



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



(CI NO. 2924794)

Newsletter 十一月 | NOV 2022 | 第18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



主席的話

對話香港太極青年慈善基金 董事 何超蕙 女士



李暉主席：香港太極青年慈善基金幸得閣下一同發起成立至今運營一年有餘，受到各界好評。能否與大家分享一下發起成立這樣一個針對培養青年人學習太極武術及文化的平台的初心。

何超蕙董事：我個人非常欣賞李暉師傅您對於傳承及推廣太極武術數十年如一日的堅持，對青少年誨人不倦的精神和對太極文化的滿腔熱情，所以當您說希望與幾位太極愛好者共同發起成立香港太極青年慈善基金的時候，我們其實交流了很多有關太極武術、文化傳承等方面的想法。基金會董事局在如何培育下一代成為“文武雙全”的未來人才方面有著相同的觀念，我們都希望讓

大眾，特別是新一代的年青人認同太極武術是一項頤養性情，強身健體的大眾運動。因此我們作為太極青年慈善基金的發起人及倡導推動太極文化的實踐者，與其他支持和熱愛太極武術的同道中人一起見證了基金會的成立。過去一年多有賴各位學員，家人朋友及贊助者的支持，基金會無論是在行政、項目運營、宣傳和推廣等方面的工作都漸漸步入正軌、越辦越好。希望未來各位持份者和參與者繼續堅守初心，大家堅持把這項功在當代，利在千秋、造福社群的事業做得更大更好，讓更多人受惠。

李：基金會成立以來與東華三院旗下學校開展多項教學、賽事等各維度的合作，專家入課、武術進校園等成為基金會培養下一代德智體美全面發展的其中一個重點項目。您一直在為包括東華三院在內的各項慈善及教育工作不遺餘力，您怎麼看日後基金會與學校及教育機構等可以做更有機的結合，進一步進行長期合作。

何：基金會的品牌項目「武術進校園」與東華三院旗下多間學校開展合作，得到了學生、教師、家長等各方的認可，我們也倍感鼓舞。我個人非常支持基金會與本港更多的中小學進行交流合作，把「武術進校園」這個項目推廣至更多學校，同時更深化每間合作學校在武德

上的教學。習近平主席在今年七一來港發表的重要講話上強調「青年興，則香港興；青年發展，則香港發展；青年有未來，則香港有未來」，並囑咐我們要特別關心關愛青年人。要引領青年人深入認識國家和世界發展大勢，增強民族自豪感和主人翁的意識。在這一點上我認為「武術進校園」項目不但符合國務院全民健身計劃指導綱領關於實施青少年體育活動促進計劃的號召，而且可以讓青少年在身體素質上打好底子，協助他們從小在思想上上裝備好自己，在身體學習太極武術的過程中，思想同時形成對中華民族優秀傳統文化的認同與自豪感。未來除了在校園中教授太極武術，亦可以增加文化講座類或文化手作工作坊等豐富多樣的活動，以及各項外展類活動如十八區太極快閃等，讓太極融入學校同時連結社區的日常生活。希望大家集思廣益，給我們提更多好的建議。



李：去年底您在由廣東省婦女聯合會港區代表聯席及港區婦聯代表聯誼會合辦的「品德傳承、愛國愛家」分享論壇上提到，「如何裝備孩子是一個歷久不衰的課題，是身處任何時代、任何社會氛圍之下都非常重要的題目，每一個時代有需要面對的挑戰及承擔的責任。不止是每個家庭的家長、學校、教育組織、政府等都需要攜手並肩，在裝備下一代這個課題上，需要各方齊心協力共同推動。」太極青年慈善基金也正是朝著這個方向邁進，希望以中華文化的精髓代代傳承，您在文化傳承這方面對基金會未來的工作有何展望。

何：確實在青少年的身心發展和品德培育路上，單靠學校和家長的力量未必能充份裝備一個孩子健康且全能地成長。隨著時代變遷，社會上雙職家庭的比例愈來愈高，父母在平衡工作、家務、和育兒的道路上，往往需要社會上的力量和協助，因此我覺得像基金會這樣的慈善機構就剛好填補了這一塊。從文化傳承的角度而言，家長平日在家裡教育孩子的一般都是傳統文化和習俗，例如在農曆年春節長輩會派利是、冬至及過年會吃團年飯、

中秋節會吃月餅等，讓孩子在日常生活的言傳身教中體會中華文化。學校方面的學術教育則是以課本內的理論為主，直到近年國民教育課程才受到重視。因此基金會的太極武術課程作為家庭和課本以外的一個輔助，既可以用太極運動來豐富孩子的課餘生活，令他們在身心放鬆的環境下強身健體，同時藉着參與太極運動增加他們對中華民族的歸屬感，潛移默化尊道重德的正確觀念，



