



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 2021 | 第六期

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WhatsApp群組發佈外，亦會在“月刊”發佈。



主席的話

編輯組



本期「主席的話」李暉主席邀請到太極耆緣養生會副會長熊永耀先生對談「太極緣」。



熊永耀副會長：說起與太極的緣分，回憶起大概是5、6年前自己突然有想玩太極的想法。我是熱愛運動的人，以前運動多數是跑步，因工作勞累後背和頸椎勞損，我相信通過運動可以減輕痛楚。武術、太極在我的認知當中也是強身健體的好的方式，因此開始想找正規的師傅學習太極。在新聞上看到李暉師傅打太極好像很厲害，是全職運動員，又是世界武術冠軍，看起來很吸引我，於是找到師傅開始學習。很記得當天報名還是全家人陪我一起在原來北角的中心舊址，報的第一個項目是陳式太極。

與太極開始結緣亦是與師傅開始結緣，我記得2017年初師傅除了授課也帶領我們一行人去行山，每個月的第一個

星期五，我總是興趣盎然積極參加。每次行山過程中大家聊天接觸更多，也是從那時開始更多認識了解師傅為人。她是一個很有熱情，對自己理想很執著的人。後來我們一齊創辦太極耆緣養生會，舉辦各種比賽和活動，師傅總是不遺餘力。我很欣賞她對培養青年的發心，像是武術王者盃大賽她出錢出力辦得有聲有色，又如「助學練武」等慈善項目，先後資助南京、珠海、廣州、梧州等地的學校培養當地青年練習太極武術，還贊助傑出的習武青年到香港來參加各類比賽，讓他們見識更廣也結交更多朋友。

李暉師傅：現在進行的武術進校園項目也是，我們在東華三院旗下學校率先開始推廣，學生及家長的反應都很熱烈，我也希望未來這個項目可以繼續推廣到全港更多學校當中，讓更多青少年從小開始和太極結緣。

熊永耀副會長：我覺得這個模式很好，師傅推廣太極文化真的很有心。我自認只學了這幾年的招式，還沒有經歷5年、10年修煉入心的過程，只能盡自己能力在旁輔助師傅。去年開始師傅籌辦成立基金會，對推動中華文化及武藝精髓在青少年中的傳播、傳承真的是非常好的善舉。像現在每週日的公益課我看到孩子們都很開心，家長反應也很正面，因為疫情很多小朋友在家

都很苦悶，有公益課這樣免費的促進身心健康的活動是最好不過。同時師傅也為武界同道帶出了正氣、正面的信息，做出了良好範例，我覺得關於基金會的發展師傅的思路是很清晰的。

「老吾老以及人之老 幼吾幼以及

人之幼」，這一點師傅是長幼兩端都顧及到了。太極耆緣養生會也是一直在長者慈善方面做出了很多應盡之力。很多人退休後突然閒下來覺得神思苦悶，孤獨焦慮，練太極是很好的幫助他們保持積極樂觀心態，保持身心健康的活動。同時來學習太極的同好也很樂意



閒時做義工探訪老人院，言傳身教老人家，也是收穫滿足感的開心事。

李暉師傅：太極耆緣養生會當時成立就是想取「耆」與「奇」之同音之妙，讓各位長者能夠和太極結

下奇妙緣分。我們都會變老，延年益壽、頤養天年是每個人的願望。除了探訪我們也組織了社區表演，包括有紅白事大家互相走動問候，練武修身之外我們通過這個會還能關懷慰心，這是與太極結善緣也是與人結善緣。🧘

