



月

刊

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

(CI NO. 2924794)

Newsletter 十二月 | DEC 2021 | 第七期

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」邀請香港太極青年慈善基金總幹事馮嘉恩對談「太極傳承」。



馮嘉恩：本期題目談傳承，這讓我回想起自己從小受家風耳濡目染的影響，讓今天的我成為致力推廣太極及中華優秀傳統文化的一份子。我的家人都是從事文化藝術行業，爸爸喜愛鑑賞，媽媽善打太極，姨姨寫劇本，公公拉二胡，婆婆教粵劇。家人的言傳身教，讓我從小就深信文化藝術能夠為人帶來反思的機會，給人予信念，更是能夠讓人釋放自我的渠道。因此我在中學時選修舞台藝術，大學修讀舞台監督，就是希望未來能夠繼續從事相關工作。

對我來說，太極除了是一項運動，更是千萬種藝術形態表現的其中一種呈現方式。我深深明白太極運動

的價值遠大於強身健體，它是文化傳承的一種，讓大家可以深入學習了解中國文化，汲取古人的智慧。

李暉師傅：你從小到大的成長歷程就是最好的傳承例證，最開始先從觀摩，到自己學習動作，到練習之後參加比賽，到從不斷練習中慢慢悟出心法。所以文化的傳承也在於實踐性，不止是紙上談兵式的文字記錄，也是每一個尊崇文化的實踐者身上的一舉一動帶出來的信息。

馮嘉恩：其實我覺得自己比較喜歡觀看並欣賞太極，而不是自己實際打太極。練太極當然對養生、身心健康有很大的好處，但作為名門之後，我反而也有種近鄉情怯的壓力。母親的標竿很高，無論是在武壇的地位，還是廣結善緣人脈及影響力，作為女兒自己要學習、要看齊，甚至超越其實太難。即將到來的第三關比賽我報名了初級劍，這次參賽的原因是希望大家知道任何人，不論資歷、年紀、背景，都可以參加比賽，同道中人大家通過這個比賽的平台互通有無、增進友誼、共塑新時代武道新風。

李暉師傅：身體力行支持很重要啊，這次比賽我們增設了團體賽制，看到每支參賽隊伍的精神風貌和

參賽宣言，相當令人振奮。練太極到一定程度之後，人不但身體骨骼經絡通達，心境平和中正，對心法、太極精神的感悟也可以反哺個人的文化修造涵養。

馮嘉恩：所以在基金會當下的工作當中，我們重點推動文武雙全的全人培育，希望有更多的年輕人可以通過學習太極，同時也學習到優秀的中華文化思想。這是傳承當中可以說最重要的部分，就是要後繼有人。當然首要任務是希望透過各種有趣的活動，讓年輕人不抗拒這項運動，改變過去認為太極只有老人才會練習的迷思，慢慢接受並開始喜歡。

練習太極不需要很多資源及裝備，非常適合任何階層的人去學習。對於未來社區發展及回饋社會方面的慈善工作，我們希望並計劃給一些有需要的人士提供免費課堂親身體驗，讓他們能夠在閑時也可自己在家

或公園練習起來，從而達致強身健體，並培養個人面對生活不同面向時候的從容心態。

李暉師傅：你剛剛這兩點說得很好，傳承有它的兩個維度，廣度上而言我們當然希望觸及到社會上更多的人，有教無類，我們能夠為有需要的人提供更多的支援，也是慈善基金的發心；另外深度上當然就是培養下一代甚至下很多代的年輕人，要代代相傳的把太極的形和神傳承下去，以老帶新，薪火永續。

馮嘉恩：所以我也想提到教授太極、推廣太極的過程中，價值觀教育的重要性。就是太極它的普世價值是大同的、為善的、不是以強凌弱的，是和諧共榮、共生共盛的。希望每個練習太極、喜愛太極的人都能從中慢慢悟出自己的所得，變成人生當中做人做事的定海神針。🧘

同道分享 **呂家寶**



呂家寶師姐提到自己學習太極已有10幾年的時間，最初會接觸太極是因身邊好友對武術和太極有興趣，分享間也燃點了她的好奇心，當時還在全職工作的她便開始留意相關興趣班。後來希望能夠跟從正統師傅系統學習，在機緣巧遇下聽到了李暉師傅的一場太極主題講座，之後便跟太極結下善緣。

注重養生的她認為太極和養生是相輔相成的，太極養生項目當中的養生掌、養生劍等練習下來感覺對身體有正向的影響，從呼吸到身體內部，由內至外對人體的經絡、乃至對個人思想都有積極作用，健體增智。太極方面她已習得吳氏、孫氏、陳氏、42式等基本門派，也喜好各式劍類，因太極養生劍是在太極拳基礎上衍生出來，講求動中求靜，她認為練劍對改善個人性格很有幫助。她笑言自己是個心急的人，在練劍的時候能夠充分體會專注冷靜，感受意氣神的松柔細膩，是一項能夠讓身心獲得鍛煉，修身修心的運動。

她談到自己在15週年養生太極武術比賽的養生項目高級組中獲個人全能冠軍及2020年武術王者杯的比賽中獲得太極全能冠軍時候還是難掩興奮，坦言非常感謝師傅

教導和各位師兄師姐的鼓勵。她分享驅使自己不斷參加比賽的動力還是源自於體驗、實踐、鍛煉、提升的個人目標，希望能將自己從師傅身上學到的東西通過不斷參加比賽而吸取經驗教訓，不斷進步。在學拳悟理的過程中沿著制定目標及方向堅定前行，也自覺人生充實有意義。