讓他們德藝兼備地成長。這樣太極武術便能成為家庭和學校以外的補充教育。未來我們將研究加大基金會與更多學校和團體的合作，研究拓展文化課程及相關外展文化活動的可能性，配合著太極的研習，讓青少年能夠更全面、更立體、更多元地吸收中華傳統文化的營養，全能茁壯地成長。

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國外有什麼建議。

何：太極在2020年成功申遺，列入非物質文化遺產代表作名錄，成為全人類都共同珍惜的文化遺產，代表全世界對太極的興趣和關注度都愈來愈高，是值得歡欣和鼓舞的。過往您亦有帶領運動員們到過日本、南韓、台灣等地參加比賽，切磋交流。我認為這些都是非常好的機會去讓學員與海外選手相互學習，共同進步。基金會未來除了通過舉辦賽事外，亦希望邀請國外的太極武術愛好者及運動員來香港及中國內地交流，除了武藝切磋外，基金會還可以在交流期間舉辦太極拳相關講座，為世界各地的人講解太極的哲學內涵，讓他們親身感受大中華文化的精髓和領會太極的博大精深，讓他們在交流時的所學所領悟的東西帶回他們的國家再傳揚出去，成為中華文化傳播的種子，這也不失為一種向國外推廣太極的好方法。👉

2022-23年度

得意寶慈善杯闖關賽



亮點薈萃 閃耀武林

11月6日第一關賽事回顧

香港太極青年慈善基金於樂富廣場中庭呈現「2022-23 得意寶慈善杯闖關賽」首關賽事，作為「太極進社區」項目的一項重要安排，活動受到過千名社區觀眾的廣泛關注及好評。本屆賽事報名人數再創新高，個人及團體賽事共計245人次，帶動社區全民健身的熱烈氣氛。賽事籌委會主席、全國人大代表、香港珠海社團總會會長鄺美雲JP，賽事籌委會執行主席李暉MH，賽事籌委會聯席主席、香港廣西社團總會會長文穎怡BBS，賽事籌委會聯席主席何超蕙BBS，全國政協委員、香港各界文化促進會執行主席馬浩文BBS、立法會議員顏汶羽、東華三院行政總監蘇佑安JP、教育科主管吳奇燦，賽事籌委會名譽主席陳玲、周志文、青年部主席熊永耀，香港武術代表隊林杭貴總教練，香港太極武術學院陳國華師傅，余澤倫太極拳藝社余澤倫師傅，林婉華太極學會林婉華師傅，徐鈿英太極學會徐鈿英師傅，東華三院王余家潔紀念小學劉秀萍校長，東華三院洗次雲小學黃偉興校長，東華三院高可寧紀念小學鄭月嫦校長，香港工商總會青年網絡會員發展及福利部部長歐德成，香港工商總會秘書長葉文中，香港工商總會義工部部長陳安琪，青晉義工團團長陳嘉輝等出席活動。





鄺美雲 JP

賽事籌委會主席
全國人大代表
香港珠海社團總會會長

各位來賓、各位運動員。大家好！歡迎各位來到2022/23年度得意寶慈善杯闖關賽的現場，作為賽事籌委會主席，我僅代表賽事籌委會感謝各方的支持，也感謝各位參賽選手一直以來對賽事的持續關注及持續參與。

基金會自成立以來，通過賽事籌組及慈善教學作為「一體兩翼」，2021-22年度主辦「香港太極青年慈善杯闖關賽」共6場賽事，吸引近千人次參加，推廣超過20項太極武術項目；「武術進校園」等項目積極與全港多所中小學合作，將太極武術推廣至日常課程，培養青少年從小朝著文武雙全方向健康成長。李暉師傅和我們幾位創會董事、創會會員，能夠有這樣的發心、有這樣的眼界和格局，以太極武術為平台，同時在推動本港體育及全民健身、推動中華文化傳承及青年教育、推動社區和諧共融和構建健康活力香港三方面做出自身的影響力和貢獻，以有限的資源和人力來說，真的非常的不容易。能夠持續舉辦這樣有規模有意義的業界賽事，是武術界之幸亦是香港社會喜聞樂見的景象。

根據聯合國開發計劃署發布的2021/2022年人類發展報告，人類發展指數HDI是衡量人類發展三個關鍵方面成就的匯總指標，長壽和健康的生活，獲得知識，和體面的生活水準。可以說太極作為運動及它代表的文化符號

