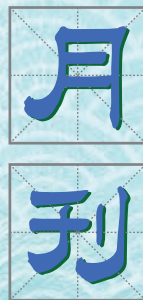




香港太極青年慈善基金
HONG KONG TAI CHI YOUTH CHARITABLE FOUNDATION



Newsletter 十一月 | Nov 2025 | 第40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》系列訪問之一

專訪香港太極青年慈善基金

賽事籌委會名譽主席周志文：以拳修心，以善濟世

在香港太極青年慈善基金成立五周年之際，我們回顧一路同行的善緣，首期專訪邀請了長期支持基金會的重要人物——香港太極青年慈善基金賽事籌委會名譽主席、太極耆緣養生會會長周志文。多年來他以實際行動踐行「達則兼善天下」的信念，成為基金會發展路上不可或缺的同行者。

緣起初心：從養己身到濟群生的善緣

談及與基金會的淵源，周志文分享到早年因身體調理之需，結識了基金會創始人李暉師傅，並跟隨其學習太極養生功法。這段因太極結下的師生情誼，在2012年開花結果——兩人及幾位同道共同發起成立「太極耆緣養生會」，致力以非牟利形式推廣太極養生文化，並進一步

傳承中華武術文化，以太極、武術等達至強健體魄、長壽養生的效果。此後多年，他們組織義工導師走訪二十多所安老院及長者日間護理中心，更與東華三院合作，在其旗下十三間安老中心開展長期、定期的探訪與養生功法教學。

「老吾老以及人之老，幼吾幼以及人之幼，有了太極耆緣養生會，推動成立太極青年慈善基金可說是水到渠成。」周志文欣慰地表示，從服務長者到扶持青年，正體現了太極「長幼傳承、生生不息」的精神。他毫不猶豫地延續支持，助力培養香港青少年朝文武雙全、身心健康的方向成長。

太極與慈善的融合：修己與助人的雙向奔赴

在周志文看來，太極不僅是武術或養生法，更是一種生命



哲學。「太極的『陰陽平衡』與慈善的『施受相濟』異曲同工。」他特別認同基金會「以太極武術培育青年」的實踐方向：「古人以『文同積玉，武並韜金』贊頌君主的文武英才。『文武雙全』一直以來作為太極青年慈善基金的教學目的，青年通過學習太極沉澱心性，除了強健身體，更重要的是讓青年在習練過程中逐漸領悟太極背後的哲學，當中所蘊含的中華優秀傳統文化的思想，這些他們未來一生都受用。」他舉例指出，基金曾組織青年義工向長者教授太極，既促進跨代共融，也讓年輕人體會到太極作為非物質文化遺產的實用性、當代性和傳承的重要性。



深層意義：「在快節奏的都市中，太極的『慢』反而能幫助年輕人找到錨點。」他期待未來與基金會深化合作，例如開設「太極x生涯規劃」工作坊，讓青年透過太極哲


學思考人生方向；同時建議擴大社區服務範圍，將太極帶入在港青年少數族裔群體，讓文化傳承與社會共融並行。

寄語基金：以穩健步伐走長遠之路

對基金會下一個五年，周志文提出「深耕與創新」並重的建議：「可繼續推動基金會太極PLUS項目，與運動、藝術、科技等領域的跨界合作，讓更多青年與

太極結緣、因為太極彼此結緣」他自言自己也因為在李暉師這裏學習太極而認識了一幫來自不同行業的好朋友，「一人行快，眾人行遠」，有更多不同面向的內容加入到太極當中可以吸引更多成為同道同修，而有更多人加入基金會大家庭能夠支持基金會發展得更加穩健。「以同行之緣彼此成就，是我希望看到的，也是對基金會的祝福。」

個人感悟：慈善是太極精神的自然延伸

訪談尾聲，周志文分享了他對慈善的理解：「太極教我們『虛懷若谷』，慈善亦然。行善不是施捨，而是與社會共修共行。」他笑言自己受益於太極多年，如今能透過支持青年公益延續這份緣分，已是圓滿。「希望更多同道能一起走這條路——太極緣深，慈善路長。」

難忘瞬間：疫情中的一束光

過去五年，令周志文最難忘的是疫情期間的線上太極課程。「當時許多青少年困於斗室，基金會迅速推出免費線上太極課，讓大家在居家抗疫的同時，通過練習太極保持身心健康舒暢。」他還提到：「太極是一種讓人逐步在練習過程中學會與自我調節、自我和解的功課，這種習得比任何物質上的滿足更珍貴。」

