



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



(CI NO. 2924794)

Newsletter 十月 | Oct 2023 | 第29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

全港公開青少年兒童武術分齡賽

2023 / 10 / 15 @ 九龍公園體育館



編者按：在2023年度慈善杯闖關賽完美收官的秋天，基金會各位英雄少年繼續精進武藝，參加10月15日於九龍公園體育館舉辦的由香港武術聯會主辦、康樂及文化事務署資助的2023年全港公開青少年兒童武術分齡賽，在個人賽和集體賽項目紛紛斬獲佳績。都說秋天是收穫的季節，我們希望在秋天聽到各位參賽者今年來的參賽心得分享，既是對之前成績、經驗的總結，也通過這樣的分享促進各位參賽者之間的切磋交流，對其他尚未有很多參賽經驗的學員/師弟師妹來說，也是有趣、有效的學習過程。有見及此，本次封面故事編輯部在李暉主席的聯系幫助下，收集到幾位參賽者的分享和反饋，當中有許多具創新、進步意識，充滿年輕朝氣和鬥志的發言，也有看得到成長、心智逐漸成熟的歷練提煉，成為悟己達人的有益經驗分享。



參賽者心得分享主要從以下方面出發：

- 1、分享個人參賽感受，是否覺得參加比賽越多，越不會覺得緊張
- 2、今次參賽項目是什麼？覺得自己表現是否有進步
- 3、參加個人/集體項目覺得有什麼不一樣
- 4、參加比賽之前需不需要特別準備，集中訓練或者飲食作息上是否有相應注意
- 5、參賽項目/名次是？隨著參賽經驗增加，對名次看重的程度是否有所不同
- 6、與疫情三年相比，一路堅持到現在的感覺如何，覺得個人哪些方面有進步
- 7、家人/朋友對你持續參加比賽有沒有鼓勵，一齊參賽的朋友大家是否有互相學習分享收穫
- 8、分享個人參賽心得給師弟妹/還未開始參加比賽的小朋友
- 9、對未來基金會活動及賽事的建議



林笑研

林笑研分享到，每次參賽希望能夠將學習得來的技術盡量發揮，達至活學活用的方向。

對於參賽項目，個人認為要有一定的練習及開放心態才能有穩定的表現，個人項目或集體項目同樣，前者以個人表現為主，後者需要達至同步動作的默契，比前者需要更多的練習。笑研分享自己認真看待每一個挑戰，無論個人項目或集體項目同樣需要安排作息及練習時間才是正面及有效率。個人認為名次或落第並不是主要，如果主場固然有優勢，但亦要克服陌生環境帶來的不安才能發揮運動員的潛在實力。

笑研認為疫情期間的人數限聚，防疫檢測及限制使用場地設施對練習一定受到影響，但亦令運動員適應在不同地方亦能夠專注



練習，相信堅持練習乃運動員基本原則。他家人及朋友非常支持及鼓勵多參與比賽，她認為學員間相互學習及交流是正面及正確的，就像在學校內與同學及老師相處相同。他認為分享參賽心得及經驗可令新學員對減輕面對裁判時的壓力及對提高參賽意欲相當有幫助。希望未來基金會活動及賽事可令學員獲得充實練習亦可讓學員獲得更進一步的成績。



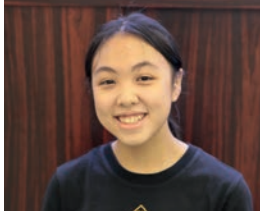
凌筠

凌筠分享個人參賽感受，認為比賽當天第一場是最緊張的，接下來兩三場心情逐漸平和了。

個人參賽項目是南拳和劍術，他感覺體能有些許的進步，動作方面覺得平穩了，覺得個人比賽比集體比賽更緊張。關於比賽前的準備，他的經驗是比賽前幾天多壓腿、少做體能，盡量少吃脂肪的食物，注意身體重量。本次（分齡賽）有幸得到南拳和劍術雙冠軍，更加希望將來能夠繼續保持水準。

凌筠指疫情前只是對武術有感興趣，現在是希望能夠做出更有水準的動作，覺得個人意識方面和體能方面都進步了。比賽全力以赴除了需要有充足的訓練和自信心，享受比賽的過程，比賽過後積極改善，來自家人的鼓勵和獎勵也是動力之源。他認為參加基金會的賽事讓自己有很大的進步，未來也希望可以積極參加。





