



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



(CI NO. 2924794)

Newsletter 四月 | Apr 2023 | 第23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



封面故事

本期月刊很榮幸邀請到香港武術聯會副會長趙式慶與李暉主席談太極武術文化傳承及推廣的方方面面。

趙式慶副會長是香港文化節創辦人、非物質文化遺產地脈協會主席、中華國術總會創辦人兼董事，是香港主要的武學倡導者，展開多個與武學相關的研究及教育項目，並與著名史學家馬明達教授、中國傳統體育學者馬廉禎教授於2009年創立《武學》刊物。2013年與香港城市大學新媒體學院開始長期戰略研究合作，開創「香港武術活態資料庫」。自2016年在香港、深圳、瑞士、澳洲等國家連續舉辦了多個大型新媒體功夫展覽，包括「客家功夫三百年：數碼時代中的文化傳承」（2016年）、「電影·社群·百年嶺南洪拳」（2017年）、Kung Fu Motion: the Living Archive



(2018年)、「國泰民安：非物質文化遺產新媒體展覽」（2018年）、「劍之道：中國與意大利的武士文化」（2021年）等。另外，通過學術研究重新構建關於香港傳統武術的論述，包括《香港武術研究》（2022年7月完成）、《香港客家麒麟文化探索》（2018年1月完成）、《香港客家功夫研究》（2018年4月完成）等。他亦曾分別在香港理工大學及香港大學開設課程和施教，並出版了多本武學編著，包括《國魂》（2009年）、《香港武林》（2014年）、《客家功夫三百年：數碼時代中的文化傳承》（2016年）、《嶺南洪拳：電影·社群》（2018年）及兩本英文書籍《Martial Culture and Historical Martial Arts in Europe and Asian》（2022年）及《Chinese Archery》（2023年）。他更於2015年在香港大學創立「中華武學」課程。



李：您作為粵港澳大灣區武術聯盟籌備委員會召集人、理事會成員，指出聯盟的作用不僅是將武術作為體育項目推廣，還將從傳統文化傳承、文化學術研究方面介入，進一步向世界彰顯粵港澳大灣區獨特的嶺南武術文化。基金會自創辦以來也一直遵循將太極武術作為文化傳承的媒介，在外練“型”的同時，也教導青少年要內修“心”，您認為未來粵港澳大灣區武術聯盟在面向大灣區青少年的傳統文化推廣方面會有哪些方面可以進行的工作？



趙：簡單而言，我們對中國武術認知有三個層面，可以從「學」、「藝」、「術」三個方面來理解。

「學」是金字塔的頂層，中間層可以說是「藝」，最底層是「術」。對青少年來說，談中國武學，需要其對中國武術的歷史、技術、文化有很系統性的認知，並接受了相對較長時間專業學術方面的培訓，方能知其然，所以今天我們的討論中不涉及武學的部分，對青少年而言太深，也不是一般青少年可以量化及參與的。



說到「藝」和「術」，「術」一般來說指的是武術的技術層面。粵港澳大灣區未來的武術發展，在我們成立的宗旨當中有提及：要通過研究來了解我們嶺南武術，並且透過對傳統武術的研究及梳理，編制成一套以後可以入學校的培訓、考核、競賽的機制。這個佈局一旦成熟後，我相信在粵港澳大灣區我們能舉辦不同級別的校際比賽。但這有個過程：教材、培訓機制需要時間慢慢鑽研。作為粵港澳大灣區武術聯盟的召集人，目前我正在思考一個三年的計劃，希望在第一年能將大致內容、初步培訓的課程做出來，第二年開始進行培訓和舉辦賽事，而到了第三年整個項目初成規模。這個是我個人的想法，當然也需要通過理事會商議及會長最終的批示。

「藝」方面我們談的並不是傳統意義上的「武藝」，而是與武術文化相關的各種形式和載體，包括影視和流行文化，亦包括一些傳統民間文化，比如大家熟悉的舞龍舞獅等。在這個層面，有不少事情現在就能做，包括舉辦講座，定期或非定期的培訓、不同規模的展覽。我知道李暉師傅也有透過跟媒體的合作，例如參與鳳凰衛視的「每日學一招」，去引起大眾對武術的興趣。這些平台我們要利用好，尤其是社交媒體，這是跟年輕人打交道是很重要的手段。另外就是更專業及更大型的宣傳活動，比如舉辦大型展覽、出版武術叢書，乃至舉辦有影響力的論壇等。這些都是我們在大灣區範圍為內年輕人可以做到的事情。

