



月
刊

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

(CI NO. 2924794)

Newsletter 六月 | JUN 2022 | 第13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



主席的話

編輯組

隨著第五波疫情消退，市民們日常生活逐步恢復。闖關賽經過一年當中線下線上的順利完成前五關，並即將在7月迎來年度總決賽，為了應對疫情不穩定的因素，總決賽將繼續以線上模式進行。此外基金會在6月和7月獲得不少團體邀請參與各項演出工作，與香港各界同慶回歸25周年，同時也通過演出的推廣模式能為太極在香港及大灣區範圍內推廣作出更多貢獻。在此感謝社會各界友好對本會發展的大力支持。



李暉主席於第一關回歸論拳比賽中致辭

2022年已經過去了一半，大家下半年還會一起攜手並進，共同推廣太極給更多的朋友們，讓普羅大眾們認識到太極的修身養性，促進身體健康的益處。

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

慈善杯闖關賽

年度 第6關 決賽

2021-2022年度

線上直播競賽
主題:吳式太極拳
7月3日
YouTube直播公布賽果

闖關賽: 吳式太極拳/洪拳/舒心平血功二 | 推廣賽: 英雄少年術操/八法五步/八卦掌/詠春拳/刀術 | 挑戰賽: 雙節棍競速

協辦單位: 飛越啟德 KAI TAK SPORTS CENTER
贊助機構: HKCA 香港武術總會
支持機構: 香港武術總會



2021年9月26日第二關國慶亮劍升旗禮

疫情下我與許多武術同仁和學生依然保持著密切的交流，大家在如此艱難情況下，仍然不忘初心，堅持訓練，維持強健的體魄。在過去幾輪比賽裡，各路武術同仁使出渾身解數，激發自身潛能，為闖關賽增添了不少精彩瞬間。《商君書·戰法》中提到：「王者之兵，勝而不驕，敗而不怨。」比賽和演出一樣，雖然只是

短短的幾分鐘，卻需要付出台下十年功。大家不要羨慕舞台上一剎那的光輝，而更要能受得住平常一個人練習時候的寂寞，明白自己習練太極的初心。所謂從量變到質變，不積跬步無以至千里，希望各位同學能夠繼續努力，實現自我進步和飛躍。

修煉太極，本是為了人生的圓滿與和諧。太極圖本身便是一個完整的圓，周全圓滿是人畢生的追求。《大方廣佛華嚴經》卷第十九：「如菩薩初心，不與後心俱」。以儒釋道三家層面作闡釋則為：「不忘初心，方得始終。」慈善杯闖關賽也遵循了太極的道，從第一關到總決賽，是一個完整的圓，有始有終。在過去的一年收穫頗豐，也讓大家通過太極結交了不少知音好友。「初心易得，終難相守。」很高興大家與闖關賽一路走來，從剛開始的雄心壯志，伴隨歲月的蹉跎，享受過喜樂的體驗，也經歷過挫折與失敗，在多輪疫情的高山低谷中，並沒有迷失自我，仍然像剛開始那般堅守如一。

《易傳》：「易有太極，是生兩儀。兩儀生四象，四象生八卦。」太極本身是達到一種無所不容，寧靜和諧的心態，其最終目的是順應大道至德和自然規律，不為外物所拘。病毒變幻莫測，無論疫情如何變化，我們還需要擺正自己的心態。希望各位互助共勉，繼續互相交流習練心得，相互切磋武藝，使得自己的動作更加規範有效。不斷追求進步和超越自我，才能應對疫後生活的各種挑戰。🧘



掃描二維碼
欣賞慈善杯闖關賽賽事

第一關至第六關參與團體及學校 (排名不分先後)

- | | |
|------------|---------------|
| 香港武術聯會 | 拔萃男書院附屬小學 |
| 太極耆緣養生會 | 東華三院王余家潔紀念小學 |
| 香港國際武術文化中心 | 東華三院羅裕積小學 |
| 香港太極武術學院 | 東華三院蔡榮星小學 |
| 香港陳式太極拳總會 | 東華三院馬錦燦紀念小學 |
| 和宸太極中心 | 東華三院高可寧紀念小學 |
| 姜九九太極學會 | 東華三院鶴山學校 |
| 徐細英太極學會 | 東華三院黃士心小學 |
| 香港天行武術學院 | 東華三院冼次雲小學 |
| 小荳芽教育中心 | 東華三院呂潤財紀念中學 |
| 滬江維多利亞學校 | 東華三院周演森小學 |
| 漢鼎書院 | 東華三院李賜豪小學 |
| 秀明小學 | 東華三院港九電器商聯會小學 |

