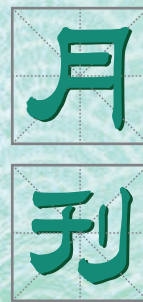




香港太極青年慈善基金
HONG KONG TAI CHI YOUTH CHARITABLE FOUNDATION



(CI NO. 2924794)

Newsletter 一月 | Jan 2023 | 第20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



癸卯兔年新春賀詞

踏入兔年，2023年1月的第一個好消息便是通關，對各位小朋友而言，終於可以回家鄉過一個團圓歡聚的新年，也可以一家人出遊在外國旅遊度假。通關對基金會而言，因疫情封關停擺的大灣區賽事及國際交流等等終於曙光初露，新年我們可以重新開始佈局，也希望各方善長、各位會員繼續支持基金會的各項賽事及活動，讓我們一起用實際行動和更飽滿的熱情，追回之前的時光，創造更多值得銘記的成績和輝煌時刻。

2023年基金會將步入第三年，道生一，一生二，二生三，三生萬物，三代表著天地人相合，開啟無窮可能的未來。基金會第三年當繼續朝著既定目標方向邁進，繼續廣結善緣，與各方積極交流，探索“太極+”模式，在“武術進校園”及“太極進社區”的基礎上，以太極結合文化活動的方式讓基金會學員及大眾更多元、更立體、更多渠道接觸、了解、學習太極武術，初步計劃通過週末一直廣受好評的“週日公益課”

進行拓展，研究“太極+書法”、“太極+刺繡”等等各種不同的組合模式，動靜結合、文武雙全，讓太極在結合中華優秀傳統文化活動共同推廣的過程當中煥發出新的生命及時代特征，培養太極屬於這一時代的傳人、培養中華傳統文化新一代的“粉絲”。

十二生肖中兔子屬靈巧好動、應變能力強，新的一年希望各位能夠動如脫兔、前途（兔）似錦，但同時大家也不要忘了龜兔賽跑的前車之鑒，對於已經取得的進步和成績，切不可驕傲自滿，止步不前。時間長河一直匆匆向前，唯有追上時間的步伐一同進步，才不會落於人後，落於時間之後。

癸卯兔年天干為癸，五形屬水，也希望大家能夠記得《道德經》中關於上善若水的章節：“上善若水。水善利萬物而不爭，處衆人之所惡，故幾於道。居善地，心善淵，與善仁，言善信，正善治，事善能，動善時。夫唯不爭，故無憂。”水無色無味，動靜皆宜，雖看似無稜柔情，但日復一日亦能有水滴石穿之力。太極武術也是一樣，懷著臻善正念日復一日的練習，就能夠成就個人外在的力與美，內心的善與道。新的一年基金會也同樣寄望大家能夠在外練於

編輯組

形的同時，更要內修於心，無論外界發生什麼樣的變化，自身立下的目標要心無旁騖的向前，個人希望完成的里程要初心不改，持之以恆的努力達到。有所執才能有所獲，希望新的一年大家外在的進步能夠讓自己滿意，內心的收穫和豐盛能夠比以往更多。

秋去冬來春又至，春天自古以來體現生命輪替與延續的意義，煥發盎然生機。祝願大家在新的春天當中有新的嚮往，新的熱情，新的動力開始新一年的學習生活，在太極武術的一招一式中找到充盈內心的力量、支撐信念的堅定、身心融通的圓滿。🧘

祝大家新春如意，春至福至。



青年

青年英姿

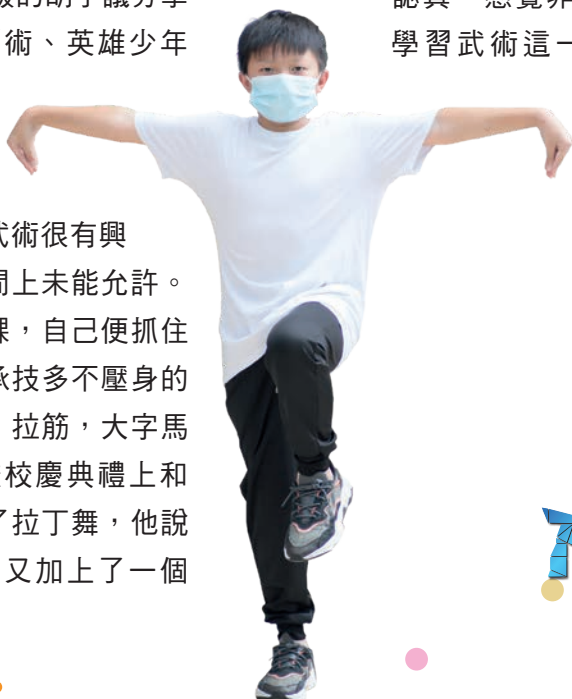
胡子議



就讀於東華三院王余家潔紀念小學5年級的胡子議分享自己學習太極武術已近一年時間，劍術、英雄少年武術操、連環拳、功夫扇等項目均有涉獵。他感覺這麼多的項目當中個人還是最鍾情劍術，因為覺得非常有型。

