



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

月

刊

(CI NO. 2924794)

Newsletter 十一月 | NOV 2023 | 第30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

專訪民安隊太極學會



香港民安隊(簡稱民安隊)是香港政府轄下一支須穿制服並受紀律約束的志願應急隊伍，負責在發生天災或緊急事故時，為香港特別行政區政府及市民提供協助，並在平常日子提供各項非緊急性質的社會服務。民安隊太極學會是部隊內部一個興趣活動小組，由名譽長官陳遠華BBS太平紳士於2013年創立，名譽長官林國華BBS出任會長兼顧問，何子平長官執教，旨在推廣太極運動與傳承武術文化的同時，也使部隊人員在忙碌的工作中仍能利用餘暇參與部隊體育活動，藉此強身健體，提升隊友間的凝聚力及增加對部隊的歸屬感。



學會現今有逾100名學員，並定期舉辦太極初班、中班及進階班，亦開辦導師培訓班。培養教練之時，也藉此鞏固資深學員的太極技巧和知識，薪火相傳代代相承，志願的民安隊隊員一直本著「救急扶危、服務社群」的精神努力為香港市民服務。太極學會秉承精神，深入社區、探訪老人中心、青少年活動中心及社康服務機構，為市民帶來「運動益身心、活力添健康」的健康活力大使形象。此外，太極學會亦經常參加各類型的太極比賽、表演和觀摩，讓學員得到更多的學習機會及富有意義的學習環境。



民安隊助理參事、太極學會教練何子平分享到，2018年一個偶然機會參加了李暉師傅「僱員再培訓課程(ERB)」而認識了李暉師傅。一直以為跟一位這麼有名氣的武術明星學習一定是由助手教的，原來師傅親力親為親自教導學員，深入淺出拳理和拳經相提並重，並把皇帝內經也引入課題內，令學員不但學了拳藝，也學了經絡知識。李暉師傅教學認真態度親切，自自然然地喜歡了上李暉師傅的課。


培養年青的太極武術運動員，個人認為非常有意義，所以便帶領民安隊太極學會同學參加到闖關賽的團體賽事當中。在闖關賽中見到的都是一班年青有活力的運動員，大家在不同的組別中各自發揮所長，互相比拼中也互相鼓勵和支持。李暉師傅不辭勞苦籌辦每一屆賽事，默默地在背後給大家支持和鼓勵，比賽確實值得大家參與。



早在2002年與一班朋友組隊學習，本打算當作做運動，並沒有把太極武術放在心裡，但後來逐漸發覺太極並不是這麼容易學懂的，其中有莫大高深的學問，越發吸引自己追尋它的原理。何子平笑言個人並沒有甚麼成就，但在學習太極拳和劍過程中，發現各家自有其拳理和特色，各自有它鍛煉的基礎和養生的用處。學習了孫式、吳式、陳式等套路後，個人較為熟悉的是陳式，但陳式練習不得法的話會容易帶來傷患。後來跟隨李暉師傅學習養生功後，發覺養生功法可以彌補了其他功法不足的地方。

何子平談到本身個人從事印刷業，以前為生活、為家庭日以繼夜工作，無暇照顧自己身體，即使運動也是大體力的運動，根本沒談得上養生。後來加入民安隊也了解到民安隊多元化的社會服務，如到中小學教導學生步操、昇旗禮、團隊建立、危急應變等。2013年民安隊太極學會成立後開始在那裡義務教學，期間自己身體也得到鍛煉。

為求學到更多的太極武術知識，便向不同門派的師傅學習取經。在李暉師傅這裡得知基金會賽事，賽事面向

基金會舉辦賽事是慈善性質，參加比賽同時也是參與了慈善活動。基金會在李暉師傅和各位會長、贊助人的帶領下，將來一定有更大的發展，繼續推動太極武術年青化。在各個不同的地域中舉辦賽事，能廣泛吸引不同系列的太極武術愛好者參與，大家透過切磋交流互相提昇，深入社區，正是「在群眾中來，到群眾中去」。相信太極武術運動通過基金會的各個平台及各項推廣一定能更普及，讓更多人喜歡！

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



11月週日公益課蒙趣班努力繼續，蘇衛紅教授除了包括腿功、騰空飛腳、旋風腿在內基本功的教授外，還有許多受許多學員歡迎的長拳、南拳（初級套路）、南拳段位套路、八法五步授課練習，當然還有輔助的綜合素質訓練，加強上肢及下肢附加力量。

正如李暉師傅所言，參與公益課一週一次練習只能先以記動作為主，但對於一週內大部分時間都只能對著電腦和書本的年輕學員們來說，已經是難能可貴的經驗。將愛好變成習慣，不急不緩就能慢慢在時間中看到進步。🧘



贊助鳴謝

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、興倫樂齡科技研究所 |
| 「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 |

主辦：



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

橫琴 | 粵港澳大灣區 2024 | 武狀元大賽 暨元宵太極養生展演賽



賽事日期

24-25/2

賽事地點

中國廣東省橫琴粵澳深度合作區智水路88號創新方

**積極籌備中
詳情請密切留意
大會公布**



6744 8288



hktyc

電郵: general@hktyc.org

地址: 香港上環禧利街2號東寧大廈1505室