



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

(CI NO. 2924794)

Newsletter 四月 | APR 2022 | 第11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。



主席的話

編輯組



疫情下你我堅定信念

第五波疫情導致的停課及暑假提早到來，相信對許多同學來說是驚喜也是無奈。基金會的授課場地雖然被政府列為表列處所暫時關閉，但本著「停課不停學」的理念，我與教練團各位教練共同開啟包括「周日公益課」在內的各種線上課堂，通過網課模式讓同學們無論在家或者在戶外都能通過螢幕即時連線上課，鼓勵同學們以不斷進步的武姿、開朗健康的身心面對疫情。

我與各位分享過，我從職業運動員的身份退下來專注教學之後，無論如何個人練習也從未間斷，現在依然每日早起練功。晚清四大名臣之一曾國藩在《曾國藩

家書-論紀澤》中談到：「……爾之短處，在言語欠純訥，舉止欠端重，看書不能深入，而作文不能崢嶸。若能從此三事上下一番苦工，進之以猛，持之以恆，不過一二年，自爾精進而不覺。」當中提到「看書不能深入，作文不能崢嶸」，對照同學們疫情下是否能夠堅持學習、堅持習武，還是對自己的要求有所鬆懈，「持之以恆」四個字對疫情下的我們都有現實的啟迪意義。對同學們來說，因疫情困在家中難免覺得苦悶，本身學業許多時間已經需要對著電腦，長期保持坐姿對頸椎及腰間下盤都有影響，通過保持練武的習慣，每天在家打一套拳，舞一會劍，對身體四肢運動、舒展筋骨、調節個人神思都饒有裨益。「不過一二年，自爾精進而不覺。」在自己都沒有發覺的情況下，從小到一個呼吸的調整，大到全身的協調通暢，細節如一個手指的力道，宏觀如完成一個套路的完整性和可觀賞性，都能夠獲得潛移默化的進步和提升，「持之以恆」的練習能夠讓每個人看到從量變到質變的飛躍。

對我們基金會而言，「持之以恆」是我們的初心之所在，也是我們身體力行以行動來實踐的信念。即使疫情對場地限制、課程教授、賽事組織等等各方面帶來了許多不便甚至是困難，但我們以樂觀積極的心態、堅持的信念、創新的理念開設網課及線上賽事，「慈善杯

闖關賽第四關」線上賽事依然有近百人次參加，各位選手除了參賽的動作招式要熟練銘記於心，服裝挑選、拍攝場地挑選、攝像機的機位、光線及角度也加入了參賽的綜合考量，某程度而言也是豐富了參賽體驗及參賽的趣味性，作為主辦方基金會也進一步推進了從第一關就嘗試讓大家共同參與其中的「太極線上化」，將一項據考證已有八百年歷史的國粹太極與時下最前沿的互聯網結合在一起，以當代人的演繹方式與時代特徵將這項非物質文化遺產繼續傳承。即將於5月1日 youtube直播的第五關線上賽事和6月的年度總決賽，無論疫情走向如何，我們希望各位同學、各位習武同好與我們一起持之以恆，堅持走到總決賽的領獎台上，以個人年度的最佳成績肯定自己的持續練習，總結自己一年來的收穫與進步。

早前抗疫物資緊缺時間部分友好協會(包括飛越啟德、香港湖北社團總會、國際體育大聯盟等)有送來一批防疫物資給同學們，基金會通過公益課抽獎的模式等有趣互動將陸續分發到同學們手中，當中包括金花清感顆粒及蓮花清瘟膠囊。作為中藥抗疫的有效實踐，也再一次向我們證明中華傳統文化的智慧及傳承。《道德經·第四十二章》中談到「道生一，一生二，二生三，三生萬物。」道作為萬物起源、運行、變化的規則，從天地元氣，再由混沌