在滿足人類發展的這三個方面，尤其是第一點長壽和健康的生活，是能夠做出積極貢獻的。10月新一屆政府發布的首份施政報告第六章節《共同維護和諧穩定》中提到體育發展方面的未來佈局，例如進一步推廣體育普及化，體育界、學校及商界攜手合作，推廣近年受青年人歡迎的「城市運動」項目，例如繼續推動體育專業化和產業化，每年支持至少十項大型國際體育賽事在港舉行等等，這些政策都可以和基金會未來的賽事籌備，學校及社區的項目推廣相結合落地，讓太極武術成為香港體育賽事界、全民健身康樂活動等方面成為一支不可或缺的重要力量。



李暉師傅2019年曾帶領團隊在珠海舉辦武術賽事，欣聞基金會未來將繼續廣結善緣，與各方積極合作，主辦「粵港澳大灣區少年武狀元大賽」等品牌賽事，每年到訪大灣區內城市與當地聯合主辦，本人作為賽事籌委會主席，非常支持通過賽事推動香港及大灣區其他城市在體育、文化、青年工作的交流，希望太極武術能夠惠及更多大眾群體，尤其是年輕人，成長成為文武雙全的棟樑之才。

最後再次恭喜各位今天獲獎的選手和隊伍，希望大家再接再厲，在第二關再見到各位有的新的進步和收穫。祝大家身心舒暢，事業順利，家庭幸福。第二關再見！👊



慈善杯首關個人闖關賽成績報曉

冠軍

鄧宇灝



小學校組 - 積分榜

排名	姓名	第一項	第二項	文化題	總成績	團體
1	鄧宇灝	8.22	8.36	0.50	17.08	東華三院高可寧紀念小學
2	鄺樂言	7.99	8.28	0.40	16.67	東華三院王余家潔紀念小學
3	楊澄	8.00	8.19	0.10	16.29	東華三院蔡榮星小學
4	張實悠	7.89	8.06	0.30	16.25	滬江維多利亞學校
5	凌筠	7.92	8.02	0.20	16.14	東華三院冼次雲小學
6	張適遙	7.78	7.85	0.40	16.03	滬江維多利亞學校
7	陳芷鈴	7.84	7.93	0.10	15.87	東華三院鶴山學校
8	余嘉嵐	7.74	0.00	0.40	8.14	東華三院黃士心小學



亞軍 鄺樂言



季軍 楊澄

中學組 - 積分榜

排名	姓名	第一項	第二項	文化題	總成績	團體
1	梁以喬	8.45	8.50	0.40	17.35	香港太極青年慈善基金
2	余沛林	8.26	8.48	0.40	17.14	張沛松紀念中學
3	楊樂怡	8.28	8.41	0.30	16.99	香港太極青年慈善基金
4	嚴浩霖	8.28	8.38	0.30	16.96	香港太極青年慈善基金
5	李芊昀	8.23	8.29	0.30	16.82	香港太極青年慈善基金
6	劉恩誠	8.25	8.33	0.20	16.78	東華三院呂潤財紀念中學
7	吳卓嵐	8.21	8.06	0.40	16.67	李暉太極中心
8	吳卓義	8.06	8.17	0.40	16.63	李暉太極中心
9	楊紫淇	8.21	8.31	0.10	16.62	李暉太極中心

冠軍

梁以喬



亞軍 余沛林



季軍 楊樂怡

成年組 - 積分榜

排名	姓名	第一項	第二項	文化題	總成績	團體
1	何彥政	8.33	8.84	0.20	17.37	香港太極青年慈善基金
2	呂家寶	8.43	8.51	0.40	17.34	李暉太極中心
3	曾翠賢	8.55	8.54	0.10	17.19	李暉太極中心
4	葉豎妹	8.52	8.53	0.10	17.15	李暉太極中心
5	程偉彬	8.38	8.47	0.20	17.05	香港太極青年慈善基金
6	陳綺梅	8.32	8.41	0.30	17.03	李暉太極中心
7	劉麗嫦	8.38	8.37	0.20	16.95	李暉太極中心
8	楊彥心	8.16	8.32	0.30	16.78	李暉太極中心
9	曾梓維	8.28	8.30	0.10	16.68	香港天行武術學院
10	余復良	8.28	8.26	0.10	16.64	李暉太極中心

