



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



(CI NO. 2924794)

Newsletter 十二月 | Dec 2022 | 第19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



主席的話

編輯組



2022年相信對於大家來說是不容易也不平凡的一年。疫情三年，今年年初第五波疫情爆發更讓大家經歷身心考驗。「不忘初心，方得始終」，無論疫情有多麼困難，基金會仍然堅持與大家堅定信念共渡難關。承襲2021年計劃繼續舉辦基金會品牌賽事慈善杯闖關賽，將賽事形式從線下改為線上，致力為各位會員、武術同仁和愛好者們維繫著這個平台，同時以比賽推動大家持續保持狀態，不因疫情停練或鬆懈，讓大家在疫情間仍然可以透過太極切磋交流。太極數碼化與線上化迎合了當代人尤其是年輕一輩的生活習慣和社交模式，並得到了廣大參賽者和支持者的一致認同，2021-2022年度慈善杯闖關賽六關賽事YouTube平臺線上總觀看量已過萬次。同時周日公益課等項目也

繼續以「停課不停學」的線上模式與飛越啟德聯合推出「居家抗疫 線上練太極直播」，讓大家安在家中也能一同持續練太極，強身健體，提高自身免疫力。

隨著疫情逐漸緩和，社會各項活動得以復常，基金會也開展各項因疫情所耽擱的計劃。2021-2022年度慈善杯闖關賽六關賽事圓滿完結，各位參賽者以各自不同的風格及個人魅力在賽事舞台中展現自我，在比賽中收穫進步、收穫友誼、收穫身心升華。這是讓我倍感欣慰的，也是基金會各位領導、同仁所希望看到的，每一個人的不忘初心、砥礪前行加在一起，就能夠成就眾人皆所歡喜之事，成就他人也能圓滿自己，也就是道家思想中所表達的，無私方能成其私。慎終始，則無敗事。

「武術進校園」是基金會一直以來所致力推廣的計劃，目標是發展青少年的武術潛能，同時增進對中華民族優秀傳統文化的認識和喜愛，增強文化自信。2021-2022年度的慈善杯闖關賽在與東華三院旗下多家中小學及各支持基金會賽事的機構共同舉辦，太極武術推廣到了多家中小學，學生們在日常學習之餘有了一項能夠讓身心平衡的運動，獲得家長、教師、學生的一致好評，也讓太極武術成為了同學們



家校關係中又一形成良性互動的媒介。無論是從選拔優秀種子選手，為香港武術界未來培養潛力人才，還是向下一代普及具歷史文化特質的太極武術運動，基金會愿將這項潤物無聲、久久為功的項目在來年繼續推行下去，讓學生、家長、教師、教練等等所有參與其中的人一路見證種子發芽長大，成樹開花的優秀結果和喜悅。

「太極進社區」作為「武術進校園」的延伸是基金會的又一項長期計劃，是對國務院印發《全民健身計劃(2021-2025年)》的呼應和落實，也是倡導大家走出疫情，提高個人體質及健康水平，豐富精神文化生活，

形成健康文明科學生活方式一項身體力行的倡議。下半年基金會獲邀參加位於中環PMQ舉行的Letsgo型動嘉年華，帶領一眾學員們向中西區市民展示太極武術表演，並擺設攤位宣揚太極對身心健康的幫助。隨後也策劃太極進社區之青晉農莊日，組織一眾會員親進大自然，前往位於天水圍的青晉農莊齊齊練太極；基金會還受邀在東區公益太極日帶領大家聯係原地24式太極拳等等，收到會員、市民觀眾、主辦機構等各方的好評。我們與民為善、獨樂樂不如眾樂樂的發心，在進入社區后收到大家熱烈的反響，更證明我們應該把這個項目認真持續的做下去，也希望有更多同道者能夠參與並給予支持。

回顧2022年，感謝各位善長的默默支持、無私捐輸，基金會在你們的支持下所作出的成果能夠澤被各方，是我們大家共同的功德。展望2023年，願與各位志同道合的武術同仁共勵共勉，在基金會的各個平台、活動上繼續交流切磋武藝，教學相長，共同進步。明年也希望能於粵港澳大灣區內其他城市續辦賽事，繼續支持中國傳統武術的傳承、促進地內與香港之間的人文交流。祝福大家新年有新的收穫，福有攸歸，念有所得。🏃