梁以喬

梁以喬分享到，大概3年前還未有闖關賽時，參加武聯的比賽自己會緊張，但自從有了

闖關賽後，便非常頻密地比賽，疫情期間也如是，所以現在參賽也不再緊張，而且習慣了在大庭廣眾面前表演、競技，只是以平常心看待比賽。也很感恩疫情期間仍有機會磨練自己，沒有停滯不前。

參加比賽前個人準備經驗是通常會寫一個清單，確保比賽當天沒有帶漏東西，例如打團體項目及個人項目的比賽服裝、身分證等。燙衣服也很重要。作息上，則是確保自己最少有7小時睡眠，比賽當天才有精力。



本次闖關賽得到季軍。雖然上次贏了冠軍，卻也沒有特別失落。參賽經驗增加了，對名次也不再緊張。有名列前茅的，一定會有名落孫山的，比賽自然有得必有失。而且每一次比賽也有新血參加中學組賽事，每個選手也各自成長了，沒有人能夠獨守頭三。選手的的能力不停在變，每個人的進步速度也不同，就當每一次比賽是與素未謀面的對手比拼。

與疫情三年前相比，個人其實比較感恩，在疫情期間也有機會成長，畢竟校內外很多活動停止了，只有很少「見下世面」的機會。太極基本上是唯一一個沒有停滯不前的課外活動。覺得自己現在目標更明確，知道自己能夠一路堅持練太極，是真心喜歡這項運動，因此長大後，也會想繼續推廣此運動。

每一次比賽，都是推動自己進步的機會，因此要好好把握比賽機會，逼自己熟記動作，勤加練習。而且每次比賽都能夠訓練膽量，所以即便沒有時間練習，也報一項簡簡

單單的武術操，或是參加團體賽，讓自己在眾人面前演練。長大後，有很多公開演講場合，透過比賽累積的膽量以及應變能力，才能夠淡定自如，不會「發台瘟」。

也是最近才發現的跡象 — 要讓一項運動普及化，除了要打進校園，更要推行中學校際比賽（市儈地說一句，若果有傳統名校參加，便能夠打響名堂，在更多中學傳開武術這項運動，也會有更多家長讓子女學習武術。）基金會可以在不同中學授班，順便配合現時教育局在中學推行的國民教育，推廣中國文化，邀請學生參加校際比賽。如果學校建立了武術隊，更能夠提高校際比賽的參與度。

另外，基金會可以利用社交媒體，向年輕一輩推廣武術。例如拍 IG reels（類似抖音影片），用幽默的方法教不同招式。或者發出一個 #trend，邀請習武之人在不同地區擺招式打卡（基金會之前好像有這個想法）。



楊樂怡

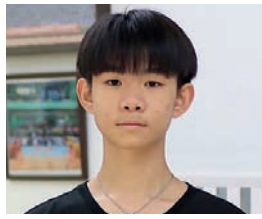
楊樂怡分享到，參加個人項目比較注重於動作細節，展現個人風格，讓裁判有耳目一新的

感覺；而集體項目注重整齊度，對我自己而言，拋棄些許個人風格，換取團體協調，呈現整齊一致的感覺更能得到好成績。

此次參賽，有幸得到亞軍，隨著比賽次數逐漸變多，對自己動作的完好度開始勝於對獎項的追求，奪得獎項固然開心，但完成套路和自己滿意更為重要。在這個文武雙向發展的比賽中，可能會將得獎關鍵側重在文化題上，文化題能讓分數更高，也能從搶答中得到競技的樂趣。

與疫情三年前相比，覺得自己練習套路能更加沉穩有耐力，或許是戴口罩的影響，一開始確實很容易感到疲累和氣喘，打半套就開始乏力，但後來開始慢慢習慣，到脫下口罩練習時會沒有這麼勞累，體力也有進步。





嚴浩霖

嚴浩霖分享本次分齡賽中自己只參加團體賽事，因為平日練習都是集體練習比較多，大家有了默契，互相學習，所以也沒有緊張的感覺，不過比賽前自己會和隊員一起做熱身及練習，比賽時集中精神，保持平日的水準及狀態。本次幸運可以取得團隊冠軍。



