



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



(CI NO. 2924794)

Newsletter 九月 | SEP 2022 | 第16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](http://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



## 主席的話

太極青年慈善基金本期主席的話訪問全國政協委員、香港各界文化促進會主席涂輝龍博士JP



**李：**太極青年慈善基金成立運營至今一年有餘，受到各界好評。非常感謝閣下帶領的香港各界文化促進會一直以來給予基金會的大力支持及關注，能否與大家分享一下閣下及貴會一直默默支持基金會這個針對培養青年人學習太極武術及文化的平台的初心。

**涂：**我知道基金會一直以傳承太極精義、弘揚中華國術、宣導文武德藝、推廣傳統文化為方針，積極發掘青年潛力、選拔武術人才。更欣喜地見到，儘管成立的時間不長，但已經有了「慈善杯闖關賽」品牌賽事以及「武術進校園」、「周日公益課」等項目，獲得

社會的認可和好評。傳承弘揚中華文化也是文促會的宗旨。過往文促會舉辦了逾百項不同類型的活動，以文化藝術為橋樑，增進香港民眾，尤其是青年人對中國歷史和國情的了解，提升民族自豪感和自信心。同時，我們也積極與文化藝術界人士、文藝團體攜手合作，希望為中華優秀文化的傳承和推廣，貢獻自己的一份力量。

**李：**基金會除了在香港推廣太極文化，增強香港青年對傳統文化的瞭解和認識，也積極與內地尤其是大灣區城市的交流、溝通。2019年，我們在珠海大劇院舉行了「武術王者杯挑戰賽2019暨粵港澳大灣區少年武狀元2019總決賽」，來自大灣區內11個城市150多位選手進入決賽。對於增進香港與內地尤其是大灣區青年之間的互通互聯，可否與我們分享一下您的建議。

**涂：**隨著粵港澳大灣區建設的不斷深化，成為香港青年了解國情，感受國家最新發展的窗口。民相親在於心相通。我認為增進兩地青年的互聯互通，促進民心相通，除了政府制定有關的政策之外，也需要民間力量的大力支持和參與。引導香港青年融入國家發展，也是文促會的重點工作之一。未來，我們計劃

編輯組

通過「香港+」活動，帶領香港青年學生和文化人士赴內地進行深度交流和學習，藉助主題展覽、文藝表演、書畫藝術展、論壇等不同形式，讓年輕人從體驗嶺南文化開始，增進對祖國深厚的歷史文化的了解，增強身份認同。

**李：**您在今年兩會上提出，「保護好、傳承好、利用好非物質文化遺產，對於延續歷史文脈、堅定文化自信、推動文明交流互鑒、建設社會主義文化強國具有重要意義」。太極作為聯合國教科文組織人類非物質文化遺產，太極青年慈善基金也正朝著您所提出的方向不斷努力邁進，希望中華文化精髓代代傳承，以太極作為抓手推動培養青少年的文化自信。在文化傳承這方面您對基金會未來工作有何建議及展望。

**涂：**中華優秀傳統文化是中華文明的精華，蘊藏著取之不盡的智慧和力量。當前國家發展日新月異，培養青年人的家國情懷和文化自信，傳承弘揚中華文化至關重要。我認為，文化傳承既要結合年輕人的自身特點，更要順應時代的發展要求。現如今互聯網的飛速發展，為人們獲取信息提供了更快捷、便捷的渠道。年輕一代樂於展示，願意分享，易於接受新鮮事物，新時代下，傳統文化也應與注重現代技術相結合，找到傳統文化與現代生活的契合點，拉近傳統文化與年輕一代的距離，增強對年輕人的親和力和凝聚力，使傳統文化煥發出新的生機與光芒，更加精彩紛呈，蓬勃發展。



**李：**太極青年慈善基金著眼大灣區，往年大灣區武狀元賽事吸引到眾多武道好手尤其是年輕人互相切磋，通過比賽的平台互相結識交流、增進友誼，同時也進行思想文化上的互聯互通。未來除了大灣區，基金會亦打算舉辦部分單項類的區域國際性賽事，您對將太極作為中華文化的名片推廣到一帶一路沿線國家及國外其他地區有什麼建議。