展望未來：傳統文化是青年扎根的土壤

身為太極文化的推廣者，周志文強調傳統對青年成長的



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 |

東華三院高可寧紀念小學武術隊受邀參與「全城反詐嘉年華」



東華三院高可寧紀念小學武術隊10月18日受邀參與香港警務處刑事部於西九文化區藝術公園舉辦的「全城反詐嘉年華」，在曾梓維教練帶領下上演精彩武術表演，為活動增色同時助力宣傳社區防騙安全意識。

在曾梓維教練帶領下，武術隊員精神抖擻，輪番上陣，無論集體五步拳、南拳、劍術、雙截棍，還是單人南刀、棍術、槍術、長拳等功架都有板有眼，虎虎生風，獲得現場觀眾熱烈掌聲支持。活動主持人阮政峰大師兄現場精彩講解亦為各位隊員打氣。



基金會「武術進校園」項目能夠進一步拓展，在社區公益活動中綻放光彩，這是學員、教練、學校老師、家長等各方面的共同努力成果，未來我們期待更多學員能夠在武術鍛煉中強身健體、塑造品格，同時也借助這樣的平台，將自強不息、團結協作的精神帶入社區，為推廣健康生活、共建安全和諧的社會貢獻力量。🏃

香港太極青年慈善基金繼續受邀參與啟德 Get Set Go 系列活動

由飛越啟德主辦的啟德Get Set Go 系列活動將於2026年1月31日繼續於啟德體育園舉行，香港太極青年慈善基金作為飛越啟德多年合作夥伴，繼續受邀參與到本次活動當中，屆時將於工作坊環節於現場展示太極武術表演，並進行現場教學。此次參與別具意義，正與基金會將於2026年上半年繼續推廣的「太極PLUS」計劃緊密呼應，通過「太極PLUS」概念，將太極武術與其他運動項目、文藝元素進行創意「連乘」，旨在發掘太極作為身心運動的普適性與包容性，與不同領域產生有機互動與對話。啟德 Get Set Go 活動正是一個實現

「太極PLUS」理念的絕佳舞台，現場匯聚板球、欖球、棒球、劍道等等各式充滿活力的運動項目，吸引各自忠實愛好者，大家除了可以了解自己喜愛的運動項目，也可以進一步了解太極武術，為所有追求健康生活的人士提供一種全新的「樂活」視角。讓我們相約1月31日的啟德體育園，一起動起來！在體驗不同運動樂趣的同時，共同見證太極如何與多元運動文化相互激盪，攜手為啟德社區乃至整個香港，構建一個更加健康、快樂、充滿活力的運動生活圈。🏃

2026年武藝空間：太極非遺傳承日+ 第六屆粵港澳大灣區武狀元大賽籌備工作正式 動

2025年11月5日，聯合國教科文組織正式將每年3月21日定為「國際太極拳日」，標誌著太極文化在全球影響力獲得崇高肯定。香港太極青年慈善基金深感振奮，將繼續以推廣太極武術為使命，品牌賽事「粵港澳大灣區武狀元大賽」2026年度籌備工作近日正式啓動！2026年8月1-2日年度賽事將於啟德體育園習藝坊隆重舉行，以創新內容與規模升級，推動太極走進社區、擁抱科技、傳承文化。

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

武藝空間

香港 | 粵港澳大灣區
第六屆 | 武狀元大賽

2026年8月1-2日 啟德體育園體藝館集藝坊



活動亮點前瞻

· 文化展覽融入賽場

現場設置書法藝文展，以「文心武韻」深化太極PLUS理念，讓參與者在競技之餘沉浸於文化氛圍，強化「武藝空間」品牌內涵。

· 選址升級，躋身香港體育盛事

啟德體育園習藝館可容納500名觀眾，打造專業賽事體驗，助力活動邁向本地標誌性體育文化盛事。

· 品牌全方位延伸

2026年1月至6月將推出系列工作坊作為賽事活動預熱，逐步積累關注度，讓太極推廣更具延續性與深度。

· 與民同樂，打造周末樂活平台

通過本次賽事持續推動「太極進社區」，整合親子活動、健身體驗、文創市集等，讓市民在一個活動中滿足多元休閒需求，實踐全民參與理念。

歡迎關注官方網站及社交平台，我們將持續更新賽事籌備進展。



2026年李暉武術文化中心《動靜之道》年曆閃亮登場

限量發售150冊，每本定價HK\$80，預購從速，請 WhatsApp 68981125。
全部收益將用於支持基金會2026年各項慈善活動。