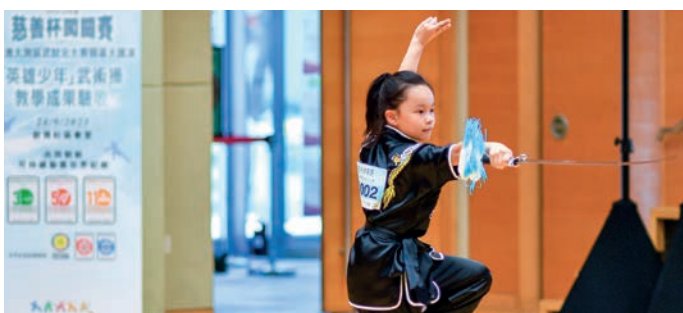
集體項目講求默契，大家動作要齊整，所以平日一起練習很重要。個人項目則是看重演練技巧，節奏跟集體不一樣。每次比賽自己都會盡力做好，希望取得好成績，不過未必每次都發揮得好，但從過程中學習及改善，然後在下一場比賽再努力。



張實悠

張實悠分享到剛剛參賽時比較緊張，參加得多了就越發不會緊張了。本次參賽項目是初級劍及廿四式太極拳，覺得自己有一點進步，在個人賽獲得第三名，她坦言越來越緊張自己的名次。談到賽前準備，她每晚都到樓下公園練習，家人有很大的鼓勵，妹妹也有參加比賽，一齊參加比賽的朋友也有互相扶持，這些都對自己參賽起到了很大的支持作用。

對未來基金會的活動及賽事，她建議比賽可集中半日/一日進行，團體賽可以分學校組及社區組。



余沛林

今年16歲的余沛林總結自己在剛剛結束的闖關賽中參賽項目是南棍和陳式太極拳，個人表現覺得還有很大的進步空間，尤其太極項目有待改進，在這次闖關賽中最讓自己緊張的是怕答題時被超分。他分享到在參加比賽前熱身十分重要，尤其是難度動作，不能受傷，熱身可幫助個人在比賽中發揮得更好，所以熱身十分重要。本次闖關賽拿到第一名，他認為隨著參賽經驗增加，在文化試題答題中減少了緊張感。與疫情三年前相比，自己項目的難度比以前有所精進，但還需進步，但感覺自己筋比以前硬了很多，也要更注重拉筋。在參加集體項目上，他覺得要加強團體合作性。



鄺樂言

鄺樂言分享自己參加比賽次數多了後比一開始時放鬆，但自己仍然保持一定緊張感，以保持每一次都全力以赴。參賽前自己會勤加訓練，亦會在比賽前一日有充足的休息，以降低賽前緊張和壓力。家人的支持也很重要，是自己動力來源之一。每次比賽他們都會到賽場為我打氣。一同參賽的師兄弟也可以互相加油，一起分享武術心得。



他寄語師弟師妹們積極認真參加比賽，勇於挑戰自我，享受比賽中所獲的快樂以及更肯定自己，再從經驗中學習和了解自己的不足，並加以改善。



李芊昀

李芊昀分享個人參加比賽會感到有些緊張。她認為初次參賽感到緊張是難免的，但隨著參賽次數增加，吸取了更多經驗，便能更好地克服緊張感，以平常心去面對比賽。

本次參賽項目是八段錦和32式太極劍。覺得自己有進步，但需要再繼續努力。儘管自己只獲得第六名的參賽名次，仍然視之為對個人努力的肯定。她深信比賽意義不僅僅在於勝利，更在於個人的成長與學習。因此一直以志在參與及全力以赴來面對比賽。

與三年前相比，她覺得能夠堅持到現在讓自己充滿成就感。疫情對學習武術這件事帶來了許多挑戰，例如需要透過網路上課，閉館及停課措施，社交距離限制等。在這過程中自己學會了如何適應變化和面對困難，更培養了自己的毅力。



她想告訴師弟妹們參賽是一個非常有價值的經歷，在這個過程中每個人可以發現自己的潛力、培養自信、學會處理壓力和挑戰。不管結果如何，參賽都是一個讓個人更加有自信和更堅強的機會。我們不應該害怕失敗或出醜，因為這些都是成長的一部分。只要我們肯去嘗試並持續努力，就一定能夠有所收穫。