**涂：**我們非常高興地見到，2020年太極拳正式列入聯合國教科文組織人類非物質文化遺產代表作名錄，這意味著太極拳受到的關注度會更高，獲得支持將更大，國內外的太極拳愛好者會更多。儘管太極拳愛好者中，中老年人佔據較大比重，但這並不意味太極拳的老齡化、單一化。因此建議基金會在向海外推廣的過程中，可以著重宣傳太極拳所蘊含的儒家、道家為代表的中華傳統文化思想和它內外兼修、舒緩有度的特性，以更符合大眾審美的方式，拓展更多受眾，以更具親和力的面貌，爭取更多人的瞭解、認同和熱愛太極拳所承載的中華民族傳統文化和價值觀念之美。🧘





# 基金會動態



由正氣慈善基金會、青晉義工團主辦，香港太極青年慈善基金協辦的少年功夫獻瑞賀國慶活動將於9月23日在新田惇裕學校舉行。

本次活動由香港政協青年聯會榮譽主席譚鎮國BBS獨家贊助，來自新界鄉議局元朗區中學、趙聿修紀念中學、天水圍官立中學、元朗商會中學、元朗官立中學、新田惇裕學校等學校超過500名同學將同場打功夫。李暉師傅近日親身前往趙聿修紀念中學，教授並指導同學們包括武術、詠春、南拳、太極等專門為本次表演設計的系列動作，為活動做足準備功夫，期待在活動日共同呈現精彩的武術表演。



# 太極進社區



扶輪社及香港萬國宣道浸信會社會服務在9月9日迎月日於青衣區長者中心舉辦「扶輪中秋同慶賀」活動，基金會導師呂家寶及太極耆緣養生會義務導師李樂娟應邀於活動中表演陳式太極拳及養生太極掌，並與參與觀眾互動，一同練習四季養生功。大團圓環節兩位導師與主辦機構代表共同派發中秋禮物包予在場長者。大家均表示十分喜歡本次太極表演及現場教授，希望日後有更多類似的開心互動。👣



## 聚焦青年



### 青年英姿 洪睿妍

就讀於東華三院王余家潔小學的洪睿妍今年9歲，她分享自己開始接觸武術是3年級的暑假，時間不算長，因為疫情關係早前大部分時間是在ZOOM課堂上跟著蘇衛紅教練學習。現在疫情好轉後，每個星期六可以回到學校上課練習感到很開心。目前在學習的項目是英雄少年武術操及功夫扇，而劍個人就比較難。

回憶學武入門的過程，她說是媽咪希望自己學，萬一遇到壞人可以傍身，自己亦覺得功夫電影中的武打動作非常有型，就開始成為習武之人。她希望武術當中

每個項目都能學習到，看看自己對哪個項目更有興趣和潛質。

學武期間她坦言自己也曾試過想放棄，畢竟每個週末都需要上課及抽空練習，而且週末也要同時兼顧已經學了三年的中國舞，自己也覺得辛苦，但終於還是堅持了下來。在學習武術的過程中也認識到新朋友，除了學校同班同學也有人加入學習，另外也有在ZOOM課堂上認識的武術同好。加入聯校區隊後要去其他學校練習，路途車程也都相當辛苦，她表示加入區隊後教練會更注重細節，一個看似簡單的動作要怎麼才能做到更好，自己也在反覆練習中得到進步和提升。👣



# 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

每週日下午三小時的公益課繼續火熱進行中！同學們穿著由基金會精心設計的服飾，認真練習每月不斷更新的武術項目。上月同學們學習了由曾梓維教練教授雙節棍的基本操作，本月由羅偉青教練教授詠春拳，在一招一式的學習及練習當中感受葉問、李小龍等功夫名家的武道精神，代代傳承。🥋



## 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) 李暉、陳玲、鄺美雲、文穎怡、何超蓮、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) 薛瓊、劉文玲、吳式太極同學、小荳芽教育中心、黃玉婷、何嘉珍、Sherman Tang 精趣班、福名氏、曾慶輝/曾慶芸、Nelson Leong
- 「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、福名氏 Tensea Trading Ltd
- 「守德」 (HK\$2,000) 李亮儀、邱福嬌、陳綺梅、Victoria Lam

(排名不分先後)

# 得意寶 慈善杯闖關賽

2022-23年度

香港太極青年慈善基金品牌賽事「慈善杯闖關賽」也載譽回歸！2022-2023年度賽事很高興得到「得意寶」冠名支持，期待各位運動員繼續踴躍報名，以比賽作為督促自我提升、不斷增進身心兼修的最佳手段，與武林同好相互切磋學習，增進武藝也增進友誼，新的一年取得更大進步。全新賽制及項目，個人及團體賽火熱報名中！