李：您之前在接受訪問時曾提到，香港人向來做事十分拼搏，讓香港能夠成為如此城市化的國際之都，這種精神或多或少和武術的「尚武精神」有很大關係。您認為如何能夠立足香港，以香港武術文化和「尚武精神」作為窗口，讓更多國際上不同喜好中國功夫、喜好中國文化的人能夠更了解香港，更能夠發揮香港對太極武術在國際推廣上的平台作用。

趙：一直以來香港是中國功夫的國際跳板，所以香港應以「世界功夫之都」來定位自身。十四五規劃將香港定位為「中外文化藝術交流中心」，定位非常清晰，在此前提下，香港政府也進行了政策方面的改革。過往很多資源上，例如在文化、娛樂等範疇歸民政事務局管轄，而旅遊發展也是分開的，這對香港打造「功夫之都」上有很多不利條件。現在進行了改革調整后，將有更大可能性將香港打造成一個吸引來自世界各地、包括內地的遊客，或者說是吸引「朝聖者」前來的地方。所以，我們首先要強化香港作為「功夫之都」的吸引力。



自20世紀初，許多來自內地不同地方的功夫傳人都來過香港。香港的功夫文化和地區文化有緊密關係。例如香港的客家功夫匯聚於某些客家族群聚集的區域，又比如潮汕海陸豐的功夫更多匯聚於九龍

城等地，北角更多匯聚了福建的功夫文化。香港是一個彈丸之地，卻包容了廣大的中國不同地域性的文化，功夫是其中一個亮點。香港不同的角落留下了許多不為人所知的「武林」故事。因此多年前我就有個想法，希望打造「香港功夫徑」，但當時沒有條件去做。到了現在，「功夫旅遊」的概念其實可以重新提上日程，透過挖掘並充分利用種種不同的政策、資源及設施，包括非物質文化遺產、「振興鄉郊旅遊」等政策，重新打造香港「功夫旅遊徑」。同時，我們可以將一些標誌性的功夫地點與非物質文化遺產保育結合，突出香港特殊的功夫故事、人物及文化。我認為這是一個極需各方推動的重要事項。

第二點是，隨著香港的文化藝術發展逐漸成熟，大學、博物館及不同的文化團體，相關的資源也是越來越豐厚的。怎麼能有效地把功夫文化重新融入香港的文化生活當中，這是一個重要的課題。如果武術能夠成為香港的文化名片，它也將成為從香港走出去的文化資本。兩年前我和香港芭蕾舞團合作的《羅密歐+茱麗葉》是一個例子。我幫他們策劃了芭蕾舞加功夫的模式，這就充分突出了香港本土的身體文化，廣受香港市民的喜愛，這一台劇今年年初時候已經去了紐約巡演。另一個案例是我前兩年和大館合作的項目「劍之道：中國與意大利的武士文化」展覽，現正探討讓這個展覽在今年九月去意大利展出。這些都是一些例子，如何將香港特殊的功夫文化「走出去」。所以我們談到香港作為中外文化藝術平台的時候，一方面是「走出去」，一方面是透過我們講好香港功夫故事把別人「請進來」，這是一個雙向的文化平台。

另外，剛才我講到的主要是武術文化。從競賽及體育

發展層面來看，中國武術可以說是站在一個十字路口。粵港澳大灣區正好提供一個國家所需而香港所能的平台，讓我們能夠去做創新嘗試。我們要大膽將香港這個平台做好，包括在具體競賽模式上，要和一些新穎國際競賽去交流和對接，甚至在同一個平台上大家可以嘗試一些不同形式的比賽。其中一個例子，就是我們看到歐洲現代擊劍，有一百多年的發展歷史，是最早進入奧林匹克的運動之一。到了90年代之後，歐洲一些喜愛歷史文化的人，重新反思奧林匹克擊劍項目，認為現代擊劍運動與歷史武藝有很大的差異，不能代表歐洲的歷史武藝，從而誕生了HEMA（歐洲史實武術Historical European martial arts）這個項目。最近15年來，HEMA有很大的發展，包括中國在很短的時間內經已形成全球最大的HEMA的社群。HEMA的例子是不是也能給中國的傳統武術一個啟示，如何將中國傳統文化活化，甚至進入世界競技的平台上面？這些都是香港有特殊優勢，可以做嘗試的領域。



另外，太極拳在香港也是有一段特殊的歷史。首先，在港傳承最好、淵源最清晰的可數楊式和吳式太極拳。在50年代在澳門更發生過一次轟動一事的「吳陳比武」，掀起了一股維持數十年的「武俠浪潮」，新武俠小說亦因此而