和其他各位師兄師姐一樣也在武術進校園項目中參與到青少年武術教學的她非常希望將自己個人所學推己及人傳揚開去，通過教授武術分享傳承正能量。她認為年輕人文武雙修非常重要，學校日常教授大部分的文理知識，但不能忽略讓年輕一代從武術開始養成個人練習健體運動的良好習慣。她願繼續與基金會各位同道一併努力，將太極青年的培養工作逐步細水長流的推動下去。🧘



武術進校園



東華三院王余家潔紀念小學

教練: 蘇衛紅



武術進校園這一站來到東華三院王余家潔紀念小學，蘇衛紅教練帶領同學們練習功夫扇。王余家潔紀念小學非常支持武術進校園活動，希望令學生能夠通過習武強身健體的同時，弘揚中國傳統武術精神的美德，並從中發掘具潛質的學生，日後進一步進行培訓。看同學們經過一段時間練習之後亮劍的英姿，都已經挺有功架。元旦日即將舉行的第三關飛武迎新比賽地點就設在王余家潔紀念小學，各位到時見！



青年英姿 張菀琳

四年班的張菀琳學習武術差不多一年，談到喜歡的武術類型，她說喜歡兵器類項目，覺得非常有型。除了要做武林高手，她還要做“舞”林高手，日常課外活動當中她還喜歡跳拉丁舞，已有多次參加比賽的經驗。



青年英姿 劉恩誠

就讀六年級的劉恩誠從二年級開始接觸到武術，之後被學校選拔參加2019年武術王者盃比賽，也在李暉武術中心繼續深造武術。他自言受到大師兄影響，覺得師兄打拳非常有型，希望能像師兄一樣優秀。刀、劍、棍等項目他都已經學過，但覺得打拳的時候讓他覺得最有自信。談到習武心得，他覺得自信很重要，既然選擇了武術就不能有畏難情緒。



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

慈善杯闖關賽

2021-2022年度

闖關賽第一及第二關積分榜

小學組					
排名	運動員	第一關積分	第二關積分	兩關總積分	學校/團體
1	吳卓嵐	24.69	26.09	50.78	李暉太極中心
2	楊紫淇	22.52	23.44	45.96	香港太極青年團
3	黃天灝	13.95	14.10	28.05	香港國際武術文化中心
4	戴瓊霏	10.49	13.80	24.29	德望小學暨幼稚園
5	楊澄	7.58	14.15	21.73	東華三院蔡榮星小學
6	陳芷鈴	7.43	7.54	14.97	東華三院鶴山學校
7	鄭樂言	13.91	-	13.91	東華三院王余家潔紀念小學
8	劉恩誠	11.91	-	11.91	東華三院王余家潔紀念小學
9	曾礫鋒	10.81	-	10.81	東華三院王余家潔紀念小學
10	廖文宇	-	10.69	10.69	東華三院蔡榮星小學

中學組					
排名	運動員	第一關積分	第二關積分	兩關總積分	學校/團體
1	梁以喬	23.33	38.60	61.93	香港太極青年團
2	嚴浩霖	15.81	36.41	52.22	香港太極青年團
3	楊樂怡	20.17	30.45	50.62	香港太極青年團
4	林笑研	20.10	19.08	39.18	李暉太極中心
5	余沛林	23.56	14.24	37.80	香港太極青年團
6	吳卓羲	20.24	15.79	36.03	香港太極青年團
7	高詠琳	14.18	13.36	27.54	王肇枝中學
8	李芊昀	-	15.73	15.73	香港太極青年團
9	周俊宇	14.67	-	14.67	德信中學
10	李天樂	-	14.42	14.42	香港神託會培敦中學

成年組					
排名	運動員	第一關積分	第二關積分	兩關總積分	學校/團體
1	葉豎妹	40.54	34.81	75.35	李暉太極中心
2	曾翠賢	28.81	42.07	70.88	李暉太極中心
3	程偉彬	22.57	18.48	41.05	香港太極青年團
4	黃鳳娟	12.30	19.51	31.81	李暉太極中心
5	陳綺梅	8.24	20.46	28.70	李暉太極中心
6	張潔梅	-	27.02	27.02	李暉太極中心
7	劉麗嫦	8.21	17.52	25.73	李暉太極中心
8	潘綺霏	9.09	15.86	24.95	李暉太極中心
9	冼偉明	8.25	11.27	19.52	李暉太極中心
10	羅麗萍	11.13	8.21	19.34	李暉太極中心

飛武 第3關 迎新

2022.1.1 約定你

賽事地點：東華三院王余家潔紀念小學





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



文 武 雙 全

萃苗小記者

香港太極青年慈善基金萃苗文武雙全小記者計劃 正式展開!

培訓將從交流採訪、新聞寫作、攝影攝錄三方面培養青年太極愛好者成為基金會的小記者，並為參加此計劃的學生提供不同的訪問機會，讓他們在學習到基本技巧的同時，從採訪的優秀太極武術運動員、太極長輩、師兄師姐、文化名人等身上學習到為人的道理及習武精神。

“ 傳承中華優秀武道精神，幼苗有賴各位的栽培灌溉。
歡迎各界善長同道慷慨捐輸，為本計劃添磚加瓦。 ”

您的善款將會作為日後小記者們投稿之稿費津貼，為鼓勵更多同學參與更添激勵。



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

捐款熱線
2882 2644

香港英皇道653-659號東祥工廠大廈D座10樓

info@hktyc.org

www.hktyc.org

