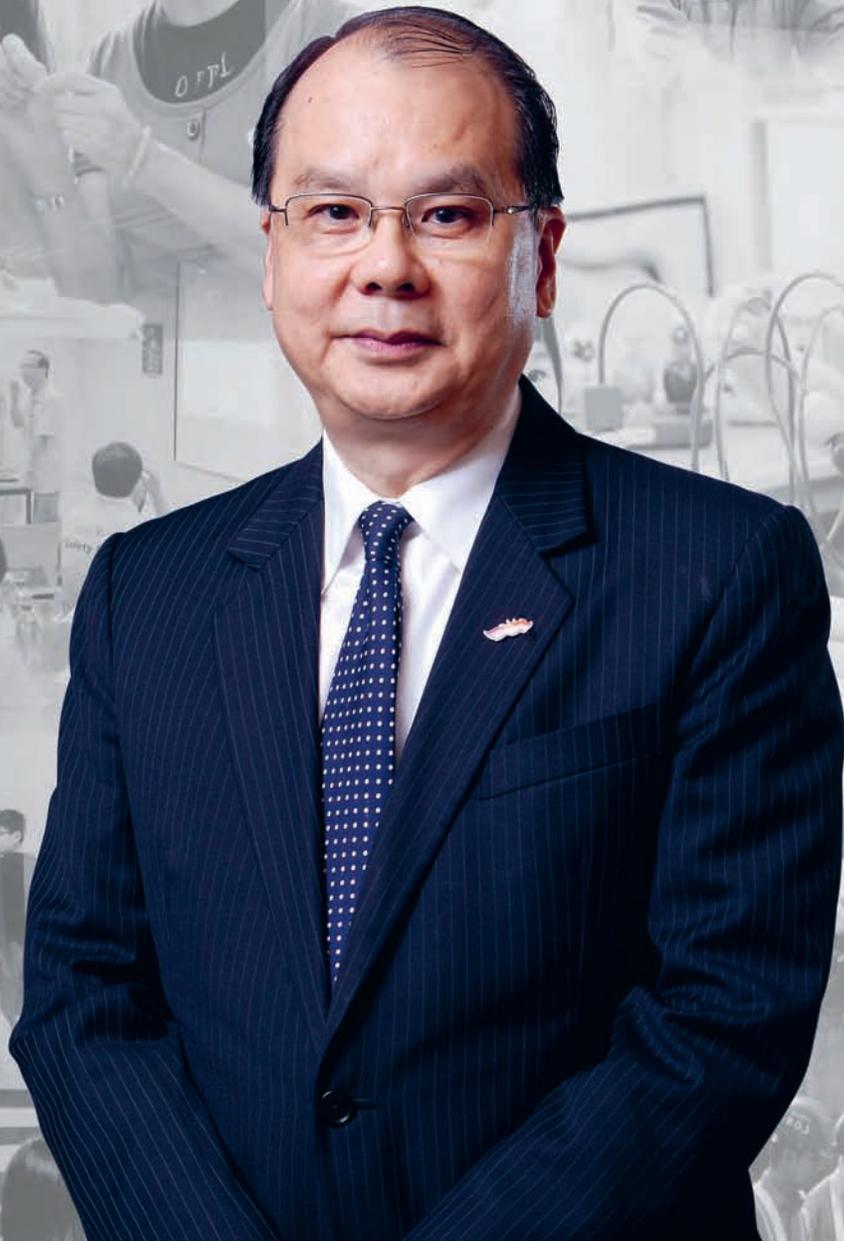


張建宗

投入為市民
打好每場波



方力申：
成功無捷徑
大笑瑜伽
減壓舒懷

北角就業中心
NORTH POINT JOB CENTRE

目錄

- 01 一線人脈
為市民 張建宗「打好每場波」
- 07 專題報道
行又做坐又做 「零時間運動」保健康
- 11 答客問
方力申：成功無捷徑
- 13 城市點擊
減壓舒懷 齊練大笑瑜伽
- 15 集體情緣
海洋公園：香港人的主題樂園
- 17 公眾席 搜羅城中趣聞逸事
- 19 美藝星評
伍家謙眼睛暢遊清宮史
- 20 樂活GPS 嚴選社區文娛藝術活動



2015年8月出版
香港賽馬會版權所有
明報特輯部製作
香港跑馬地體育道壹號
Tel: 2966 8111 Fax: 2966 7019
E-mail: stridingon@hkjc.org.hk
www.hkjc.com

編輯室手記



心態好，世界自然美

你身邊總會有人逢星期一都大喊憂鬱，也會有人年年把「不勞而獲」當揮春貼。可同時，你也必認識有些人，精神爽利迎接每一天，按部就班做好每件事。

怎樣看，勞工及福利局局長張建宗都是後者。訪問三小時，大小勞福議題如數家珍，幾十個數據拋上拋落，都在心中了，如他說，追小說，怎會記不起情節？所以，熱愛工作的他，每朝打領帶，照著鏡，已開始興奮。憑上佳心態落場，難怪球賽難踢仍屢有入波。局長今期在《一線人脈》分享他有多愛自己那份工。