太極耆萃

同道分享 **葉豎妹**



看過葉豎妹師姐比賽的觀眾都對豎妹留下很深的印象，她從起勢到收勢，每一個動作嚴謹到位，收放自如，整套動作打下來非常有觀賞性。

豎妹師姐說起自己和太極武術結緣源於1971年，開始習武時刀、槍、劍、棍等各類兵器都學習過，後來再開始練習太極、養生功、形意拳等。

她回憶自己小時候身體不好，血壓偏低，大概10歲就已有關節、腰骨痛等，因此家人希望她通過習武能強身健體。她自己感覺練武這些年心肺功能等等均有改善，覺得練武對自己身體很有裨益。她分享到第一次參加武術比賽已是1974年，已經是經驗豐富的比賽選手了，她記得第一次比賽就在拳術項目獲得了第二名，笑言喜歡把每年一度的比賽當作檢驗自己是否有進步的機會。

在各類兵器中她分享自己最喜歡劍類，常言說「百日刀、千日劍」，她覺得練劍的過程非常優美，在練習當中慢慢悟得習劍心法，知道越了解越要繼續努力。在剛剛過去的第二關比賽當中，她報名參加了八段錦、詠春、42式劍等，還參加了自選劍術來呼應比賽「國慶亮劍」的主題。她提到自己從未接觸過詠春，是很好的學習機會，因為學些拳術並不只是套路，她也要求自己要先了解拳理、歷史等文化背景，才能在學習的過程中將每一招一式融入個人的心法及氣質。

提到平日活動，她最喜歡和大女兒一起在週末時間去茶樓喝茶，然後一起去公園練劍、打太極。她說自己隨著年紀漸長，練習太極能夠有效保持自己的心肺功能及體能，同時保持頭腦清醒，有助延緩衰老。本年度的闖關賽她六關都報名了，因為比賽能夠讓她維持不斷向上的精神，可以促進自己不斷進步。



在青年一輩的傳承上，她認為現在基金會的武術進校園項目非常好，她個人非常支持，因為她自己就是從小習武的得益者。「萬丈高樓平地起」，她說看到現在基金會比賽當中的年輕人，想起自己從小學武經歷，感受良多。現在無論從硬件、師資等各方面條件都已比當年好了許多，但是她提到針對小朋友比較沒有耐性、怕難、怕辛苦的特點，在日常教學過程中可以考慮加入遊戲元素，希望通過寓教於樂的模式，讓更多年輕人可以接觸到並慢慢愛上太極武術，讓更多年輕人可以通過習武強身健體，修身修心，成長成為身心發展健全的新一代。🧘



贊助鳴謝



(排名不分先後)

- 「修心圓融」 (HK\$100,000) 周志文、陳玲、鄺美雲、香港各界文化促進會、文穎怡
- 「生慧圓融」 (HK\$50,000) 熊永耀
- 「傳道」 (HK\$30,000) 福名氏、福名氏
- 「悟道」 (HK\$10,000) 袁承志、何家珍、李希莉、HO MING YEE、福名氏、NELSON LEONG、劉咏、福名氏
香港中華文化藝術推廣基金、精趣班
- 「中正」 (HK\$5,000) 周永祥、李樂娟、莫宛螢、黃玉婷、福名氏、正氣慈善基金、岩盤浴瑜伽
- 「行道」 (HK\$3,000) 李柏汶、吳潔霞、呂家寶、劉坤賢、廖碧琪、李敏寧、麥幼姬、薛瓊、林蓉、黎澤林
- 「守德」 (HK\$2,000) 劉國榮、劉文玲、曾翠賢、李亮儀、葉豎妹、邱福嬌、陳綺梅、余和安



武術進校園



東華三院鄧肇堅小學(屯門)

教練: 陳栢禧

青年英姿 郭晉熙



今年8歲的郭晉熙同學，剛剛開始接觸武術，對各種武術的類型他還不太清楚，但說因為媽媽讓他開始接觸武術之後他就非常喜歡，葉問是他心中的偶像。除了武術之外他也是各種運動愛好者，排球、保齡球等都是他喜愛的運動項目。



青年英姿 馮日

二年班的馮日同學已有近三年武齡，喜歡各類拳術的他一直在用心學習長拳中的五步拳，對他來說武術是因家人引導開始學習，他樂在其中，並不覺得習武辛苦。小小年紀就已在比賽中獲得過五步拳項目的冠軍。