課堂小百科

抱拳禮 (二)

抱拳禮多以左手抱右手，自然抱合，鬆緊適度，拱手於胸前行禮，不宜過烈、過高。左手抱右手稱作“吉拜”。

古代練武之人切磋時抱拳禮有兩種。一個是右掌左拳，一個是左掌右拳。道德經31章講到：君子居則貴左，用兵則貴右。吉慶的事情以左邊為上，兇喪的事情以右方為上。因此右掌左拳的話含有決生死之意，但是左掌右拳只是切磋而已。



左掌右拳攏屈，兩臂屈圓，表示五湖四海（左手掌五個手指代表五湖，擊左掌右手四個手指代表四海），天下武林是一家，謙虛團結，以武會友。

左掌為文，右拳為武，文武兼學、虛心求知，恭候師友、前輩指教。🧘





香港傑出女運動員相冊發布及展覽



基金會李暉主席6月16日受邀出席香港各界婦女聯合協進會主辦「香港傑出女運動員相冊發布及展覽」活動主禮嘉賓包括民政事務局體育專員楊德強先生、立法會議員霍啟剛先生、香港婦協永遠名譽主席林貝聿嘉博士等，主禮嘉賓香港婦協副主席暨六藝委員會召集人盧高靜芝博士、香港體育協會暨奧林匹克委員會會長霍震霆先生、香港體育學院院長李翠莎博士、香港傷殘人士體育協會執行委員謝建菁女士等先後致辭，鼓勵及讚揚香港女運動員在各自項目領域為香港取得的成績及為香港體育事業發展做出的傑出貢獻。



李暉主席作為10位傑出女運動員代表之一上台主持展覽開幕相關儀式並同運動員代表一起分享鼓勵感言。李暉主席談到，在場各位運動員分享時都談到運動員的年齡問題，確實人生前30年是在幫自己打基礎，十多歲至二十多歲的時候覺得很辛苦，二十歲至三十歲也許到達人生的第一個高峰。高峰之後到底是繼續堅持下去還是轉換跑道是需要仔細考慮的問題，像自己就選擇了繼續堅持，除了從不停止個人的功夫練習，同時也開始培育青少年學習太極武術，還有些年長的朋友也開始跟自己學習。就像太極的圓融、包容一樣，既能兼顧前輩又能惠及後起之秀，就這樣在教學中完成了自己從運動員到教學的轉型。現在自己五十歲之後都覺得是享受，每天練功、教學，和大家一起分享運動的好處，堅持一個事情做到最好就是一種圓滿。



在活動後李暉主席作為傑出運動員代表接受鳳凰衛視採訪，在採訪中分享到自己自90年代開始比賽至2002亞運會後光榮退下前線，16年後培養了學生莫宛螢在亞運會拿到第二名的好成績，她認為女子運動員細膩、有韌性，成功除了需要有堅持的心，也需通過勤學巧練成為文武雙全的運動精英。這兩年自己主力運營香港太極青年慈善基金，希望通過「武術進校園」等項目在青少年中更多的普及推廣太極武術，讓中華優秀傳統文化的種子通過校園傳播在青少年中紮根發芽。



談及香港回歸祖國25週年，李暉主席笑言自己已經在香港生活40餘年，看到香港在回歸後越變越好，對祖國日新月異的發展也感覺越來越自豪，也更加堅定自己一路堅守傳播中華傳統文化的初心非常正確。自2018、19年起，自己已經開始做大灣區少年武狀元的比賽，已經在大灣區內開始播種，希望開關之後可以繼續做更大範圍的巡迴比賽，通過賽事平台促進香港與大灣區內各城市及內地其他城市的交流，為培養文武雙全的下一代而不斷努力。🏆