人人看方力申時來風送、事事手到拿來，游泳游到參加奧運、為個別項目締造的香港紀錄，至今無人能破；入娛圈水到渠成，毫無難度當上男主角。可是流著運動員血液的他，卻在《答客問》堅持成功須苦幹，當上「賽馬會青少年足球領袖計劃」星級導師正為告訴新一代要調整僥倖心態，務必腳踏實地。

對了，要心態好，不妨參加大笑瑜伽，ho ho ha ha ha 間，大概沒有解決不了的煩惱！



都說數字人生，勞工及福利局局長張建宗，肯定是表表者。三小時訪問，手上沒有「貓紙」，由津貼受惠人數到歷年福利開支，三四十個數字，倒背如流。有理由相信，他有「超強」記性，但張局長卻說只因太愛工作。「就似你追小說，情節怎會不記得？」他自己打趣告訴筆者：每天上班前，站在鏡前打領帶，他就開始興奮；就算放假，一樣日看十多份報紙，追電視新聞，風雨不改。

「數字並不冰冷，背後皆是有血有肉的市民，統統是政策承擔。」本屆政府在施政上寸步難行，他有本事在立法會財務委員會七次拉布下，成功游說議員通過長者生活津貼；明年將再下一城，推出低收入在職家庭津貼，今年年底並就爭議不絕的退休保障進行諮詢。任期剩下不足兩年，他承諾盡力而為，爭分奪秒，又笑言落場打波，好夥伴不可或缺：「在服務開發上，馬會提供了額外資源，模式較靈活，可迅速回應社會訴求。」由翻新長者中心設施，到透過獎券基金資助社福項目基建開支，協作模式不斷加強，關係更形密切。「馬照跑，對香港很重要。」張建宗如是說。



張建宗

投入為市民 打好每場波

走進張建宗位於政府總部的辦公室，要經過長長走廊，掛滿他出席不同團體活動獲贈的畫。「這幅由東華三院的『老友記』畫，那幅由保良局院舍兒童設計，那是一班中七學生送給我的，不是甚麼名畫，但都很有心思，我都十分重視，掛在會客室。」今屆政府任期已過一半，政治上多風雨，但這個主理香港勞工福利政策的大旗手卻不諱言，「安老號」及「扶貧號」已全速啟航。「安老和扶貧，一直是這屆政府施政的重點，兩艘船已乘風破浪向前，毋懼風雨，迎難而上。」

口講也許無憑，投放的資源大幅增加，卻是鐵一般事實。2007年，張建宗獲委出任勞福局局長，當年政府用於福利開支達340億港元，及至今個財政年度，逐年攀升至近600億港元，幾近翻一番。此外，低收入在職家庭津貼，將於明年第二季推出，預算20萬4千個基層家庭受惠，覆蓋人數達71萬。單單發放的津貼，首年便估計達30億港元。面對人口急劇老化，張建宗謂，安老服務的需求同樣殷切。

「安老服務的質和量都要改善，實行居家安老為本、院舍照顧為後援，希望達致老有所養、老有所為及老有所依。」根據統計處數字，香港人口老化問題嚴重，現時每七個香港人中，就有一個為65歲或以上的長者，張指出，政府單用於安老服務的開支，也由2012年度的50億港元，大幅升至今個財政年度的68億港元，剩餘的兩年任期，投放的資源只會有增無減。

今屆政府首個入球

「推出長者生活津貼（長津），是今屆政府成立以來的第一個入球，為盡快落實措施，政府2012年七月成立，立法會選舉十月舉行，當選議員未宣誓就任我已逐位游說，只為爭取在議會重開後，可快速通過撥款，落實政策，急民之所急。」動機雖好，卻事與願違，政治環境風高浪急，「安老號」縱校對了航道，仍差一點便翻船。「部分政黨及議員反對長津設資產入息審查，討論過程好艱巨。」可幸最終還是通過了。



由長者安居協會提供



張建宗（左）感激馬會為長者服務投放大量資源，圖為他與馬會董事范徐麗泰博士出席長者日活動。



由香港聖公會西環長者綜合服務中心提供

政府自2012年起，從獎券基金撥款九億港元，為全港約200間長者地區中心進行翻新工程。

張建宗不時參觀長者中心與長者交流，圖為他參觀馬會支持興建的長者安居協會何文田總部，更在該會的24小時呼援及關懷服務熱線中心體驗「接線生」工作。

「無所謂贏輸，只希望在有限公共資源下，平衡各方利益，幫到真正有需要的長者，以香港長遠利益為依歸。」截至目前，已有42萬長者受惠，連同生果金（即高齡津貼）及長者綜合社會保障援助等，張透露共85萬長者獲得受惠，覆蓋率達八成。「這些並非冰冷的數字，背後都是政策的承擔，以及改善服務的承諾。」面對人口老化的大挑戰，張建宗特別提到馬會的特殊角色，以及多年來在安老服務上的貢獻。

翻新院舍以凝聚長者

「作為慈善公益機構，馬會絕對是政府的長期及堅實夥伴，尤其在社會資源開發上，如長者及青少年服務方面，提供了額外資源和及時雨。」港府於2012年開始，已透過獎券基金撥款九億港元，逐步翻新全港200多間長者地區中心。由於資源所限，翻新工程未必足夠建設額外設施，他特別感謝馬會額外撥款1億1千萬港元，推出「智安健計劃」，進一步現代化中心的設備。