元氣派生陰陽，到陰陽和合成萬物，這一套理論與中醫理論有辯證統一的對應。《道德經·第二章》：「天下皆知美之為美，斯惡已；皆知善之為善，斯不善已。故有無相生，難易相成，長短相形，高下相傾，音聲相和，前後相隨。」天地萬物各具其性，中藥的理念是以不同的藥物



調配來調理身體，陰陽、虛實、寒熱，各種辯證相輔相成、相生相剋的哲學觀念深藏其中。我們也希望通過太極及道家文化當中的精髓讓大家能夠了解中醫藥文化同屬中華傳統文化之精華、之美，讓大家能夠在外練(太極武術)、內服(中醫藥)當中達致身心舒暢，形神合一。

疫情結束前的黎明，希望與各位共勉，一同以神、氣、身、心最好的狀態去迎接春天美好的樣子。🧘

【居家抗疫 線上練太極】

本著疫情下停課不停學的理念，由飛越啟德及香港太極青年慈善基金共同策劃籌備的『居家抗疫 線上練太極』線上直播課程每逢星期一上午與各位同學線上見，自3月7日推出以來受到許多同學的好評及歡迎，最近更於課堂中加設有獎問答環節，為同學們送出各類抗疫及運動用品。



李暉師傅根據春季季節特性親身教授大家太極養生功當中的『益氣養肺功』及『和胃健脾功』。在開始練習動作之前，師傅先把肺、胃、脾的這幾個器官的不同特性，陰與陽，運與化先向大家講解一遍，同時也在線上和同學交流溝通看個別同學身體有什麼不舒服的地方，可以通過哪些動作的練習得到舒緩。希望每位同學在居家抗疫過程中也能繼續通過太極養生功修煉身心，明白太極圓的虛實轉變，保持每天身心的喚醒與舒緩運動，以飽滿精氣神應對那些外在的萬變。🧘



武術進校園



【停課不停學 堅持網上學習】

提前到來的暑假讓學生們又多了時間留在家中，因為疫情之故學校的體育堂幾乎停擺近3年，學生各項運動的減少將帶來體質與體能明顯下降的不良影響。武術進校園從線下轉至線上，讓學生們能夠即使留家抗疫過程中，依然能夠像在學校的體育課上一樣，既能夠看到老師的實時動作教授講解，又能夠實時與老師及同學們交流，打破疫情帶來的阻隔限制。🏃



太極薈萃



同道分享 羅偉青



羅偉青教練分享自己早年接觸武術的時候，回憶小學時期當時非常多武術電影，自己是從喜歡武術電影開始想要學習。但當時武館風氣不好，不同身份背景的人都會去學，品流複雜，也讓不少初學者生畏。以前在武館學東西基本沒有程序，去到師傅教什麼就是什麼，教學質量因師而異，學習成果也完全看個人悟性。羅教練笑說現在學習環境就好得多了，例如來中心的同學，每一堂都會先溫習已學的，再講解教授新的需要學習的內容，教練還會根據每個學生的不同程度，循序漸進的帶，可以說從教授到學習的整個鏈條都非常有規矩。

羅教練回憶自己在校時候曾參加過空手道班，後來很多社會上的社福機構、團體也開辦各種武術、詠春班等，自己稍微涉獵了跆拳道、合氣道和洪拳，沒有深入學下去。除了詠春作為自己一直潛心學習的項目，羅教練也跟著李暉師傅加入中心的太極班，越學習越覺得太極文化博大精深，雖然現在已經作為教練到學校帶領小朋友學習太極武術，但自己還有很長的修煉之路要走。

羅教練認為學校是很好推廣武術的平台，如前所言社會上的武館並不一定適合小朋友去，以武術進校園模式，以學校作為小朋友接觸、了解、學習武術的平台再合適不過。他笑言大多數小朋友比較好動，從小開始教授