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

賽事日期：2022年10月30日

賽事地點：待定（因應政府防疫政策而決定比賽以實體或線上形式舉行）

截止報名：2022年9月30日下午6點

比賽分為 **個人闖關賽** 及 **集體推廣賽**。

## A. 個人闖關賽：

- 一) 參賽者必須參加全年度共三關，設於2022年10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歲或以下），不分男女。比賽項目如下：

	第一關 (徒手項目)	第二關 (徒手項目)	第三關 (器械項目)
太極類	八法五步/八式太極拳/ 各類太極拳基本套路 <sup>1</sup>	24式太極拳/42式太極拳/ 各類太極拳競賽套路/太極對練	各類太極劍/刀/扇/棍術/槍
武術類	初級長拳/初級南拳	少年規定拳/自選長拳/南拳 國際競賽套路長拳/南拳	自選劍/刀/棍/槍/南刀/南棍
養生類	八段錦/六字訣/易筋經/ 五禽戲/四季養生功	各類養生太極掌套路	各類養生劍/扇/棒
傳統類	定式老八掌/詠春小念頭/ 洪拳-梅花拳/形意五行拳/ 東江龍形派-三通過橋, 猛虎 跳牆	各類八卦掌/詠春尋橋/ 工字伏虎拳/虎鶴雙形拳/ 形意拳/東江龍形派-步步推, 單刀匹馬	詠春(短或長器械)/形意刀/ 洪拳-劈掛單刀/八卦龍形劍/ 劍術/雙節棍/東江龍形派- 提袍劍, 四門梅花子母雙刀

註1：各類太極拳基本套路要求包括倒卷肱，攙膝拗步，野馬分鬃，雲手，金雞獨立，蹬腿，攢雀尾/攢扎衣，十字手/金剛搗碓。

四) 參賽者的分數由三個元素組成：項目一(太極)，項目二(武術/養生/傳統)及文化題搶答環節，並會一直累積到三關完結。每一關都會有**獨立的前三名，但不設獎學金**，而每個單項均不另設獎項。

關卡總積分計算方法				
項目一 分數	+	項目二 分數	+	文化題搶答環節
例：8.14 (項目一) + 8.08 (項目二) + 0.5 (答中5條文化題) = 16.72				

五) 每一關的文化題題庫將於截止報名後統一發放，方便參賽者準備。

搶答環節會分組進行，為直接得分制。10題題目，每題分值为0.1分，答錯不扣分，設補答。

六) 比賽時間：武術類2分鐘內、太極類6分鐘內、養生類6分鐘內及傳統類3分鐘內。

七) 比賽音樂：個人項目均可**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。

八) 2022-23年度獎學金：**成年及中學組** - 第一名HK\$10,000，第二名HK\$5,000，第三名HK\$2,500。

**小學組** - 第一名HK\$5,000，第二名HK\$2,500，第三名HK\$1,250。

九) 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。

### 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（70歲或以下）。6-10人為一隊。

三) 組別設 **集體項目** 及 **集體創意項目**。

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大獎。

五) 比賽時間：4分鐘內。

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。

**註：** **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。

**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。

### 報名辦法及費用

一) 報名辦法：報名採用電子報名表方法。請登入<https://www.hkctyc.org/>慈善杯闖關賽網上直接報名。

二) 報名費用：**A. 個人闖關賽：** **成年及中學組：**全年度三關報名費共HK\$2,500。

**小學組：**全年度三關報名費共HK\$1,250。

凡參與全年度闖三關的參賽者均免費獲贈武術運動鞋一對(價值HK\$480)。

**B. 集體推廣賽：**每人每項HK\$200。

每位參賽者均獲贈HK\$200武術運動鞋優惠券，有效期3個月。

三) 名額有限，先到先得。如有組別參賽者人數不足，大會將直接取消該組別並退回報名費用。

四) 逾期報名者，恕不受理。如非因上述原因，一經報名，費用概不退回。

**註：**請憑正式收據於10月30日前到本會會址領取武術運動鞋贈券或優惠券。逾期恕不補領。

本規程的解釋權屬主辦單位，未盡事項將另行通知。大會有權按實際需要而作出修改及擁有最終決定權。

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1關

2022年10月



第2關

2023年2月



第3關

2023年6月



年度獎學金及精美  
禮品高達港幣十萬元



9月30日截止報名



掃描二維碼登入  
闖關賽 | 推廣賽  
賽事規程細則  
及報名連結

協辦單位：



贊助機構：



支持機構：