「對於戰後出生的一班教育水平較高及年紀較輕的長者，舊式的長者中心未必有吸引力。這兩項計劃目的在提升全港200多間長者中心的內部環境及設施，鼓勵長者多參與社區活動及義務工作。透過馬會的捐助，長者中心可添置更多現代化的設施，從而在推廣健康、提倡持續學習、預防腦退化及強化家居安全及照顧者的支援等四大範疇，配合長者的需要。」這些設施包括設有復康功能的健身器材、平板電腦、有助預防腦退化的認知遊戲及工具、供長者借用的助行器、輪椅及裝有家居安全設備的配置等。「長者中心的改建工程已進行得如火如荼，有助凝聚健康長者留在社區，預計逾20萬人受惠。」張承



張建宗（右三）及馬會副主席周永健（左一）參觀首間在「賽馬會智安健計劃」下翻新的樂暉長者地區中心，並親身體驗增設的健身設施。

認，政策局在推行政策及相關服務時規範較多，運作上比較彈性及靈活的馬會獎券基金，正好彌補政府這方面的不足。

馬會角色重要彌補不足

事實上，馬會一直致力改善長者的生活質素，以回應人口老化這迫切的社會議題，並前瞻性地推出多個項目，如「流金頌：賽馬會長者計劃新里程（CADENZA）」。馬會慈善信託基金未來將策略性推動三大範疇，當中包括協助建構香港成為長者友善城市，投放更多資源關注長者身心靈健康、鼓勵長者繼續就業、參與義務工作，以及促進跨代共融。

馬會投放五億港元推動青年生涯規劃項目，助青少年規劃人生。張建宗（前排左五）與政務司司長林鄭月娥（前排右五）以及馬會主席葉錫安博士（前排中）等一眾嘉賓出席「香港賽馬會社群日」，見證計劃正式啓動。



張建宗認同馬會的重要角色：「馬會在推動長者服務貢獻良多，投放了很多資源，當中包括具體措施及實踐經驗，方向正確並配合香港社會需要。」他形容馬會有如催化劑，在促進社會和諧有極之重要的推動作用，且每年透過慈善基金投放重大資源支持社會服務，扶助弱勢社群及建立關愛社會。據馬會年報，馬會於上年度的慈善捐款達36億港元。

現時政府與馬會亦透過獎券基金，攜手紓緩安老及復康院舍不足情況。張建宗透露政府已破天荒向獎券基金注資100億港元，透過資助基建開支，鼓勵社福機構善用土地作福利用途，地盡其用。

「這是斬新思維。透過社福機構出地；政府政策配合和拆牆鬆綁；由基金資助興建社福設施，再以全資助或自負盈虧方式營運，以達致三贏局面。」現時，已有43個機構提出63項申請，若全數落實，在安老方面可提供額外9,000個名額，包括約7,000個長者宿位住宿名額，以及約2,000個長者日間護理名額。另在復康範疇亦會提供共8,000個日間或住宿名額。「要多謝馬會，如果沒有馬會，沒有獎券基金，就未必推行到這個有意義及龐大的計劃，所以『馬照跑』對香港很重要。」他笑著說。

聚焦協助十萬貧窮長者

自推出長津以後，長者貧窮率已見回落，由四成五減至三成，雖不少人謂數字仍不理想，但「數口精」的張建宗，直指有關數字只計算收入而非資產，難以準確反映實況。他說：「在這三成跌入貧窮線的長者之中，有十幾萬人沒有申領綜援，其中五成四擁有自己物業，且並無按揭，部分長者亦明言沒經濟支援需要，甚至沒有申領生果金。」故此，他認為應聚焦約十萬真正貧窮的長者，對症下藥。

「作為勞工及福利局的主要官員，應在政策的可持續性考慮下，幫助真正有需要的人，讓公帑用得其所。」此外，他指出「積極樂頤年」已不只是口號，讓長者有目標地活出積極人生，有助他們建立健康的晚年生



張建宗任內為長者及合資格人士，成功爭取兩元乘車優惠。



耆康會舉辦的「長者就業博覽會」，讓長者了解就業市場的最新趨勢，張建宗（左二）及馬會董事李家祥（左一）參觀博覽攤位。

活，例如政府推出的兩元乘車優惠，便成功鼓勵每天約77萬名人次的長者走進社區，探望孫兒、與朋友見面或擔任義工，促進家庭及社會和諧。此外，每天還有超過11萬名人次的合資格殘疾人士使用此計劃。

遊走不同崗位最愛工作

為官四十年，出任不同崗位。回歸前，出任港督尤德爵士助理私人秘書，適逢中英會談的歷史關口。其後出任北區政務專員；助理貿易署署長；又擔當過財政司麥高樂政務助理，一上任即遇國商銀行倒閉。他亦曾派調司法機構任為副政務長及出任中央政策組的首席顧問。回歸後，歷任教育統籌局副局長、勞工處處長、教育署署長、經濟發展及勞工局常任秘書長，自2007年起出任勞工及福利局局長，落實最低工資及長者生活津貼。