早於小學2、3年級的時候他就對學習武術很有興趣，但因當時一邊在學其他項目，時間上未能允許。從去年開始，學校推薦同學們上武術課，自己便抓住機會，開始邁入學習武術的大門。秉承技多不壓身的理念，從幼稚園開始他便學習拉丁舞，拉筋，大字馬等高難度動作都不在話下，更在學校校慶典禮上和同學一起獻上精彩的拉丁舞演出。除了拉丁舞，他說平時做運動自己也喜歡打籃球，現在又加上了一個課外運動就是練習武術。

對劍術最感興趣的他希望能夠深入學習，日後能夠達到參加比賽的水準，英雄少年武術操項目他已報名參加基金會闖關賽，作為首次感受武術比賽的氣氛。他坦言未接觸太極武術之前，覺得這項運動不太大眾化，尤其是在年輕人當中，屬於比較小眾的運動。但他說和媽媽一起在比賽現場看到武術表演及比賽過程，看到各位參賽者呈現出來的力與美，專注及認真，感覺非常震撼，備受鼓舞。開始學習武術這一年來感覺自己的體力和柔韌性也變得更好了，自己也更有繼續學習下去的動力。他笑稱就算練習中有受傷也不會擔心，不會放棄，會堅持繼續學習。🧘





啟德聖誕 Get Set Go



九龍城民政事務處、啟德體育園及飛越啟德以運動為主題，於12月25日聖誕當日在於啟德車站廣場首次舉辦「啟德聖誕 Get Set Go」大型聖誕運動嘉年華，以促進社區和諧及推動傷健共融。大會邀請了逾25個體育機構，並提供超過35個與運動有關的精彩活動！場地劃分為六大運動主題區，其中包括可嘗試跳繩、地壺球及足毬等獨特運動的「熱門挑戰區」、可動手博弈的「新興運動區」、給孩子攀岩與爬繩網的「親子玩樂區」、可觀摩各式武術與舞蹈姿態的「表演示範區」、讓孩子鬥智鬥力的「比拼工作坊」及讓大家了解自己身體的「體檢知識區」，為大家帶來一個與別不同、大眾同樂的「聖誕」x「運動」新體驗。



當日李暉師傅帶領十多位香港太極青年慈善基金的年輕會員朋友一同參與到活動當中，為現場觀眾呈現精彩的太極武術表演，將「太極進社區」融入聖誕愉快的節日氣氛當中，以型格太極武術慶聖誕、賀新年，以行動提倡社會大眾全民健身、健康樂活的生活模式。





李暉主席頒發紀念品予世青賽得獎者何証騫及優秀學員楊澄

1月8日下午週日公益課結束後，基金會學員、教練、家長及工作人員40餘人一同舉行2023新年聯歡會，除了向各位教練和助教表達衷心感謝，也表揚週日公益課的同學們有優秀的進步和出勤率，並為剛剛獲得第八屆世界青少年武術錦標賽金銀銅三面獎牌的何証騫同學祝捷。

運作，都將繼續和大家攜手前行。2月份新一年度的第二關闖關賽即將火熱展開，希望大家都能積極參與，並能在今年6月18日在元朗大型體育場館共同於決賽舞台舞槍弄棍一較高下。藉此機會也要感謝各位家長一路以來給予的支持，感謝同學們一路的努力學習。

除了頒獎環節，總幹事馮嘉恩還組織同學們一起玩武術動作接力遊戲等等，大家一同有說有笑，分享美食，樂在其中。祝願大家新的一年繼續健康快樂、活潑成長。

基金會主席李暉師傅在致辭中提到，過去的一年中因著大家的努力，基金會取得了一定的成績，除了成功舉辦年度6關闖關賽之外，一眾學員也一同參加了回歸25周年及慶國慶兩場大型演出，但是成績只代表過去，學無止境，進步無止境，像大家看到剛剛取得三面獎牌好成績的何証騫同學，大家也要向他學習。從每天花多少個小時練功，如何在練功同時兼顧學業，這些等等都需要每個人更加努力調配好自己的安排。成績固然可喜，但僅代表過去，將來基金會無論在什麼地方，以何種形式



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

東江龍形派

週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、香港工商總會-青年網絡 |
| 「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



掃描二維碼登入
闖關賽 | 推廣賽
賽事規程細則
及報名連結

協辦單位：



贊助機構：



支持機構：

