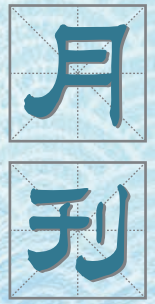




香港太極青年慈善基金
HONG KONG TAI CHI YOUTH CHARITABLE FOUNDATION



(CI NO. 2924794)

Newsletter 七月 | JUL 2023 | 第26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

本期封面故事節選自李暉師傅與中國文化研究院院長邱逸博士在7月12日會面時部分邱逸博士關於武術方面的介紹及分享。



李：彷彿某種使命驅使，讓我與武術有不解之緣，無論是學武術、教武術、去學校推廣武術，除了為從事武術教學的教練們提供一個教學平台，也希望小朋友作為受惠者能真的在學習武術的鍛煉過程之中感受到民族的情懷、堅定文化自信，一個人的精氣神不是單單只是通過踢足球等運動就能鍛煉而成，太極武術作為我們中國人“自己”的運動應當從小學習、傳承、發揚，所以我們作為退役運動員，在技術上希望承上啓下，在精神層面，將我們的民族精神傳承下來，所以有了舉辦武狀元賽事的發心，因此有了2018年香港本地、2019年珠海、2020年線上賽事的舉辦，一直採用的都是一文一武兩方面賽事加在一起的模式。現在疫情過去，希望武狀元賽事能夠繼續舉辦，繼續推進文武雙全的全人培養模式。

邱：說到武狀元，我正好也有宋代軍事策略方面的研究，您之前談到《孫子兵法》等兵書，正好讓我分享一下為什麼宋代出了這麼多兵書。宋代在當時武

狀元的考試當中做了一個設計，這個設計與唐代不同，武狀元其實發源自唐代，當時主要形式是掇石、射弓、騎馬等，去到宋代開始尤其是宋太宗之後，宋太宗時代開始有武狀元“對策”的設計，對策過不了無論掇石等項目多厲害都沒用。去到後期他們不但要“對策”，還有一大堆默寫等等考試項目。雖然有一套《武經七書》，把《孫子兵法》、《吳子兵法》等七部著名兵書匯編而成，但是考“對策”還是相當困難，於是後來出現了很多我們現在考生口中的“天書”（輔導書），《孫子兵法》有好多注釋版本的出現就是為了方便大家用來考試。因此武狀元這個概念自古以來就不僅是武藝方面的考試，還需要考到很多其他方面，最低限度要意譯、默寫，高程度要“對策”（考謀略），後來明、清朝也是沿用這套系統，甚至到近代的武官都是參考這個系統選拔人才。

現在香港的小朋友基本不看這方面的書籍，我想很多



小朋友可能連“少林”“武當”在哪裏都不知道。您剛提到舉辦文化題目問答比賽，我想模式上還是要劃定範圍，給一些參考材料給大家預先準備溫習。

李：當然考試的目的是為了讓大家學到東西，不是為了考倒大家，讓大家意識到鍛煉身體不僅是因為實在讀不了書才做運動員，而是需要做到文武雙全，具備文韜武略。



邱：當然方才提到的傳統軍事是一回事，傳統的民間武術又是另一回事。通常民間武術很大部分受到武術

小說的影響，所以關於部分流派、宗派的民間記錄有千萬種表述，很多已無法考究溯源。所以關於武狀元比賽的題目，可能考傳統的軍事常識，比如《孫子兵法》就會好過《三十六計》，《三十六計》是民間文化，比較偏向我們說的地踏文化，相對傳統軍事思維而言比較“毒”，即不講“武德”，比如我們常為比武很少直接攻擊頭部，這是共識的底綫。所以在教導尤其是青少年的時候，這個是我們在選材上會考慮的地方，當然視乎受教者的年紀。

李：我們擬於亞運開幕當日9月23日發佈2024年武狀元比賽的詳情，也算是中國武術運動數百年後的繼承和重生。

邱：武狀元起源應該算是唐代大概唐高宗時代，轉型是去到宋代轉型，加入了很多文化的內容如剛才所說，到清朝中後期已經衰落，現在比如國內的國防大學，其實也可算武狀元人才培養的一種延申。👤