「每一個崗位都有歷史意義，早年在貿易署工作，一年飛20多次，在貿易談判中為香港爭取開拓市場，滿足感很大。」最愛工作，「恨」返工的程度是未出發，已興奮。「返工於我來說，是喜悅及享受而不是壓力，我每朝起床，打領帶就開始興奮，就好像球員有機會出場，是教練重視你，才有這個機會，所以每次下場，都希望有最佳表現，搏到盡，絕不欺場。」出名工作至上，他不諱言，工作是他生命主要的一部分。

訪問現場片段，請瀏覽：



後記

愛工作 更愛香港

三小時的訪問，沒「貓紙」，由長津受惠人數到院舍開支，三四十個數字，準確至個位數也說得出，張建宗輕描淡寫說出記下億億萬萬數字的竅門：「絕非我過目不忘，而是真心喜歡這份工作，就似你追看一本小說，情節怎會不記得？好多數字，根本不是刻意背，已經全部記下，因為每個數字背後就是有血有肉的市民。」

熱愛工作，張建宗形容自己生活也極有規律。「每朝五點半起床，一邊運動，一邊看電視新聞，到大約七點四十分，已掌握重要的新聞，基本上八點我已進入飛行高度，九點往特首辦『早禱』前已做了很多工作。」他自嘲似的大笑。就算放假，他也習慣每天閱覽多份報紙，以及緊貼全日電視新聞報導。

難忘「通宵」會議通過最低工資

一生「只打一份工」，他說最難忘是2010年七月通過最具爭議性的最低工資立法：「當時激辯41小時，我單人匹馬，面對40多項不友善修訂，第二節辯論了足足27小時，主席可以輪班，議員可自由出入但我不能，直至有議員表示關心，加上主席彈性處理，才可以休會20分鐘。」他回憶道休會時不少議員即時拉著他去吃飯果腹，可見劍拔弩張的議會外人間有情，而立法會亦自從這次馬拉松式會議後，於議事規則程序增設小休時間。

通過爭議的最低工資，平衡各方利益，這場硬仗，他打得漂亮。除了立法保障勞工權益，處理工潮無數，一樣難忘。「作為協調者，必須明白僱主的憂慮及承擔能力、勞工界的訴求及苦處。」他形容勞資糾紛如不涉及牴觸勞工法例，政府做事的空間其實有限，唯有努力斡旋促進雙方溝通，縮窄分歧，尋求共識去解決。「有次談判，連續傾足18小時，但最重要是『埋枱

傾』，隔空罵戰，分歧只會愈來愈大。」經驗之談是在鎂光燈下談判，常會越鬧越僵，無助解決事件。他強調，勞資關係從來不是你贏我輸的零和遊戲，而是可透過勞資雙方互諒互讓、實事求是，共創雙贏或多贏。

張建宗近年經常把「心繫勞工、情牽基層」掛在口邊，驟耳聽似有點肉麻，但訪問過程中深深感受局長對工作的熱愛，或許更正確的說法是對香港的情意：「港大畢業後便加入政府，做過前線民政工作、貿易談判、司法行政、教育、勞工及福利政策等不同崗位，走過權力走廊，可說多姿多彩，終身無悔。這些年來深深體會到香港是很難得的好地方，我們真的要好好珍惜。」



平日多抽時間與家人一起運動，鍛鍊健康體魄之餘，也促進融洽關係。



注重運動與飲食 家家好健康

香港人工作忙、讀書忙，平日不單缺少運動，與家人溝通的時間更是少之又少，是時候重拾正軌了！為促進建立和諧社會並宣揚家庭健康、快樂及和諧訊息，香港賽馬會慈善信託基金與香港大學李嘉誠醫學院公共衛生學院攜手推行的「愛+人：賽馬會和諧社會計劃」（「愛+人」計劃）提倡「零時間運動」，其優點是無論任何時候，都可以與家人一起做簡單、有趣的運動；也鼓勵家庭建立良好的飲食習慣，達到「家家好健康」的目標。

健康體魄是對抗慢性疾病的靈丹妙藥，然而港人的體能狀況卻未如理想。「愛+人」計劃委託香港大學進行「香港家庭及健康資訊問卷調查」，於2013年十月至十二月訪問了1,502名18歲或以上香港居民，結果發現49.5%香港人缺乏體能活動，即每星期進行少於150分鐘中等強度體能活動，或少於75分鐘劇烈強度體能活動；而在職人士較少做中等強度體能運動。

調查同時發現，體能活動時間與生活健康質素（生理及心理）、個人快樂指數及家庭快樂、和諧和健康指數有直接的

關係。做運動的時間愈長，人也會變得更快樂，整個家庭也有所得益，關係更緊密、和諧。

香港賽馬會副主席周永健在早前的「愛+人」計劃中表示：「香港社會現正面臨人口老化和慢性病的挑戰，急需一些預防性措施以減輕各家庭以至社會的負擔，而運動正是促進身心健康的靈丹妙藥。所以『愛+人』計劃在未來兩年，將會重點推動家庭的整體健康。」