大規模發展，其中不乏像查良鏞（金庸）等作家的參與。這些故事從來沒有人系統地研究過。香港太極拳歷史和文化是值得鑽研，值得成書立著的，甚至可以去大型專題展覽。香港除了主流的陳、楊、孫、吳、武五大派系之外，還有傅式太極、李式太極等，他們都有重要的傳人在香港。遺憾的是太極拳在香港的發展歷史至今為止還沒有人做過系統性的研究和梳理。如果我們把這些資源重新整合，香港有潛力成為世界重要的太極拳中心之一。我個人認為這也可以是基金會（香港太極青年慈善基金）未來考慮去做的事情之一。

李：您創辦香港文化節，每年以不同角度探討本地文化，透過系列大型活動，喚醒公眾對推動保護本土非物質文化遺產的意識、保育及傳承本土文化，並將武術、水墨、粵劇等文化，以節目形式搬到大眾眼前。

對於香港的青年，尤其是中小學生教育上，文化保育和傳承是相當重要的課題，基金會創立至今一直致力推行「武術進校園」活動，就是希望在教育青年人學武健體的同時，也能夠更多接觸了解中華文化的各項生動形式，培養他們身體力行的傳承意識。您認為文化節當中哪些項目可以和基金會的活動相結合，共同推動香港青年對文化的喜愛及傳承？

趙：我們看到不少的表演藝術已經有中國武術的元素，包括太極拳。如何將太極與其他表演藝術融合，這不是很難的事，因為已經有成功的案例。核心是要找到合適的機構，在理念和價值觀方面和基金會是比較接近的；另外抱著同樣的訴求，讓傳統文化可以通過跨界合作，打破原有觀眾的限制，這也體現了太極文化中的包容的中心思想。

除了表演藝術方面，香港非遺項目中太極拳同樣佔有一席之地。香港文化節會舉辦年度非遺市集，歡迎基金會參與到這個市集活動當中。李暉師傅有很好的資源，未來可以考慮一起做大型太極主題展覽，基金會會資格做到，可以把事情做得更大和更有影響力。

李：「十四五」規劃將香港定位為中外文化藝術交流中心，您之前提到香港也做出了絕大突破，M+、故宮館等陸續落成顯示整體文化生態已產生核心變革，香港已不是30年前大家講的文化沙漠，各方面條件已達到世界一流水平，是時候讓世界透過香港了解中國。關於您倡議興建非遺主題博物館，您認為太極武術會在這個博物館中佔多少的比重，可以通過什麼方式來呈現？

趙：說到非遺博物館，香港本身非遺的內容非常豐富，光是政府暫時列出的資料庫清單上就有480項目，其中武術總體佔不到1/10，按這個比例來說，香港武術大概佔到整個非遺8%的元素，其中有各大不同派系，太極拳是一個重要的拳種，但最多也只能佔到10-20%，所以在一個非遺博物館中佔到的比例肯定不會太大。因此我認為光是單以非遺博物館去展現香港功夫文化的話，這絕對是不夠的。這麼多年來，外國人接觸中國的文化都是從電影入手，香港的功夫電影是一個重要的載體，但卻不在非遺的範疇。光是功夫電影素材就已經很豐富。從我個人立場而言，把功夫放在一個非遺博物館內是不夠的，一定要有一個獨立空間。

太極武術館從定位上而言成功的機會不是沒有，關鍵是能不能有效的給一個平台給不同的持份者。太極拳講求養生，講求天人觀，是一種尋找人類和自然和諧的武術，這和我們嶺南武術的「攻、防、打」的風格有所不同。每個人對功夫的理解不一樣，比如有些人對功夫的理解是偏向影視方面的；總言之，不同持份者的看法和態度很不同，反而對操作及品牌建立上構成一定難度。

李暉師傅已經有一些支持者，無論是企業或媒體、文化合作夥伴等多方面，條件都是相對成熟的，可以考慮單獨圍繞太極文化去做一個太極文化中心。這可能反而更容易，不會這麼容易混淆。就太極而言，它的中心思想很清晰，圍繞太極可以做展覽，可以不同形式及深度舉辦課程、比賽、講座、論壇、學術研究等等，比較容易成功。👉



太極進社區

【飛越啟德 Let's Go 型動嘉年華】



香港太極慈善基金「太極進社區」三月來到荃灣愉景新城！基金會3月25-26日週末一連兩日參與由飛越啟德主辦的「Let's Go型動嘉年華」，由李暉師傅帶領一眾基金會會員於愉景新城D Park主舞台上演精彩太極表演，包括五步拳、初級劍及八法五步等等項目的呈現引得在場掌聲不斷。



