類型體育賽事的標桿，為香港作為國際武術之都貢獻出自己的一份力。



籌委會聯席主席文穎怡在致辭中提及，基金2020年成立以來通過賽事籌組及慈善教學作為「一體兩翼」，慈善杯闖關賽共6場賽事吸引近千人次參加，推廣超過20項太極武術項目，Youtube頻道開通以來各條賽事及推廣影片瀏覽點擊量也超過3萬次，看到基金會這個慈善平台的發心能夠為這麼多人帶來受益，能夠收到這麼多人的支持和鼓勵，心裡滿是欣慰。基金會在教與學雙方面都給予投入，希望以這樣的方式讓太極武術各方面的愛好者、參與者、持份者都能有所得，保證可持續的發展運營模式。

籌委會聯席主席何超蓮在致辭中回顧基金會一年多來致力推動與東華三院旗下學校進行多方面合作，在太極武術普及教學、運動苗子選拔培養、賽事合作承辦等各個層面為青年學生教授更多項目、創造更多機會，讓青年人在學校繁重的課業中有太極武術作為體能訓練項目平衡身心，能夠學習招式而同時潛移默化通過太極武術作為中華優秀傳統文化的載體而逐漸領略中華文化的博大精深，培養對民族文化的認知、喜愛及傳承，培養青年人愛家、愛國的民族自豪感。基金會未來將延展公益授課項目到香港社會各大社區，營造全民健身社會氛圍，推動太極武術等中華傳統體育項目在香港社會發揚光大，受到更多人的喜愛，為更多人帶來身心健康，令更多人受益。





左起：籌委會名譽主席周志文、籌委會青年部主席熊永耀、籌委會聯席主席文頌怡、基金會主席李暉、正氣慈善基金主席文嘉豪、籌委會聯席主席何超逸共同出席頒獎禮



籌委會聯席主席文頌怡、何超逸、基金會主席李暉共同為賽事裁判組頒授感謝狀

基金會李暉主席在總結發言中寄語參賽者「參與比勝負更重要，過程比結果更重要，超越自己比得失更重要。重要的不是凱旋而是奮鬥。」她指出，太極拳講究處處求圓，柔和圓活有“海納百川，有容乃大”的開放胸懷；太極拳講求順乎自然，含蓄、貴和、不爭的博大胸襟。希望大家除了關注賽事本身以外，還能享受太極帶來的樂趣。並引用陳氏太極拳第八代傳人陳鑫之言「學拳先學讀書，書理明白，學拳就容易了。」寄語各位參賽者，特別是年輕選手，除了習練太極，還要關注自身的修養，多讀書、勤讀書，戒浮戒躁。在書中悟太極、在太極中悟人生，身心健康的成長為文武狀元。她表示未來基金會將繼續在香港、在大灣區內舉辦系列性的賽事，能提供平臺給武術愛好者前來聚首，比武交流。希望在接下來的賽事當中能繼續看到大家的踴躍參與，未來還會有更多志同道合、熱愛太極的朋友們加入，支持中國傳統武術的傳承，並通過太極賽事交流促進香港與內地各城市之間的人文交流。



三位年度總冠軍在獲獎後與在場嘉賓分享參賽感言，小學組總冠軍楊紫淇表示，自己雖獲冠軍但自覺依然未盡

全力，仍有進步空間，希望下一年可以繼續參加太極、武術等各項比賽，不斷學習不斷提升；中學組總冠軍梁以喬表示，沒有來自基金會、裁判組、教練組等各方的努力，整個比賽也不會如此成功，自己在比賽中學到很多新的項目，也是首次嘗試踏出舒適圈去學習新的流派和招式，例如在精進太極的同時也開始學習武術方面長拳等項目。成人組總冠軍曾翠賢表示，自己視比賽為一個測驗的平台，因平時學習之後需要有一個能夠檢視自己學習情況及進度的標準，這都是自己參賽的動力。參加比賽同時有專業評審的評分及提示，讓自己知道不足，知道在那些方面需要更加努力。未來只要自己有時間還會繼續參加比賽。





感謝所有贊助人、嘉賓、友會、裁判團，競賽組、運動員、教練、家長、義工隊及工作人員的付出

得意寶 慈善杯闖關賽

2022-23年度

準備中 · 十月見



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) | 李暉、陳玲、鄺美雲、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 |
| 「悟道」 | (HK\$10,000) | 薛瓊、劉文玲、吳式太極同學、小荳芽教育中心、黃玉婷、何嘉珍、Sherman Tang
精趣班、福名氏、曾慶輝/曾慶芸 |
| 「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、福名氏
Tensea Trading Ltd |
| 「守德」 | (HK\$2,000) | 李亮儀、邱福嬌、陳綺梅、Victoria Lam |

(排名不分先後)



武術進校園



7月26日上午基金會總幹事馮嘉恩及蘇衛紅教練、曾梓維教練等來到東華三院周演森小學，為同學們帶來別開生面的武術課堂體驗。每一節30分鐘的課程分為兩大部分，首10分鐘由教練們講解示範包括掌、拳、勾等在內的手型及弓步、馬步、虛步、歇步、仆步等基本步型，第二部分則講解示範包括功夫扇、雙節棍、刀劍等在內的基本兵器使用，在場同學認真跟隨教練擺出功夫架步，精神及氣勢完全不輸大人。各項兵器等同學們也在教練的指導下邊學邊玩，不亦樂乎。🥳



大 聚焦青年

青年英姿 何杼函



談到自己在習武過程中印象深刻的小故事，她笑說自己已經有過“教學生”的經歷——原來是週末到公園教晨運的婆婆們一起打太極，然後加入她們一起晨運。

五年班的何杼函分享自己練習太極武術已有3、4年，在中心已學習了陳式太極、洪拳、刀劍、功夫扇、雙節棍等項目的她在早前闖關賽中已在英雄少年武術操、八法五步等項目上獲得亞軍、季軍的好成績。功夫扇等項目更已在東華三院聯校畢業禮上表演過。

疫情下基金會推動太極線上化，推出闖關賽的線上賽事，她認為線下實體比賽和線上參賽各有千秋，實體比賽可以獲得臨場經驗鍛煉，但如果現場表現得不夠好也只會有一次機會；線上賽事如果自己某一個動作不夠完美還可以重拍，促進自己反復練習精進動作細節。🥳

師從呂家寶教練的她目前最喜歡武術操和八法五步項目，但希望未來仍會學習更多不同項目，精通十八般武藝。她分享到練習過程中也有覺得辛苦的時刻，要在一天當中學完整個套路，許多動作及細節需要記得。





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

主辦

公益課



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

費用全免

歡迎有興趣人士參與

 **2882 2644**

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@hkctyc.org  www.hkctyc.org

請掃描瀏覽



週日公益課



課程由香港太極青年慈善基金有限公司的善長全額資助