2022年活動回顧剪影



3月及4月：由飛越啟德及基金會共同籌備的「居家抗疫 線上練太極」線上直播課程



6月16日：基金會李暉主席、馮嘉恩總幹事獲邀出席「香港傑出女運動員相冊發布及展覽」活動並與婦協主席何超瓊女士合影留念



7月1日：李暉主席與基金會年青會員在紅館參與「慶祝香港回歸祖國二十五周年文藝晚會」演出



3月：香港湖北社團總會、國際體育大聯盟等送來一批防疫物資有需要的會員



7月27日：李暉主席率領基金會同仁參與「鐘聲迴響」文藝晚會於香港文化中心大劇院演出



7月24日：2021-22年度慈善杯闖關賽年度頒獎禮成功舉辦



9月23日：香港太極青年慈善基金參與慶祝中華人民共和國成立73周年「少年獻瑞賀國慶浩然正氣功夫大匯演」



10月22日：基金會參與PMQ舉行的Letsgo型動嘉年華實踐「太極進社區」

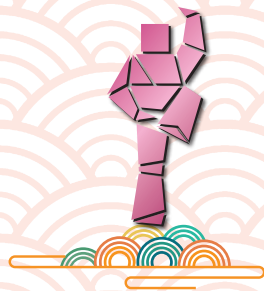


11月6日：2022-23年度得意寶慈善杯闖關賽首關在樂富廣場正式拉開帷幕，成功實踐本會「太極進社區」之規劃

熱烈祝賀

香港太極青年慈善基金董事

文穎怡 BBS



得意寶慈善杯闖關賽賽事籌委會主席

鄺美雲 JP



榮膺
全國人大代表



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

全體同仁致意



青年英姿 何証騫



前言：一連五天的第八屆世界青少年武術錦標賽12月10日在印尼萬丹省坦格朗市落下帷幕，香港代表隊完成所有比賽於12月11日返港。今次香港隊成績優異，共獲5金8銀8銅。其中何証騫獲得男子乙組劍術金牌、男子乙組槍術銀牌及男子乙組長拳銅牌三面獎牌。基金會第一時間採訪何証騫，分享自己一路以來的成長歷程，鼓勵更多學習太極武術的同輩青年奮發努力。



何証騫與父親及哥哥何彥政合照

何証騫回憶自己2歲半開始學習武術，源於自己大哥從小練習武術時，自己在旁觀看，覺得武術虎虎生風，相當有型，便開始慢慢接觸學習。但在潛心學武之後才發現武術不單單只是有型，更是一項有益身心，也讓觀眾覺得賞心悅目的運動。「在比賽場上讓自己的努力成果被大家看到是件很榮幸的事。」他說。

3歲開始學武術的何証騫師從李暉師傅，在7歲1年班的期間成功入選港隊，自覺還沒達到國際參賽水平的他，通過不斷觀賽，認真觀摩別的參賽選手怎麼打，從而學習別人的動作技巧、總結規律、累積經驗，包括個人心態怎麼能夠再平穩一些，為調整個人參賽狀態而打好基礎。2-6年班不斷參加各種新秀賽的他成功積累經驗，2019年參加粵港澳大灣區少年武狀元大賽已收穫小學組拳術武狀元的頭銜。升讀6年班後他開始出國參賽，2019年第10屆亞洲青少年武術錦標賽於兒童男子組長拳及槍術掛銀，成績亮眼。



他坦言2020年開始因疫情影響，各項賽事中斷，個人訓練亦進入停滯狀態，感覺自己走入低谷期，十分焦慮。直至全球疫情放緩，各項賽事逐步恢復，自己才覺得恢復前進動力。「要有目標才有動力」，他認為要一直保持恆心、一直訓練，方能維持最佳狀態。經過兩年多時間重新調整，今年他與港隊同仁共同參加於印尼舉辦的印尼參加「第八屆世界青少年武術錦標賽」，在印尼期間他努力克服水土不服，不習慣住宿及食物等種種問題，以劍術冠軍、槍術亞軍、長拳季軍的超好成績為香港和祖國爭得了榮譽。被問起這三個項目中，哪一項是自己最擅長和喜歡，他笑說應該是槍術，因槍術更講求身體協調，雙手雙腳要同時發力，也要掌握與身體的協調配合，必須長期堅持不懈練習才能夠很好掌握這一點。之後他希望自己會繼續精進槍術的同時，劍術長拳也不放棄，三駕馬車並駕齊驅，推動自己在武術專業方向上的長足進步。

成長過程中除了武術外，何証騫分享自己也鍾意歷史，無論中史、西方史他都有興趣，源於媽媽是歷史老師，

聽歷史故事長大的他從小培養了對歷史的興趣和感性認識。他認為從歷史角度來看，太極這項傳統運動已經流傳了很久，是文化傳承非常好、非常具體的載體之一，當代年輕人學習太極，也是一種將非物質文化遺產傳承下去的過程。很多人覺得武術只是興趣、消遣，他建議大家可以用心去理解武術背後的文化和歷史。