武術很合適。但小朋友專心程度有限，學習一個項目長了難免分心或不耐煩，必須以興趣引導為主，慢慢培養小朋友的興趣。同時要幫小朋友制定學習目標，有升級的制度，讓他們初級、中級、高級一步一步學上去。有長期的學習目標也能培養小朋友的定力和恆心，對性格發展維持比較平衡的狀態很有幫助。



談到太極武術在未來香港的傳承，羅教授坦言空手道、跆拳道等已有成熟國際標準，但也是幾十年發展才統一了評判機制。武術或說

國術現在暫時還沒有國家出台的標準和套路，沒有一個考級機制，現在大多武術比賽比較注重表演性質。他提及當然國術門派比較多，中國地大物博，南方偏好洪拳、詠春，北方則形意拳等較為風行，所以很難逐項釐定制度標準，太極武術的規範化、標準化還有很長的路要走。他很期待太極能夠在不遠的未來成為正式的奧運項目，對推動太極規範化、標準化、國際化將有很大作用。

他寄語各位初入門的習武者做任何事情要為自己設立明確目標，從思想領悟，到身體力行，最後方能達致身心合一。🏃

慈善杯闖關賽

2021-2022年度

年度 **第6關** 決賽

抗疫比賽兩不誤 · 年度總決賽

2022年6月



賽項預告

闖關賽：吳式太極拳/洪拳/舒心平血功

推廣賽：英雄少年武術操/詠春拳/八卦掌/刀術/八法五步



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

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、福名氏 |
| 「傳道」 | (HK\$30,000) | 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) | 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 |

大 聚焦青年

【週日公益課 齊齊動起來】

即使在疫情下，週日公益課也從沒有停下來過，源於基金會擔心大家每日困在家中會因神思憂鬱而引起身體的不適，故同樣以網上教學模式，讓大家在週末『動起來』，在逆境中依然能夠找到學習的樂趣。



近段時間教授的虎鶴雙形拳受到許多同學的歡迎，套路中取虎之『勁』和『形』，又取鶴之『姿』和『意』，虎表現的是剛勁威猛，鶴代表的是柔韌靈速，兩者結合事實上就是武術中『剛柔並濟』的體現，讓同學們在練武出汗之餘，讓練習拳法對身體起到扶正祛邪的良效。🏃



青年英姿 楊樂怡

今年15歲的楊樂怡同學分享自己從4歲開始習武，去過好幾個不同的地方跟不同師傅學習武術。在家人推動下，最早先學洪拳，有跟少林師傅學習。直到中一暑假她記得家人讓她試一下跟一個很厲害的師傅學，因此她結識了李暉師傅，開始到中心學長拳和劍、槍等武術項目。後來李暉師傅教授太極，她發現自己也挺喜歡的，於是便跟隨李暉師傅開始練習太極，希望自己能夠在學武過程中多方面發展。

談到參賽經歷，她坦言因為疫情中斷了一些時間，之前有參加長拳類比賽也有得獎經歷。她笑說自己家後面有很大場地方習武，也已養成習慣每日在家拉筋。對學校還未開始教太極武術的問題，她認為身邊的同齡人較多開始學習和接觸跆拳道、空手道等等，是因為一說到太極許多年輕人第一時間還是會想到老人家，某次學校的英文演講當中有同學談及太極主題，也是舉例老人家在公園打太極。她認為這是社會上大家依然對太極抱有的刻板印象，自己在還未接觸太極之前也曾經有過這樣的想法，但學習之後發現完全不是只是適合老人的運動。她覺得學太極很累，但也很好玩，學習了之後覺得身心舒暢。

她覺得基金會「武術進校園」的項目非常好，因為確實需要扭轉當代對太極的印象，才不至於讓入門學習的年輕人越來越少。她認為推廣模式及渠道上，像對自己年齡層的人來說，instagram等平台都會有用，而她自己也很喜歡看電影，像之前李暉師傅組織大家去看《龍虎武師》的電影，她覺得很有趣，認為對培養年輕人對太極武術的認識和興趣會很有幫助。🏃





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