李暉師傅在開場介紹中表示，在喧囂的城市中能夠有太極這樣讓市民大眾沈靜下來，健益身心的活動是很好的事情，基金會致力推動「太極進社區」，就是為了向大家展示一種全民健身，身心兼修的樂活體驗、慢活態度，以中華傳統文化當中的道家思想為輔助，讓大家通過「外練」，達致「內得」。同時基金會三年來一直通過「慈善杯闖關賽」等多項目綜合賽事平台為抓手，以賽帶練、以賽養訓，培養會員對太極武術喜愛的同時不斷提升大家專業水準。



本次參與表演的會員上至60+，最小的只有4歲，學習太極武術剛剛5個月，現場和各位師兄師姐一齊在舞台上表演5步拳也毫不怯場。活動第二日更邀得剛在第八屆世界青少年武術錦標賽上作為港隊代表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的何証騫到場表演，現場掌聲雷動。



不少帶子女的家長前來基金會攤位諮詢有關報名學習信息，是「太極進社區」為香港社區帶來很更多健康身心選擇的又一例證。



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



三月週日公益課大家開始聯繫32式太極劍。太極劍由太極拳法及古劍術兩種特色武術相互結合發展而成，是太極拳法當中四種古兵器之一。在導師呂家寶的教授下，班長楊樂怡、林笑研帶領同學們一齊認真練習，師兄師姐們發揮以老帶新的模範作用為師弟師妹示範動作，在一遍遍練習中慢慢熟悉太極劍技巧，如何做到心靜體鬆、自然柔和，舞劍輕盈、靈巧敏捷，感受「身與劍合、劍與意合」之「重意不重力」的心境。🧘



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、何超蕙、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3關

2023年6月18日

元朗區體育會賽馬會大樓1樓謝易初綜合館
(元朗體育路8號)



年度獎學金及精美
禮品高達港幣十萬元



5月12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



得意寶慈善杯闖關賽第三關賽制規程

主辦單位：香港太極青年慈善基金有限公司
冠名贊助：得意寶/寶兒樂(兒童百貨)有限公司
協辦單位：飛越啟德
支持機構：香港武術聯會，香港各界文化促進會，元朗區體育會
賽事日期：2023年6月18日
活動時間：上午9時至下午5時30分
賽事地點：元朗區體育會賽馬會大樓1樓謝易初綜合館(元朗體育路8號)
截止報名：**2023年5月12日中午12點**

比賽分為 **個人闖關賽** 及 **集體推廣賽**。

A. 個人闖關賽 (已於第一關報名)：

- 一) 參賽者必須參加全年度共三關，設於2022年11月，2023年2月及6月的闖關賽，而獎學金將於「**2022-23 得意寶慈善杯闖關賽年度冠軍頒獎典禮**」上頒發。比賽項目的難度會逐次遞增，參賽者需於報名時決定全年度的參賽項目及繳交一次性報名費。而每一關將會有文化題搶答環節，真正體現「文武雙修」。
- 二) 參賽者可以在三關中自行搭配參賽類別，每一關**必選一項太極類**，然後在武術類、養生類或傳統類**三選一**。
- 三) 比賽設小學組、中學組及成年組(18-70歲)，不分男女。

B. 集體推廣賽：

- 一) 每一關均設集體推廣賽。
- 二) 參賽隊伍可男女混合，不分年齡。6-20人為一隊，每隊不少於6人。
- 三) 組別設 **集體項目** 及 **集體創意項目**。
 - **集體項目**可選各類太極、武術、養生或傳統之徒手或器械項目。
設校園組(代表學校參賽)及社區組(代表團體)。社區組如有71歲或以上的隊員則必須以影片提交參賽片段。
參賽視頻截止日期：2023年6月3日中午12點。
 - **集體創意項目**不限內容，可自行編排，但必須以武術或太極基本功為基本要素及包括至少一次隊形變化。
鼓勵參賽者利用藝術的形式表現武術文化，注重“精、氣、神”及團隊的配合。
- 四) 比賽獎項：
 - **集體項目**設一等獎、二等獎及三等獎，獲頒發獎牌及證書。
 - **集體創意項目**設名次獎項取前六名，第一至三名獲頒發獎牌及名次證書，第四至六名獲頒發名次證書，其餘參賽者獲頒發參與證書。
 - 設最佳教練獎、尚武崇道獎、神采魅力獎、時代風尚獎、精韻傳承獎及團體推廣獎。
- 五) 比賽時間：4分鐘內，超時扣分。
- 六) 比賽音樂：集體推廣賽均可**自行配上沒有不雅用語或商業口號的音樂**，於報名時同時遞交。
如有侵犯版權，大會將會在線上播出前採用無版權音樂取代。
- 七) 大會不設上訴申請，一切賽果及有關決定均以現場裁判組的最後裁決為準。



掃描二維碼
登入報名表