大家不要再遲疑，立即與家人一起運動吧！

平日坐得太多 身體毛病由此起

不少人都都在辦公室工作，每日長時間坐著，加上都市人長期缺乏運動，平日「坐定定」、「企定定」太多，日子久了便出現各種毛病。香港大學公共衛生學院社會醫學講座教授暨「愛+人」計劃項目首席調查研究員林大慶教授表示：「長時間坐著不動，會出現腰頸痠痛的情況；同時坐著時消耗的能量最少，導致平日飲食過量而不自知，出現肥胖、超重問題。當身體出現這些警號，容易出現高血壓、糖尿病、心臟病、大腸癌等，都與肥胖有關。」林教授續指出，假如長時間在辦公室工作，不妨多作伸展運動，預防腰頸痠痛外，也能刺激腦部血液循環，思考也更加靈活。

零時間運動 打破傳統運動觀念

恆常運動有助身心健康，然而港人生活忙碌，難以抽空到球場、體育館運動，故「愛+人」計劃便提倡嶄新的「零時間運動」概念，鼓勵大家在任何時間、地點也可做運動，甚至與家人一起參與，增加趣味。林教授說：「傳統做運動的觀念，要到運動場或與球類運動有關；而『零時間



馬會副主席周永健（中）、食物及衛生局局長高永文（左二），以及香港大學公共衛生學院社會醫學講座教授暨「愛+人」計劃項目首席調查研究員林大慶（左一）等，示範如何進行「零時間運動」。

運動」概念則是盡量利用平日空間、等待的時間做運動，例如乘地鐵、等升降機、坐下看電視，甚至是一家用膳的時間，空出的手腳都可以做運動。」

「零時間運動」標榜「三好」，即好玩、好易及好快見效，無論坐著、站立或走路時，都可以藉機做「零時間運動」，藉此燃燒更多能量、強化肌肉、增強心肺功能及改善血液循環。例如坐著時可郁動

雙腳，作踩空氣單車的動作，讓下半身有一定運動量；站立時可以左右腳「單腳企」、「腳尖企」或「小馬步」，既是運動也可以訓練平衡力，至於走路時也可以加快腳步，訓練心肺功能。林教授說：「這些都是由簡單的運動做起，開始時每日15分鐘，逐漸增加至30分鐘、數小時，關鍵是不斷提醒自己持續做，加強肌肉鍛鍊、消耗能量。」

何謂中等、劇烈強度 體能活動？

中等強度體能活動：令你呼吸比平時費力一點，例如快步行、搬運中等重量的物品（少於20公斤）或者慢慢踩單車。

劇烈強度體能活動：令你呼吸比平時吃力，例如跑步、快速上坡行山、或者快速踩單車。



家人互相比賽 打開話題匣子

「零時間運動」的另一好處，是大家
可以發揮創意，發明各種有趣的零時間運
動。林教授說：「我曾經在灣仔至九龍的
一段地鐵裏，完成了 1,000 下『小馬步』
，相信是第一人發明這種運動模式，
可以給自己很大的滿足感、成就感。」

另外，家人之間也可隨時參與「零時間
運動」，透過運動競技加強溝通。「譬如



降低食物中鹽和糖委員會主席陳智思表
示，都市人經常外出用膳，容易不自覺
吸入過量鈉和糖。

一家人作『單腳企』比賽，有時小朋友比
父母更優勝，可以互相讚賞，引發更多話
題。」

「零時間運動」是賽馬會「愛+人」計
劃的重點活動，整項計劃由香港賽馬會慈
善信託基金捐款 2 億 5 千萬港元，邀請香
港大學李嘉誠醫學院公共衛生學院攜手合
作推行。未來兩年，該計劃將與社聯、明
愛、香港小童群益會、基督教家庭服務中
心等志願機構合作，在社區推廣「零時間
運動」，也會走入學校，以話劇形式宣揚
健康飲食及多做運動的訊息。

除了恆常運動外，均衡飲食也是健康之
源，然而許多港人卻忽略此道，飲食過量
攝取鈉及糖分，遠超出世衛標準。特區政
府早前成立降低食物中鹽和糖委員會，目
標在未來 10 年降低港人鈉和糖攝取量三
成。該會主席陳智思表示：「現時港人的
鈉攝取量，比世衛標準高出一倍；而另一
份政府報告也指出，本港 18 至 60 歲人士

中，有三分一人屬於肥胖。這情況與城市
生活、飲食習慣有關，外出用膳或購買預
製食物回家，都是大家攝取過量鈉和糖的
主因。」

都市生活習慣 易於攝取過量鈉和糖

攝取過量鈉和糖並非只是一兩餐的事，
年輕人不易察覺，然而日積月累下來，二
三十年後身體可能出現不可挽回的健康問
題，如腎功能衰退、高血壓、糖尿病、心
臟病等。

為了過健康生活，陳智思坦言一家習慣
吃得清淡，早已戒除吃豬肉、牛肉，平日
吃魚、去皮雞肉、蝦為主；他兩個分別
15 歲及 12 歲的兒子也習慣飲食清淡，情
況比父親更甚：「大兒子每週會在家中煮
兩次飯，焗菜也不用油、蒸魚也不會用
鹽。有時我也會問他為何如此清淡，原來
他認為平日在學校午膳已不太健康，加上
他愛上跑步，因此特別注意飲食習慣。」