劉恩誠分享到雖然本次分齡賽沒有參賽，但個人以往參賽最大的感受是開心，個人項目與集體項目對自己來說，前者讓自己想超越自己，而集體項目會享受和隊友一齊比賽的快樂。每次參加比賽前為了更好發揮自己會加緊訓練及注意飲食。經歷疫情三年，他覺得自己一路堅持是值得的，自己的南拳及刀術都進步了不少。家人對自己持續參加比賽給予充分鼓勵，希望繼續努力，慢慢上升。



劉恩誠

劉恩誠分享到雖然本次分齡賽沒有參賽，但個人以往參賽最大的感受是開心，個人項目與集體項目對自己來說，前者讓自己想超越自己，而集體項目會享受和隊友一齊比賽的快樂。每次參加比賽前為了更好發揮自己會加緊訓練及注意飲食。經歷疫情三年，他覺得自己一路堅持是值得的，自己的南拳及刀術都進步了不少。家人對自己持續參加比賽給予充分鼓勵，希望繼續努力，慢慢上升。

劉恩誠分享到雖然本次分齡賽沒有參賽，但個人以往參賽最大的感受是開心，個人項目與集體項目對自己來說，前者讓自己想超越自己，而集體項目會享受和隊友一齊比賽的快樂。每次參加比賽前為了更好發揮自己會加緊訓練及注意飲食。經歷疫情三年，他覺得自己一路堅持是值得的，自己的南拳及刀術都進步了不少。家人對自己持續參加比賽給予充分鼓勵，希望繼續努力，慢慢上升。



黃皓愷

黃皓愷分享自己參賽覺得有些緊張，本次參賽項目是南拳、太極劍和團體南拳，相較個人項目，他覺得參加集體項目會比較緊張，因為要整齊。本次個人參加的團體項目獲得了南拳冠軍和太極劍季軍，他覺得若把氣勢充分發揮出來會更高分。相較疫情時，他覺得現在不在網上上課，綫下學習進度更快。他感恩比賽時家人會支持，朋友也會提醒自己一些要點。希望師弟妹們能夠勝不驕、敗不餒，比賽時勝了也不能自大，輸了也不要放棄。對未來基金會的活動，他希望能更多元化。

黃皓愷分享自己參賽覺得有些緊張，本次參賽項目是南拳、太極劍和團體南拳，相較個人項目，他覺得參加集體項目會比較緊張，因為要整齊。本次個人參加的團體項目獲得了南拳冠軍和太極劍季軍，他覺得若把氣勢充分發揮出來會更高分。相較疫情時，他覺得現在不在網上上課，綫下學習進度更快。他感恩比賽時家人會支持，朋友也會提醒自己一些要點。希望師弟妹們能夠勝不驕、敗不餒，比賽時勝了也不能自大，輸了也不要放棄。對未來基金會的活動，他希望能更多元化。



楊紫淇

楊紫淇分享個人參賽感受當然是帶着緊張又期待，同時可以增加經驗，當然累積更多經驗後就沒那麼緊張了。本次參加集體陳式項目比賽，覺得自己本次表現比上次好些，但仍有很大進步空間。她覺得參加個人比賽壓力更大，反而集體項目讓自己有更大安全感，增加更多信心，同時增加團體的默契度。她認為參加比賽之前無需給自己太大壓力，只要按照平時均衡飲食就可以。本次參加集體項目獲得冠軍相對而言緊張程度比起參加個人比賽時更加放鬆。

家人和朋友對於自己繼續參賽都十分支持，也都勸說不要給自己太大壓力，平常心就可以，一齊參加比賽的朋友大家也有互相學習，取長補短。總結個人比賽心得就是參加比賽不需要有太大壓力，壓力只會讓自己更辛苦，多加勤練，用平時練習的心態去應對就可以，就算拿不到名次，也能夠收穫經驗。