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2023年暑期特別呈現 — 春天實驗劇團舞台劇《佛山功夫少年》演出。週日公益課青年學員獲邀於07月22-23日在屯門大會堂參與這台由高志森導演的舞臺劇中的武術表演片段。劇團主創人員表示，本次劇本寫作源於當年觀看李暉師傅策劃舉辦的粵港澳大灣區少年武狀元大賽而獲得靈感，因此非常高興有基金會公益課一班年輕學員的加盟演出形成良好呼應。足本表演詳情敬請期待8月刊放送。👤



李暉師傅作客港台《香江暖流》節目



7月5日李暉師傅作客港台電視31台與香港電台第五台電台電視同步直播的《香江暖流》節目，在當中《高手過CHILL》

的欄目中與兩位主持人袁梓珮、倪秉郎及大家分享太極武術及養身的點滴。李暉師傅與兩位主持人從笑談中國武術抱拳禮的動作含義說起，左手大拇指屈曲內扣表示不自大，不驕傲，不單止是行動上要做出來，心裏面更需要保持恭敬謙卑之心。

被問到氣功、太極、武術、養生功夫哪一樣最難的問題，李暉師傅回答技術層面的事情只要每日認真積累，其實不難，難在和每位不同性格的老師相處，如何在跟隨不同師傅學習的過程中博取眾家之長。現在回過頭來看，發現早點學習中國文化、包括易經、黃帝內經、詩經這三大經典，基本上做人就能夠順利通達很多了。

談及勤練功夫，李暉師傅笑言比如翻跟斗，別人練30個，自己就要練到50個，不肯付出、不下苦功夫是不可能超越別人的，當然在勤練當中也講求技巧，比如心理質素，比如休息的時候如何調節放鬆自己的身體，不讓自己受傷等等都很重要。

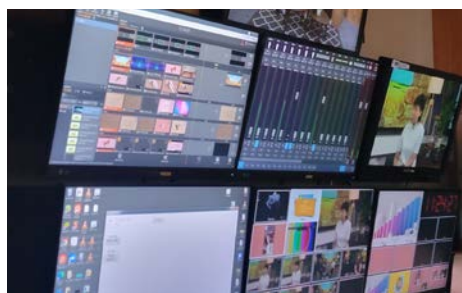
談及若有學生希望通過學武術加入電影界，李暉師傅分析到，要看學生是只希望成為功夫演員，還是因為熱愛電影從而希望提高自己綜合閱歷及能力，除了學功夫還要學其他很多東西。做演員相當不容易，必須

要有很多沉澱和閱歷才能在鏡頭前很自如的表現出來。回憶起自己85年到香港後在宋城工作，做運動員期間為了幫補收入也做過武打替身，除了動作到位還要考慮鏡頭當中的剪輯，也是相當不容易。但是相較演員，專業運動員才是自己的志向，在當年武術界沒有太多女性去國際參加比賽的情況下，自己的歷程是幸運+努力。

後期從武術運動員轉向太極教學，李暉師傅也分享了自己的心得，舊時傷痛發作聽到別人說學習太極有用，當時不知道自己的身體是怎麼回事，不知道自己內在靈魂是什麼。太極是一個契機，自己跟老師學習太極，學習養生的過程中，發現黃帝內經裏面也有很多詩詞歌賦在裏面，覺得古文化不是這麼難的一件事，喜歡上之後就慢慢開始更多學習了解。李暉師傅啓發大家在練習太極的過程中感覺至剛至柔，來去自由的境界。

談及武術文化中心李暉師傅重提“每個人心中有一個武俠夢”，現實政府暫時沒有安排這樣的場地，在不同的博物館當中有類似金庸小說等武術文化的短期展示，沒有形成規模。李暉師傅希望一個武術文化中心能夠聚合一幫志同道合的人，在裏面可以做武術文化主題演講、做武術表演、講易經的課堂等等，以“學堂+比武台”的形式呈現，將來希望有更多人認同，大家一起攜手實現這個遠景。