飲料含過量糖分 不易察覺

同樣，「愛+人」計劃也推廣「少糖、少鹽、少脂肪」及「多蔬、多果、多纖維」理念。林教授表示：「許多人都意識到少糖、少鹽，但是最大問題是難以計算自己每日攝取了幾多糖分，例如我與朋友用膳，我選擇零糖分的茶，對方喝了兩罐啤酒，卻不知道原來已經吸收了20粒糖，長此下去他一定比我肥胖很多。因此，凡是加了糖分的飲料應該盡量少飲。」

陳智思也建議大家少飲果汁，改以吃水果代替：「我曾經很喜歡喝橙汁，甚至將它當水飲，後來知道一杯橙汁糖分等於三個橙，所以我寧願吃鮮橙代替，減少三分二的糖分攝取量。」

正向溝通 由「屋企餐飯」開始

將健康的飲食習慣推廣開去，有助建立和諧家庭，方法其實好簡單，就是從「屋企餐飯」開始！「愛+人」計劃同時推行「快樂家庭廚房全城運動」，鼓勵市民透過與家人正向溝通、「零時間運動」及健康飲食，建立積極正面的家庭生活。計劃以「食」為切入點，由一眾區內的社會服務單位、學校及政府部門等，為其服務對象提供精心炮製的家庭活動，從中帶出簡單易做的「正向溝通五常法」——「嘗讚美」、「嘗投入」、「嘗快樂」、「嘗細味」及「常健康」，讓參加者將快樂家庭廚房的訊息帶回家中。

林教授說：「家庭成員可從生活細節中，得到更好的溝通關係，互相『嘗讚美』、『嘗投入』。『嘗細味』便與健康飲食有關，吃蔬菜時不妨去油，細味蔬菜的鮮味；而『嘗快樂』可套用『零時間運動』，透過遊戲、競爭、破紀錄來得到成就感。」

小貼士 ①：零時間運動示範

坐著時



踩空氣單車

以雙手扶著座椅邊緣支撐身體，雙腳模擬踏單車，可一邊踏一邊數，紀錄進度。盡量做到次數最多及時間最長。



身體向前傾

一腿伸直，另一腿曲膝，身體盡量向前傾，雙手嘗試觸摸腳趾，其後換邊再做。重複進行此動作及盡量伸前。

站著時



小馬步

雙手握於身後，雙膝輕微屈曲，加強訓練肌肉。盡量做到次數最多。



單腳站立

左腳或右腳輪流單腳站，考驗及鍛鍊平衡力。單腳站立時，盡量維持時間最長。

走路時



手部活動

緊握拳頭擺動手臂，可增加手部活動量。多用力可燃燒更多能量及強化肌肉。



加大步幅行

加大步幅或加快腳步，甚至輕微跑都有運動的效果。此動作，可以節省時間及短時間內消耗能量。如呼吸加速，更可加強心肺功能。

小貼士 ②： 健康飲食習慣

- 減少煎炸的煮食方法，以蒸、烤煮食較為健康
- 雞肉去皮，避免食用肉類脂肪
- 外出點選炒菜，可用茶沖走油，既可品嚐茶味，也可品嚐蔬菜鮮味
- 點選沙律時，可要求沙律醬另上，避免吸收過多鈉





方力申

成功無捷徑

有「飛魚王子」之稱的方力申，帶著昔日習泳刻苦訓練培養出的堅毅性格，從泳池跳入娛樂圈，不斷尋求進步。至今仍是「200米背泳」及「400米混合泳」兩項香港紀錄保持者的他，今年當上「賽馬會青少年足球領袖計劃」的星級導師，與年輕新一代分享自身經歷，希望他們透過運動實實在在的訓練，明白成功沒有捷徑，必須先苦幹。

記：記者

方：方力申

記：自小習泳，繼而成為獲獎無數的港隊代表，背後的動力是甚麼？

方：我想是因為有進步，看到自己不斷進步，很開心，亦有很大滿足感，因此願意投入更多時間練習。以前非常期



方力申成為「賽馬會青少年足球領袖計劃」導師，身體力行示範體能訓練動作。

待星期五來臨，因為星期五的練習時間特別長，教練會定下難度較高的訓練計劃，讓我可以挑戰自己。

記：你認為體育訓練對年輕人的成長有何幫助？

方：運動可以鍛鍊出體育精神，現今社會商業掛帥，經常渲染走捷徑這種不良風氣，就好像有些廣告標榜速成訓練，聲稱每日只需運動十分鐘，便可鍛鍊出六塊腹肌；或只吃一粒藥丸便可以安心大吃大喝。我希望年輕人明白，世上沒有不勞而獲。運動和訓練可以最簡單直接告訴大家，成功是沒有捷徑的。通過運動，年輕人可以調整心態，變得腳踏實地，也可令他們更有鬥志，變得正面，對他們未來發展很有幫助。