家人和朋友對於自己繼續參賽都十分支持，也都勸說不要給自己太大壓力，平常心就可以，一齊參加比賽的朋友大家也有互相學習，取長補短。

總結個人比賽心得就是參加比賽不需要有太大壓力，壓力只會讓自己更辛苦，多加勤練，用平時練習的心態去應對就可以，就算拿不到名次，也能夠收穫經驗。

2023年全港公開青少年兒童武術分齡賽

由中國香港武術聯會主辦，康樂及文化事務署資助的2023年全港公開青少年兒童武術分齡賽10月15日於九龍公園體育館圓滿舉行。香港太極青年慈善基金派出運動員參與個人項目及公開組集體太極拳及南拳，分別以公開組集體南拳8.03分及公開組太極拳8.13分的好成績摘桂。

希望參賽的各位明日之星再接再厲，在每次參賽體驗中有不同收穫，繼續爭取更大進步，同時衷心感謝各位家長及義工的熱心付出，賽前統籌，賽中到場支持等等，有你們的愛心正能量加持，各位運動員才能有如此優秀表現。🙏

集體太極拳運動員名單：梁以喬、李芊昀、楊樂怡、嚴浩霖、鄭樂言、何証騫、楊紫淇、林笑研

集體南拳運動員名單：余沛林、嚴浩霖、林笑研、凌筠、何政孝、劉恩誠、鄭樂言、黃皓愷

個人成績

精英青年組

何証騫 - 長拳冠軍，劍術優異，全能冠軍

青年組

余沛林 - 南拳冠軍，南棍冠軍

楊樂怡 - 太極拳優異，太極劍優異

中童組

鄭樂言 - 南拳季軍，刀術亞軍，全能第四名

黃皓愷 - 太極拳季軍

劉恩誠 - 南拳優異

小童組

何政孝 - 長拳冠軍，棍術冠軍，全能冠軍

張實悠 - 劍術季軍

凌筠 - 南拳優異，劍術第五名





凌誠
凌筠爸爸

作為體操教練的凌sir談起過往亦是源於兒子想學功夫，進而認識李暉師傅。之後和大家逐步熟悉，發現基金會這裏有很多不同的比賽及活動，而隨著小朋友學習武術的不斷進步，李暉師傅也鼓勵小朋友參加比賽。後來聽政爸說各位家長有興趣也可以參加義工，在賽事活動中幫忙，自己便加入義工隊伍一試身手，開始接觸到義工的工作之後，發現每位義工在不同崗位上的共同努力可以助力活動流程更順暢，是很有成就感的事情。而在賽場做義工的過程中，也會看到每一位同學參賽過程中的發揮，見證大家的進步。

凌教練本身作為體操的兼職教練，他自認來基金會做

義工會比較容易，比起不熟悉太極武術的普通人有更好的溝通和理解。凌教練日常也在帶青少年學習體操，他分享到教育青少年必須以身作則，以自己的行動去教育下一代。比如參與做義工這一舉動，會讓下一代看到原來閑時不要只是去玩，家長做義工也會影響帶動小朋友形成從小做公益的思維和良好習慣。現在自己的小朋友9歲，日常也會觀察爸爸的行動，凌教練笑說大多數做父親的一般比較沉默，不太會告訴小朋友自己做了什麼，但是熱心公益是一個需要對小朋友從小言傳身教的工作。希望與各位家長共勉。



真誠感謝以下善長給予基金會2023-24年度的大力支持，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。
(排名不分先後)

- 「養生中正」 (HK\$200,000) 何超瓊
- 「修心圓融」 (HK\$100,000) 鄺美雲、陳玲、周志文、李暉
- 「生慧」 (HK\$50,000) 熊永耀
- 「傳道」 (HK\$30,000) 福名氏
- 「悟道」 (HK\$10,000) 麗新集團執行總裁 - 林顯伊博士，太平紳士、李明、Nelson Leong、精趣班
薛瓊、吳莉莉、黃玉婷、新法國企有限公司、美味廚、Nancy Maria Chang、林蓉
(HK\$8,000) 蘇玲芝
- 「中正」 (HK\$5,000) 葉豎妹、ALICE LUI、劉文玲、曾慶芸、福名氏、余志明
- 「行道」 (HK\$3,000) 楊建恒、黎澤林、劉國榮、楊白鵬、劉坤賢、麥幼姬、李敏寧、福名氏、吳潔霞
廖碧琪、李樂娟、呂家寶
- 「守德」 (HK\$2,000) 陳綺梅、Victoria Lam、張潔梅