想了解更多訪問內容，可掃描二維碼到香港電台重溫足本版本。





訪東京國際武術節



本著以武會友、推廣太極文化的宗旨，6月29-7月4日期間，李暉師傅帶領基金會部分學員赴東京參加東京國際武術節，並親身在日本國立競技館展示太極拳。比賽不僅讓大家認識來自五湖四海的太極同道，基金會學員也在參賽過程中收穫5個第一名，4個第二名，2個第三名及1個第四名的佳績，為香港太極界蜚聲國際舞臺貢獻了來自基金會的力量。🤝



編者按

2022-2023年度慈善杯闖關賽6月18日完美收官，除了一眾重量級嘉賓群星薈萃成就頒獎禮，每場比賽臺前幕後工作人員的共同努力絕對是支持活動成功不可或缺的因素，其中一班基金會義工默默奉獻的身影總是讓人敬佩。從本期開始我們將陸續採訪基金會義工團各位團員參與義工工作的心得分享，讓無私風險的愛心及正能量在我們身邊繼續發揚光大。



何志彬

政爸 (何彥政, 何証賽爸爸)

作為基金會義工團的創始團員之一，政爸表示家中四個小朋友都跟著李暉師傅學習太極武術，因此很早就結緣師傅。在香港太極青年慈善基金成立之前，李暉師傅提出希望成立義工團隊，大家共同參與到基金會的籌建及發展當中來。本著希望回饋師傅、回饋太極社群的初心，政爸決定加入義工團，他分享到義工團當初師傅提出的概念是香港有許多的制服團隊，比如每次比賽會見到的救傷隊，民間的其他團體等等，但沒有富有中華文化內涵的制服團隊，因此一個以太極文化為背景的團隊既能夠以文化理念聚人，同時能夠服務太極同好，是一個非常有意義的事情。

政爸指一路以來看到李暉師傅籌辦各種比賽，還組織到老人院、康復中心(庇護所) 等地方進行慈善表演，

他很認同李暉師傅一直在以實際行動積極回饋社會，因此自己很願意加入義工隊，在從基金會籌備成立到各大小比賽的現場，義工們齊心協力把每個環節做好，政爸笑說每一次都比上一次更成熟完美。



剛開始籌建義工團是從青少年學員的家長開始動員，慢慢發展至今已有了20多個家長參與到義工團當中，政爸回憶大家按照各自擅長的領域分工，有人負責協助財務、有人負責設計隊服、有人負責活動場務等等，各義工各展所長、眾志成城，由李暉師傅最初想到一個概念，號召各位家長加入后慢慢推行發展至今，他感嘆李暉師傅很有凝聚力，就像樂團的首席指揮，讓大家發揮潛能、各司其職，組成一支團結有力的隊伍。希望未來大家繼續同心同行，把義工隊的工作做得更好。🏆





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。

- 「修心圓融」 (HK\$100,000) 李暉、周志文
- 「生慧」 (HK\$50,000) 熊永耀
- 「傳道」 (HK\$30,000) 福名氏
- 「悟道」 (HK\$10,000) Nelson Leong、精趣班、薛瓊、吳莉莉、黃玉婷、新法國企有限公司、美味廚、福名氏
(HK\$8,000) 蘇靈芝
- 「中正」 (HK\$5,000) 葉豎妹、ALICE LUI、劉文玲、曾慶芸、福名氏
- 「行道」 (HK\$3,000) 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
- 「守德」 (HK\$2,000) 陳綺梅、Victoria Lam、張潔梅

我們搬家了 WE'VE MOVED

以全新「太極文化共享空間」概念進駐上環，歡迎各位會員、武術同道、文藝搞手前來參觀使用，預約詳情可隨時查詢秘書處大家以「共融共榮」的共識在社區的太極文化共享空間中彼此認識、交流、相互學習。
感謝各位支持，上環見！



WhatsApp 查詢電話

 6744 8288

香港太極青年慈善基金有限公司
Hong Kong Tai Chi Youth Charitable Foundation Limited

香港上環禧利街2號東寧大廈15樓05室
Room 1505, Tung Ning Building, 2 Hillier Street, Hong Kong