坦言身邊同學對太極武術感興趣的人不多，他笑言大部分年輕人覺得太極太傳統、沒有新意，年輕人大多喜歡對抗性運動，無論是球類，田徑類，甚至是電競也是要有對手進行互動，太極武術作為一個人的運動，需要一個人沉下心慢慢練習，逐步進步，對很多人來說可能比較悶。但隨著時代演變，現在武術比賽中已經有一些新的元素加入，比如可以有自選套路，除了規定動作外還可以加自己喜歡的動作，可以突出個人的風格和強項。而自己作為已經入門的師兄，在李暉師傅的教導下鍛煉成長，亦深感有份

天然的責任，要帶動更多年輕人認識太極武術，尤其是武術進校園、太極進社區等項目上，自己只要有時間，也願意參入到表演、推廣的工作當中。

談起給初學者的建議，例如在選擇哪些項目開始入門，他認為太極、南拳、長拳都是可以考慮的科目，例如五步拳作為長拳基本步型，一開始可以先打好基礎；南拳剛勁有力，打的時候很需要氣勢，屬於力量型，男生一般會比較喜歡，在練習的同時也可以同時培養自信；太極講求身體配合，注重靈活性和柔韌度，也是打好基本功需要具備的身體素質。建議年輕的初學者可以先接觸雙截棍、九連鞭等大家覺得比較有趣的武術項目，先從培養興趣入手，另外現代年輕人都喜歡上網，喜歡KOL，可以通過策劃類似與名人一起打太極等活動來吸引年輕人的關注。當然他表示初學者還是最重要選擇自己喜歡的項目，從心而行，要不在未來遇到困難的時候很難有堅守初心的意志，反而事倍功半。



展望未來，他希望繼續活躍在武林的擂臺，不斷展示自己的能力和自信，不斷進步。他希望中六後能夠成為全職運動員，一直打到退役為止，而退役後他想成為電影武術指導，對未來充滿信心。🏆





青晉農莊同樂日

12月4日李暉主席帶領50餘位青年會員、家長及義工前往天水圍青晉農莊，開展一堂別開生面的週日公益課，為大家帶來太極進社區之親近大自然同樂日。



李暉主席與青晉農莊創辦人陳嘉輝

青晉農莊創辦人陳嘉輝熱情接待大家，並介紹農莊的各項情況。農莊2021年落成至今一直以非營利模式運營，為青年、社區義工等提供一方親近動植物大自然、體驗耕種的樂土。

李暉師傅提到，太極進社區是一項如河流般慢慢深入社區各處，浸潤市民思想至行動的長期工程，如河流分支一般，大河分拆溪流，大至社區會堂、廣場、細至樓下公園的三兩位晨練人士，大家共同醞釀形成社區健康生活、慢練太極、身心舒暢的全民健身氛圍，幫助大家走出後疫情時期的鬱悶情緒，重新培養積極向上、豁達樂觀、工作生活平衡的健康生活態度模式。🏃

活動除了參觀農莊，與山羊、孔雀等動物互動，了解農作物耕種，午餐為大家準備了歡樂農家樂燒烤，午飯後李暉師傅帶領大家在草地上打太極，練習八段錦和原地24式，讓大家在練習同時一邊呼吸新鮮空氣，放眼望去滿目蒼綠也讓人備感身心放鬆愉悅。



東區公益太極日

12月10日在東區文化廣場李暉師傅帶領香港太極青年慈善基金一眾會員參與東區民政事務署籌辦的「公益太極日」項目，李暉師傅教授大家一齊練習原地24式太極拳，剛柔並濟，動靜皆宜，以實際行動繼續推進基金會「太極進社區」項目，以公益發心帶領社區齊齊動起來，培養健康樂活生活方式，促進市民身心健康。🏃



公益課剪影

週日公益課由香港太極青年慈善基金有限公司的善長全額資助



李暉師傅與張國泰師傅合照

東江龍形派

周日公益課邀請到張國泰體育會為青少年團員講述並教授東江龍形拳法，讓小朋友從中了解傳統武術精髓。感謝張國泰師傅及張穎衡教練全心全意無私傳授。🙏



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) 陳玲、鄺美雲、文穎怡、何超蓮、李暉、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、香港各界文化促進會
- 「悟道」 (HK\$10,000) 何嘉珍、薛瓊、劉文玲、黃玉婷、福名氏、曾慶輝/曾慶芸、Sherman Tang、Nelson Leong、精趣班、吳式太極同學、小荳芽教育中心、正氣慈善基金會
- 「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、Tensea Trading Ltd、福名氏
- 「守德」 (HK\$2,000) 李亮儀、邱福嬌、陳綺梅、Victoria Lam、張潔梅

(排名不分先後)

冠名贊助



主辦



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

得意寶 慈善杯闖關賽

2022-23年度



第2關

2023年2月26日

將軍澳尚德廣場



年度獎學金及精美
禮品高達港幣十萬元



1月15日截止報名

協辦單位：



贊助機構：



支持機構：



掃描二維碼登入
闖關賽 | 推廣賽
賽事規程細則
及報名連結