週日公益課

下午 3:00 - 5:00

「蒙趣班」和「蒙萃班」的終極目標是培養一班文武雙全的青年。我們希望透過武術及太極讓年輕人能夠鍛煉意志，建立信心。年輕人通過習得這些技能，未來能夠發掘更多可能性及充分發揮個人潛力。

- 有興趣了解武術及太極背後的文化和理念
- 有恆心參與多樣化的活動比賽及表演
- 有決心嘗試、探索及創新

如果對週日公益課有興趣，歡迎加入我們。

此課程由香港太極青年慈善基金有限公司的善長全力支持，**費用全免**。

歡迎18歲或以下青少年參與

週日公益課報名申請表格

學員姓名：_____ 男 女 香港身份證/護照：_____ (身份證/護照上之頭
4位數字，包括英文字母)

團體/學校名稱：_____ 出生日期：_____ (年) (月) (日)

電郵：_____ 小學 中學 年級：_____

地址：_____

家長/監護人姓名：_____ 關係： 父 母 聯絡電話：_____

「周日公益課」規章制度：1. 熱愛武術運動，宣揚武術文化。2. 致力於積極參與不同的武術活動，比賽及表演。3. 敢於挑戰傳統界限，為武術創造新形象。4. 學員須通過定期的考核，而考核亦會決定學員的分班。5. 學員要有高度的組織性、紀律性，願意聽從指揮，服從教練安排。6. 嚴格考勤制度，有事請假，不可無故缺勤。缺勤1/3者，可被取消學員資格。7. 學員必須自覺、刻苦、不遲到、不早退（如有要事請事先通知）。8. 學員需注重武德修養，遵守武德標準。9. 弘揚武術精神，不持技欺人，不欺凌弱小。10. 學習態度端正，不違反本會規章制度。

聲明及同意：

1. 本人聲明「周日公益課報名申請表格」內所填報的資料均屬正確和完整無誤。本人明白此「周日公益課報名申請表格」內所填報的任何資料如有失實，即告無效。2. 本人同意基金會可以利用任何方式錄影、拍攝和記錄本人課堂的活動，一切版權均屬於基金會所擁有。本人確認基金會有絕對權利於任何媒體使用或發放包含有本人肖像的錄製品、照片或任何類型的產品，本人不得向基金會追討任何費用或報酬。3. 本人同意香港太極青年慈善基金有限公司擁有「周日公益課」課堂活動內容的一切權益。在未得到基金會書面同意前，本人同意不會直接或間接容許將「周日公益課」課堂活動片段、活動內容、表演片段、影音製作及照片上載任何媒體、刊登或以任何形式公開發佈或分享傳閱，或作任何商業或非商業性用途。本人確認基金會有權保留一切追究權利。4. 本人同意遵守基金會所訂的「周日公益課」規章制度，並會服從一切指示和決定。如有違反規則或不遵守紀律，本人願意接受基金會裁決。5. 本人謹此聲明身體健康，並適宜參加「周日公益課」活動。若於「周日公益課」活動中發生任何意外或傷亡事故，本人同意自負責任，並聲明本人和家屬不會向基金會、協辦單位或其工作人員提出任何索賠要求或追究。

收集個人資料聲明：香港太極青年慈善基金有限公司對其所持的個人資料將會保密，但本基金可以將贊助人提供的個人資料用作聯絡通訊、籌款、推廣活動、研究調查及其他通訊及推廣之用途。若贊助人不希望本基金將贊助人的資料用於上述用途，請將中英文全名及電話號碼，電郵予本基金 (info@hktcyc.org) 以安排相關刪除手續。如有查詢，請致電2882 2644與本基金聯絡。

特此簽署以茲證明

本人 _____ 為 _____ 之家長/監護人
現同意他/她參與「香港太極青年慈善基金有限公司」之周日公益課。

家長/監護人簽署：_____

日期：_____

職員專用

表格編號：_____

蒙萃班

蒙趣班

主辦



香港太極青年慈善基金
HONG KONG TAI CHI YOUTH CHARITABLE FOUNDATION
(CI NO. 2924794)

香港上環禧利街2號東寧大廈15樓05室



852 6744 8288



general@hktcyc.org



www.hktcyc.org