武術進校園這一站來到東華三院鄧肇堅小學，陳栢禧教練帶領二年班同學逐個動作學習英雄少年武術操。基金會從去年疫情期間網課開始後便開始推廣英雄少年武術操，武術操融合了太極、少林拳、南拳和健身氣功的技術元素，姿勢舒展大方，動作剛勁有力，讓初學武術的小朋友們學習，不但可以滿足個人每日運動量，也可從較為基礎的招式開始接觸武術招式，進而慢慢培養對武術的興趣及進一步認識。



慈善杯闖關賽

飛武 第3關 迎新

2021-2022年度



陳式太極拳



陳式太極拳，2006年被列為第一批國家級非物質文化遺產名錄，明末清初在河南省由陳王廷創建發源，其原理以太極、陰陽、八卦等為基礎，是太極拳的始祖。陳式太極拳在練習過程中講究的是以意練意，以意練氣，以氣運全身，外如淑女，內如金剛。拳術當中飽含以弱勝強、以慢勝快、以少勝多、以巧勝拙的深奧哲理，體現了處世之道和對人生、對宇宙的理解，不單純追求肌體運作的技能，有其哲理為指導，讓人能夠在練習過程中身心兼修。

本次闖關賽以陳式太極拳推廣為主題，特設陳式太極創意演繹獎、陳式太極傳統風範獎、陳式太極尚武崇道獎、陳式太極神采魅力獎、陳式太極時代風尚獎、陳式太極精韻傳承獎，其中【創意演繹獎】著重參賽者演繹過程當中加入不同以往套路的創意表現方式，能夠讓人覺得耳目一新；【傳統風範獎】著重參賽者遵循經典範式，演繹出陳式最傳統經典的意境；【尚武崇道獎】著重參賽者氣勢精神、肢體力道等體現習武之人的氣韻氣質，武藝武德；【神采魅力獎】著重看一招一式的起承轉合之美，融合個人氣質神韻演繹出不同他人的精彩



河南焦作
溫縣陳家溝
陳王廷像

範例；【時代風尚獎】著重體現當代對陳式的不同理解下的演繹，體現時代特色；【精韻傳承獎】著重體現隊伍中以老帶新、代代傳承的形神合一。

2022.1.1 約定你

賽事地點：東華三院王余家潔紀念小學



現場直播慈善杯闖關賽

掃描二維碼 搶先訂閱 YouTube

香港太極青年慈善基金





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

主辦

太極

公益課



2021.11.21 (星期日)
銅鑼灣社區中心禮堂

香港銅鑼灣福蔭道7號3/F
(港鐵炮台山站A出口)

費用全免

歡迎有興趣人士參與

內容：

八法五步/益氣養肺功/雙截棍競速 (下午2:00-3:00)
(導師：劉國榮師傅，曾梓維師傅)

陳式太極拳，初級劍術 (下午3:00-4:00)
(導師：薛瓊師傅)

慈善杯闖關賽第三關賽前練習 (下午4:00-5:00)

人數：80人

(歡迎各界人士參與，請致電 2882 2644 報名留位)

請掃描瀏覽



基金會網頁



2882 2644

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

香港英皇道653-659號東祥工廠大廈D座10樓
Block D, 10th Floor, Tung Chong Factory Building, 653-659 King's Road, Hong Kong

info@hktcyc.org www.hktcyc.org

活動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

「蒙趣班」和「蒙萃班」

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

 **2882 2644**

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**。
有興趣之18歲或以下青少年請致電香港太極青年慈善基金秘書處查詢。

歡迎加入我們
基金會網頁 報名表格



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

香港英皇道653-659號東祥工廠大廈D座10樓
Block D, 10th Floor, Tung Chong Factory Building, 653-659 King's Road, Hong Kong

 info@hktcyc.org  www.hktcyc.org