冠軍

何彥政



亞軍 呂家寶



季軍 曾翠賢



慈善杯首關特別項目



團體推廣獎由東華三院行政總監蘇佑安JP代表領獎

獎項	獲獎者/團體/隊伍
團體推廣獎	東華三院
最佳教練獎	李暉
尚武崇道獎	余澤倫太極拳藝社美孚隊
神采魅力獎	香港國際武術文化中心少年武術隊
時代風尚獎	香港太極青年慈善基金雙節棍隊
精韻傳承獎	張穎衡武術培訓中心B隊



最佳教練獎由基金會主席李暉MH獲得



尚武崇道獎由余澤倫太極拳藝社美孚隊獲得



神采魅力獎由香港國際武術文化中心獲得



時代風尚獎由基金會雙節棍隊伍代表領獎



精韻傳承獎由張穎衡武術培訓中心B隊獲得



慈善杯首關集體項目成績



集體創意項目			
獎項	隊伍	團體	項目
冠軍	優雅閃亮隊	李暉太極中心	八法五步
亞軍	飛龍旋風隊	李暉太極中心	八卦龍形劍
季軍	香港國際武術文化中心少年武術隊	香港國際武術文化中心	少年武術魂
集體項目			
獎項	隊伍	團體	項目
一等獎	星期四吳式太極班	李暉太極中心	吳式傳統太極拳
一等獎	香港太極青年：燃亮·傳承	香港太極青年慈善基金	八法五步
一等獎	星期六吳式班	李暉太極中心	吳式太極拳競賽套路
一等獎	廣懷積德隊	李暉太極中心	養生太極掌(一)
一等獎	善以養生A隊	李暉太極中心	楊式太極拳
一等獎	青晉武術隊	青晉武術隊	短打少林拳
一等獎	香港太極青年慈善基金雙節棍隊	香港太極青年慈善基金	雙節棍
一等獎	上善若水太極	李暉太極中心	陳式太極拳
二等獎	張穎衡武術培訓中心B隊	張穎衡武術培訓中心	東江龍形拳猛虎跳牆
二等獎	典雅飛揚太極隊	李暉太極中心	28式太極拳
二等獎	青年團	香港太極青年慈善基金	詠春拳
二等獎	春風得意孫式隊	李暉太極中心	孫式太極拳
二等獎	善以養生B隊	李暉太極中心	八法五步
二等獎	東華三院王余家潔紀念小學武術B隊	東華三院王余家潔紀念小學	集體生肖拳
二等獎	張穎衡武術培訓中心A隊	張穎衡武術培訓中心	東江龍形拳猛虎跳牆
二等獎	余澤倫太極拳藝社美孚隊	余澤倫太極拳藝社	陳式太極劍
三等獎	威武八虎齊闖關	李暉太極中心	形意刀
三等獎	林婉華太極學會坪石太極休閒班	林婉華太極學會	新編28式太極扇
三等獎	周日太極班	李暉太極中心	32式太極劍
三等獎	周日太極班	李暉太極中心	八法五步
三等獎	東華三院曾憲備小學武術隊	東華三院曾憲備小學	集體連環拳
三等獎	東華三院王余家潔紀念小學武術A隊	東華三院王余家潔紀念小學	集體初級劍術
三等獎	余澤倫太極拳藝社馬鞍山隊	余澤倫太極拳藝社	八法五步
三等獎	滬江維多利亞學校 - 武術校隊	滬江維多利亞學校	集體長拳
三等獎	東華三院高可寧紀念小學武術隊	東華三院高可寧紀念小學	初級長拳







感謝





感謝當天出席嘉賓、運動員、教練、家長、裁判組、攝影組、義工隊及所有工作人員的付出

第二關 · 2023年2月見

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

週日公益課在各位同學的不懈堅持、默默努力下喜見佳績，在剛剛結束的得意寶慈善杯闖關賽上共有三支隊伍斬獲佳績，八法五步隊和雙節棍隊均獲得該項目一等獎，詠春拳隊獲得二等獎，雙節棍隊更在團體特色大獎當中摘取「時代風尚獎」大獎，印證了他們比賽當日表演期間獲得社區觀眾的屢屢喝彩和熱烈掌聲。



八法五步隊伍



詠春拳隊伍

即使在疫情期間依然堅持「停課不停學」的週日公益課，讓同學們了解到「不積跬步無以至千里」的道理，每一個別人在玩，而自己在用心學習、積極練習的週日累積在一起，聚沙成塔成就了每一位隊員的進步和優異表現，用成績證明只要有付出一定有收穫的道理。太極武術的進步不是一蹴而就的事，也不是短期快練就能立竿見影看到成效，一定要以不急不躁的心態，持之以恆方能收穫自己想要的成果。祝賀各位同學再接再厲，下一關會有更好成績。🏆



雙節棍隊伍



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

(排名不分先後)