記：由「飛魚王子」到今天的演藝事業，別人眼中的你一帆風順，箇中否曾經歷大挫折？

方：我經常予人一帆風順的感覺，或許因為我自小已是香港泳隊代表，退役後也順利轉行加入娛樂圈。然而我在演藝事業的成績，與許多前輩相比仍差很遠。讓一些媒體及觀眾有這份感覺，可能與我樂天、知足的性格有關。

不過我真的很享受現在的事業，有成就感，滿足感及挑戰！我算順利，但不算「行得快」，以前游水，我是香港第一，我當然希望演藝事業同樣做到香港第一！我相信只要繼續努力做好自己，機會始終會來臨，我有信心做得到。

記：有何信念或座右銘支持自己？

方：小時候很喜歡找座右銘，但發現很難「一卡走天涯」。以往游水成績很好時，會常用一句說話「it wasn't what you used to be, it is what you are today」提醒自己就算游得多好、破了多少紀錄，也要忘記過去，時刻準備迎接新的挑戰，千萬不可自滿，有「好漢不提當年勇」的意思。

入行十多年，最近又看到一句很喜歡的話：「Don't aim for success if you want it; just do what you love and believe in, and it will come naturally」，指如果熱愛一件事，就要相信自己、繼續用心努力去做，慢慢就會找到成就和滿足感，成功自然會來。



方力申認為成功無捷徑，運動有助青少年培養正面的價值觀。

記：去年獲選為傑出青年，有何說話與年輕人分享？

方：我覺得年輕人要成功，必先要有危機感。現今香港社會比較繁榮安定，父母努力為我們打拼，讓年輕人後顧無憂，但也令他們過分安逸、比較自我中心。當他們出來社會工作，往往發現外面的世界與他們的安全區（comfort zone）不同，與外界容易有衝突，變得容易「Say No」。我覺得年輕人不要隨便「Say No」，工作不一定能隨心所欲，多嘗試、多出錯，才能從中學習、成長。

記：運動員予人感覺堅毅不屈，你會如何鼓勵年輕人放膽追夢？

方：真正成功的人，無論遇到任何打擊都不會輕易放棄，我感激過往運動員的訓練讓我從小學會面對失敗，從失敗中鍛鍊自己的毅力。年輕人擁有的是時間、魄力，應該多嘗試，即使失敗了亦可訓練自己成長，一旦找到自己的興趣，便不要三心兩意。你寧願做一個樣樣只得「半桶水」的人，還是專心做一樣令人驕傲的事？我就會選擇專注做好一件事。

記：你積極投入公益活動，馬會亦經常捐助與青少年有關的活動，你認為這些活動對青少年發展有何幫助？

方：我知道馬會未來數年將會重點投放資源在青少年身上，尤其透過運動鼓勵青少年，培養他們的領導才能。我也是運動員出身，深深認同這種想法，因為運動可培養個人自信和做人的態度，提醒年輕人要腳踏實地、靠自己雙手努力，為自己的未來打拼。

訪問現場片段，
請瀏覽：



走過公園，聽到傳來陣陣「哈！哈！哈！」的大笑聲，不用覺得驚奇，可能是長者正在練習「大笑操」（Laughter Yoga）！近年大笑瑜伽在全球逐漸流行，讓參與者透過開懷大笑，令身心都得到鬆弛。



齊來放聲笑 世界更美妙

大笑能舒緩心情

一班人一起開懷大笑，能刺激腦分泌多巴胺，令人心情愉快，帶來健康。63歲的Christina退休後常到社區中心幫忙，在一次偶然機會下參加中心舉辦的大笑瑜伽班。「記得第一次到公園看大家玩大笑瑜伽，發覺原來很容易上手，不需要記熟動作，因為許多動作都與日常生活有關，動作簡單易記。大笑瑜伽初次給我的感覺是容易上手、舒服自然，令我變得更開心！」自此，Christina便介紹其他年紀相若、退休後有很多空閒時間的朋友，一起練習開懷大笑之法。

除了大笑開懷外，令Christina感受最深的是它帶來身心靈健康。

「因為經常大笑，其實可以令肺部得

以擴張，當你大笑完平靜下來，配合一些手部動作，令人感覺十分舒服。另外，平時生活有壓力也不自知，原來笑出來可以令自己放鬆，壓力也可以得到舒緩。」

港人開心指數下降

香港人生活緊張，連笑容也吝嗇，城市大學人文社會科學院今年初在香港、日本大阪及新加坡，成功訪問逾3,400名市民，了解他們的開心指數，以10分為滿分，結果發現港人僅得6.98分，低於日本（7.41分）及新加坡（7.56分），更是六次同類調查中最低的得分。



大笑瑜伽始創人Dr. Kataria（中）與新一代開心果藝人鄭欣宜（左）及糖妹（右）一起示範「大笑操」。

港人愈來愈不開心，大笑瑜伽是一帖中和藥，路進會聯同「吃皮大笑團」發起「長者大笑操推廣計劃」，並得到馬會資助。主辦大笑瑜伽課程的「吃皮大笑



團」顧問周嘉慧表示：「計劃對象以長者為主，因為許多老人家擔心人生已經進入下半場，較年輕一輩有更多憂慮；而『大笑操』可以讓長者玩得更開心，感受『開心其實可以好簡單』的精神。」在短短45分鐘內，大笑瑜伽讓長者有一定運動量，動作也簡單，令他們容易投入。

