



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



Newsletter

五月 | MAY 2024 | 第33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



主席的話



草木蔓發，春山可望。2月元宵節「粵港澳大灣區武狀元大賽」大家的英姿仿佛還在眼前，轉眼已是春末夏初。基金會青少年傳承班及週日公益課每周一次推進中，大家保持認真學習態度，歡

喜習練、循序漸進；每月一聚的劍班新同學進步快，資深同學亦有耐心潛心練習基本功，在自以為「是」中找到「非」，長幼樂動、聞者欣見者慰。大家在日復一日的練習中沉澱自己、以身觀身，基金會亦是在每一個大小賽事、每一次與大家同習共練的活動中匯聚大家的智慧和能量，孕育下一階段更詳細的計劃部署、更豐盛的活動內容安排、更同樂共進的學習交流項目。

暑假是一年兩季大家最想出行的時節，我剛剛去完廣西山水之地回來也確實感受到每一次出行只要目的明確，個人身心總是自外而內反觀內景，有所悟有

所得。基金會除了武術進校園、太極進社區、周末傳承班等各項目繼續有序推進，當前亦正與各方商洽暑期「大灣區青年武術文化研學交流」計劃，希望在這個夏天為大家帶來不一樣的武術文化交流體驗。計劃起名「灣青武韻」，發願是促進大灣區內青年在相互切磋、共同習武的同時，感受到太極武術身體形態之上的道理、心法、韻味，旨在促進青年之間的交流與合作，探索傳統武術的價值，傳承和推廣傳統武術，同時促進灣區青年身心健康發展，培養青年一代的文化自信、文化自豪感。初步計劃7-8月到訪大灣區內佛山、肇慶、中山、廣州等地，所選幾個城市都是南粵武術的發源及傳承之地，也是嶺南文化的中心地、全國改革開放的試驗地，讓香港的習武青年可以實地感受黃飛鴻、梁讚、葉問、李小龍等一代武術宗師的學習成長之地，進一步感受當地「先德後藝」、對武術的情懷和責任代代相傳的武術精神，大家不可忘記，歷史上武術曾經成為我們民族抗擊外敵侵略、維護國家主權的重要精神力量。當今世界即便和平發展是主流，武術傳承對於保家衛國、捍衛民族尊嚴也有著重要作用，彰顯中華民族的不屈意志和剛強本色。



暑假後10月計劃前往澳門，研學交流同時也為2025年「粵港澳大灣區武狀元大賽」落地澳門做前期預熱交流及宣傳。

自開關以來確實看到坊間越來越多回內地訪問交流團，尤其是針對青少年人群的往來絡繹不絕。「灣青武韻」希望做到有的放矢，不是為了單純旅游打卡，也不是為了效仿跟風，我們期盼屆時加入到同行的行列中的青年人既能通過身至當地而沉浸式體驗到在香港書本、視頻上體驗不到的真實民俗、民智、民風，看到當地習武年輕同道的精神風貌和結合了當地歷史傳承的武藝，也能夠「身至心至」，把自己融入到武術文化傳承的一份子當中，在個人不斷進步的同時，也靠自己的一招一式日復一日的習練成為繼承發揚中華優秀武術精神的火種。

期待不久後與各位整裝待發，共同寫下「灣青武韻」濃墨重彩的一筆。👤



基金會動態



》》》》》》》 短期太極養生課程 》》》》》》》

隨著新項目逐步推廣，基金會擬於下半年繼續開辦針對不同受眾的短期太極養生課程，適合不同年齡、不同學習階段人士進一步認識太極，在短期課程當中有針對性的學習當中不同拳法及套路，對已有一定基礎的太極愛好者可復習鞏固，扎實基礎。有目前參與課程的學員表示，很開心可以遇到好老師，並能夠和其他太極同好一起上課，學習太極對個人手術後身體狀況有改善效果，認為太極並不止是運動這麼簡單，除了武術部分還包含養生及中國文化的底蘊，適合不同年紀人士；也有學員表示短期課程內容深入淺出，自己上課學習之後平日在家也可練習，不像其他戶外運動需要一定場地要求或者有容易受傷的風險。



導師：劉國榮
武術段位6段

周六上午 10:00-11:00
四季養生+吳式太極拳



導師：劉坤賢
武術段位6段

周六下午 3:00-4:30
八段錦+八法五步



導師：邱福嬌
武術段位6段

周日上午 10:30-12:00
四季養生+24式太極拳

基金會短期課程本著推廣全民健身、和諧社區、健康人生的樂活態度為目標，現行及擬開設課程包括四季養生、太極基本功入門（八法五步、吳式太極拳、楊式太極拳）等項目。👤



歡迎各界 WhatsApp 67448288 查詢詳情及報名

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



週日公益課近期課程內容更豐富，除了必須的體能和基本功練習，還有難度晉級的騰空動作、對打、長拳/南拳組別組合、國際長拳套路等等，隨著課程內容更深更廣，大家在學習過程中更能夠感受到太極武術的魅力。

公益課上大家開心練習，用力用心完成動作，雖然有場地限制，也有些難度較大的動作大家未能馬上很好完成，但大家一直努力去記住動作，目前已學完3段國際長拳。週日公益課大家一起堅持向前，進步神速，希望各位學員繼續「外練手眼身法步，內練精神氣力功」，再接再厲！👊



贊助鳴謝

真誠感謝以下善長給予基金會2024-25年度的大力支持，希望大家一同「發善心、捐善款、揚善行」，讓更多青年能夠文武雙全、身心健康地成長。

「白金贊助」(HK\$100,000或以上) 李暉

「金贊助」(HK\$50,000或以上) 陳婉敏

「傳道贊助」(HK\$30,000或以上) 雷吳娉莊

「悟道贊助」(HK\$10,000或以上) Nelson Leong、薛瓊太極、新法國企有限公司、吳莉莉

「中正贊助」(HK\$5,000或以上) ALICE LUI、李敏寧、劉坤賢、周三太極樂、福名氏、福名氏、福名氏、蘇玲芝

「行道贊助」(HK\$3,000或以上) 邱福嬌、蘇衛紅

「守德贊助」(HK\$2,000或以上) 葉豎妹、張潔梅、劉國榮、黎愛美

備註：1. 排名不分先後。2. 捐款年度為2024年4月1日至2025年3月31日。

查詢WhatsApp
6744 8288

灣青武韻

大灣區青年武術文化研學交流

大灣區青年武術文化研學交流活動計劃



以大灣區內9+2城市為交流路線，擬以8日7夜模式組織香港青少年走出教室、走出課堂、走出香港區認識國家，認識大灣區內不同民俗民風及武術流派，加深對太極武術文化的歷史底蘊了解。通過研學交流讓各城市武術愛好者聚首一堂，以武會友。身體力行傳承中國智慧、展現文化自信，進一步增強粵港澳大灣區的文化凝聚力。



8月出發

密切關注基金會公布



主辦：



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