太極薈萃



同道分享 程偉彬



談起與武術的緣分，程偉彬教練回憶兒時爺爺和爸爸均是中醫，自己是體弱多病的小兒子，家人希望自己通過學武達致強身健體。

舊時深水埗門派林立，自己小時候開始學傳統功夫蔡李佛拳更像是作為一種護身術。

在跆拳道比賽中對打的時候弄傷了右腳半月板導致他不得不暫停跆拳道的練習，也成為了他開始學習太極的因由，開始師從陳榮師傅學習太極，12歲開始學楊式和陳式太極的他坦言當時只是學會動作，但是不明白心法。待到中五要選擇未來，他自覺很難進入武術隊，一直學習傳統武術，很多動作相對沒有那麼嚴格。後來他進入演藝學院跳中國舞，畢業後家人身體不好而導致自己情緒不好，當時除了跳舞也有學瑜伽，但是都沒有能夠舒緩自己的情緒，所以希望重新學太極，聽說李暉師傅在香港太極界非常出名，便跟隨李暉師傅從頭開始學太極。練習太極除了身體上的益處，同時心理上也能幫到自己釋懷不良情緒。

同時他分享舞蹈的運力與武術的用力截然不同。舞蹈的肌肉爆發力目的在於表演的時候以肢體語言詮釋情緒，而武術即便是在表演過程中，力到之處依然主要目的為攻防。練舞要注重身體那一個部分用力，展示肌肉線條，而練武則是要想清楚用身體那一個部分來打，不同部位的力道和效果是什麼。

作為舞者和武者的雙重身份，他教失明人太極扇，也會教小朋友 creative dance。秉著有教無類的心態，他認為像教授太極時候需要注意教授對象的感悟力及情緒，例如小朋友覺得動作太難會害怕，課時太長他們會覺得悶，而教授年長人士則應該明白大部分年長的學生比較注重太極養生，要向他們講清楚太極為什麼能養生、怎麼才能養生，比較以心法為主，每個動作要更加細緻的解釋和拆解。

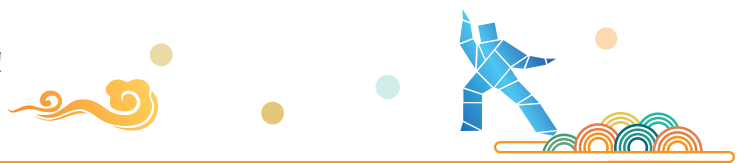
開始加入基金會的課程及工作後，他也關注太極武術等面向青年推廣的問題，坦言以自身經歷為例，青年朋友在學習太極武術之後如何能夠足夠專業成為導師，是否有足夠的工作機會，如果只是當作日常強身健體的運動休閒，很多人覺得沒有學習的迫切性，就沒有足夠開始學習的動力。像舊時練武，必須要認真練好基本功，但現在的年輕人普遍比較不能吃苦，因此在吸引他們開始學習的時候，必須以培養興趣為主，不能讓他們覺得學習太極武術是件很辛苦的事。



除了學武的功效性，如何形成激勵機制也是一個問題。如果一個人學了20年都自覺沒有什麼進步，是要通過不斷比賽獲得名次來不斷激勵，還是要創造一些特殊機遇，比如以前的武術電影，有很多武師能夠參與其中，給他們機會成就自己人生有意義的一段經歷。

在社區推廣方面，他笑說以前節慶時分傳統的舞龍舞獅等讓鄰里關係更和睦，在推廣太極武術方面，形式也要與時俱進，推廣上面也要不斷更新，例如設週末公園的親子互動學習等等，大家可以集思廣益。

最後他向年輕人分享自己喜歡的格言：「欲前先後，欲上先下，欲左先右」，這是他欣賞的生活處世態度，凡事先行一步，然後退一步想一下，觀察形勢，這個對年輕人展開未來的人生規劃也很有幫助，所謂「三思而後行」、「謀定而動」。



「蒙萃班」和「蒙趣班」

蒙萃班和蒙趣班承蒙各位善長及各方支持，讓週日愉悅的練武時光得以不斷延續及擴展。最近大家換了新裝，由基金會專門設計訂製的練功服讓各位同學看起來相當精神幹練，服飾上代表中華傳統文化精髓的盤龍賦予練功者們堅毅勇氣及智慧力量，深藍色寓意練習時候要有沉著的心、穩定的氣息，不驕不躁每一個動作用心體會，做到細節上的完美；硃砂紅則代表中華傳統文化的喜悅祥和，取意「君子尚德」，希望每位同學都在練習中獲得自在和歡喜。希望各位同學能夠繼續堅持學習，下半年週日公益課希望能夠有更多新同學參與其中。🏆



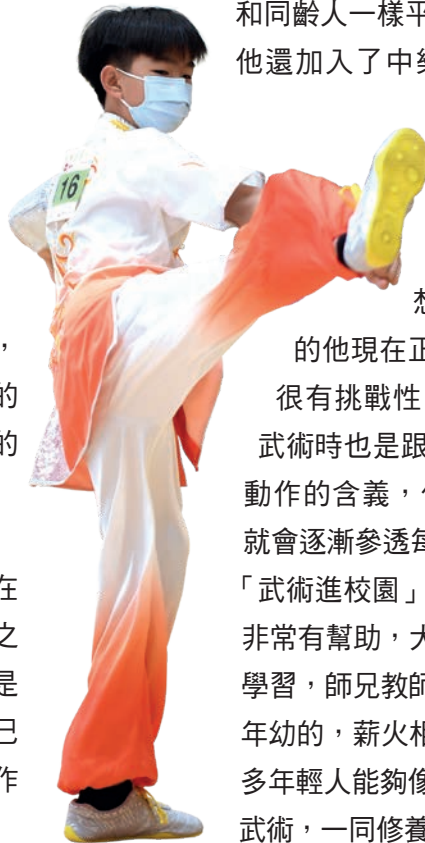
青年 聚焦

青年英姿 嚴浩霖



就讀中一的嚴浩霖同學分享自己學習武術已經9年，其中太極也已經學習了5年。這些年參加過不少比賽的他已經在新秀賽拿過棍術、劍術冠軍，是名符其實的文武狀元。

他記得還在小學的時候曾經帶領同學進行武術表演，在同學們零基礎的情況下，他一個一個動作教給同學，之後大家一齊表演五步拳非常成功。他說自己一開始也是以武術入門，對太極不太感興趣。慢慢學習下來覺得自己的個性變得沉穩了，心也會慢慢靜下來，而自己的動作在練習過程中也隨著心態的變化而變得越來越舒展。



和同齡人一樣平時喜歡看小說、打網球的，他還加入了中樂團學習二胡，他笑言學二胡不是家人逼迫，而是自己喜歡所以選擇，就像自己在學武術的過程中也是每一樣東西都想學，之前比較擅長劍術的他現在正在深入學陳式太極，覺得很有挑戰性。他記得小時候剛開始學武術時也是跟著慢慢模仿，即使不明白動作的含義，但慢慢跟著模仿的過程中就會逐漸參透每一個招式的含義。他認為「武術進校園」這樣的項目對年輕人來說非常有幫助，大家在學校的氛圍當中一起學習，師兄教師弟、年資比較年長的去教年幼的，薪火相傳、以老帶新，希望有更多年輕人能夠像自己一樣愛上太極，愛上武術，一同修養身心。🏆





贊助鳴謝



(排名不分先後)

感謝各位善長於2021-2022年度慷慨捐輸，讓基金會完成了首年度里程碑式的各項成就。基金會真誠感謝以下善長在過去一年中給予的大力支持

- 「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、福名氏
- 「傳道」 (HK\$30,000) 福名氏
- 「悟道」 (HK\$10,000) 袁承志、何嘉珍、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) 李敏寧、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) 劉國榮、李柏汶、吳潔霞、呂家寶、劉坤賢、廖碧琪、麥幼姬、薛瓊、林蓉、黎澤林
- 「守德」 (HK\$2,000) 劉文玲、曾翠賢、李亮儀、葉豎妹、邱福嬌、陳綺梅、余和安

2022-23年度籌務現正展開

希望在去年的基礎上更上層樓，能夠繼續得到各位支持的同時，不斷有更多同道同好加入到基金會的「朋友圈」，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
- 「生慧圓融」 (HK\$50,000) 香港太極青年團
- 「傳道」 (HK\$30,000) 福名氏、福名氏
- 「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、福名氏
- 「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
- 「守德」 (HK\$2,000) 李亮儀、邱福嬌、陳綺梅、福名氏

週日公益課

招生

「蒙趣班」和「蒙萃班」

通過學習武術和太極讓年輕人鍛煉意志，建立信心；終極目標是培養一班文武雙全的青年。年輕人透過習得這些技能，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



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。

查詢熱線

2882 2644