周嘉慧補充：「平日長者晨運時，多重複一些沉悶的拉筋動作，而『大笑操』便有趣得多，有時會模仿一些動物，如小雞拍翼的動作，已經有一定的運動量。」

促進長幼共融

「長者大笑操推廣計劃」另一特色，是為16至25歲青年義工提供訓練，日後可向長者傳授「大笑操」，達到長幼共融。周嘉慧表示：「現今青年未必懂得怎樣關心別人，透過一起玩『大笑操』，可以讓他們學習溝通技巧。」在港大中醫藥學院就讀的Johnny是其中一位青年義工，他學習大笑瑜伽後，更邀請母親一同參與。他說：「母親對大笑瑜伽感到新奇，也覺得很好玩；在教授長者『大笑操』的過程中，我才發現原來他們很容易放開懷抱，投入『大笑操』的世界。」



「吃皮大笑團」顧問周嘉慧（中）、導師Christina（左）及Johnny（右），一同向長者推廣「大笑操」，更打破健力士世界紀錄。

Christina學習大笑瑜伽半年後，也成為大笑瑜伽導師，經常與其他「老友記」一起玩「大笑操」。「大家都很聰明，也很快學懂和跟隨大笑瑜伽的動作！活動完結後，許多參加者都追問我何時再來呢！」Christina樂見參加者非常接納這種有益身心的活動。

大笑瑜伽全球普及

「大笑操」發展越趨普及，已經成為世界性的運動。目前，全球100多個國家，有超過7,000個大笑社交俱樂部。「大笑操」結合各種大笑動作及瑜伽呼吸（調息）、伸展法，有助減壓、增強免疫力、提升幸福感和快樂情緒，以及增強自信心。

較早前，大笑瑜伽始創人Dr. Kataria來港，在荃灣帶領1,200名市民學習「大笑操」，是香港賽馬會慈善信託基金支持的「長者大笑操推廣計劃」重頭戲，更刷新「最多人一齊學習『大笑操』」的健力士世界紀錄！

馬會慈善事務高級經理陳載英出席活動時表示，馬會自2013年起支持為期兩年的「長者大笑操推廣計劃」。「計劃的理念非常創新，利用青年力量促進長者健康，培訓他們成為大使並參與社區義工服務，讓他們把『大笑操』這個充滿歡樂的活動和愛心帶給社區內的長者，促使長幼共融。」

除了盛大的千人操外，計劃亦於今年五月舉行了一連四天的「吃皮大笑之旅2015」活動，包括：青「笑」年尋歡夜、多個吃皮大笑訓練班。周嘉慧表示：「得到馬會的資助，讓我們有更多資源到各偏遠社區的老人中心推廣大笑瑜伽，過去便曾到訪全港24間老人中心，未來我們希望能走入不同屋邨，讓更多長者接觸大笑瑜伽。」



大笑也有小技巧

1 放膽笑

大笑瑜伽運動的重點為享受歡笑過程，務求笑得開心投入。在大笑瑜伽練習期間，學員就像小朋友般玩樂嬉戲，千萬不要有壓力。

2 眼神接觸

練習大笑瑜伽期間，成員可多走動，宜與其他小組成員有多些眼神接觸。

3 深層腹式呼吸

相對一般淺呼，大笑瑜伽強調腹式呼吸法，這種深層呼吸細、慢、深、長，能帶更多氧氣到身體各部分。

4 留意拍手節奏

大笑瑜伽有許多拍手動作，配合「ho、ho、ha、ha、ha」的拍手節奏。拍手時盡量張開手指，能刺激相關穴位。

5 五類人士不宜

嚴重傷風、青光眼、心臟病、高血壓、孕婦。

我們都遊過的 海洋公園

海洋劇場、登山吊車、水上樂園以及各式各樣的機動遊戲，都是海洋公園帶給我們的集體回憶。於1977年開幕的海洋公園，獲馬會慈善信託基金捐助超過四億港元及政府免費撥地興建，成為屬於香港的第一個主題樂園，馬會及後再以兩億港元為公園成立基金，確保其財政穩健。

作為香港地標之一，海洋公園每天為市民和遊客帶來娛樂、教育及保育並重的精彩體驗。有人最愛機動遊戲、有人鍾情「哈囉喂」，但開園功臣黃開明，說起40多年的海洋回憶，始終情繫和一眾海洋之友——殺人鯨、海獅、企鵝結的緣。

馬會於1998年捐款予海洋公園興建「香港賽馬會大熊貓園」，為大熊貓安安和佳佳提供永久住所，經翻新及擴建後，於2012年建成「香港賽馬會四川奇珍館」，同時為兩隻國寶小川金絲猴樂樂及虎虎的安樂窩。



當年海洋公園引入各種海洋動物及表演，市民都感到很新奇。



吊車是海洋公園的標記之一，許多遊人進園後第一時間乘搭。





海洋公園於 1977 年開幕，當時由港督麥理浩（前排左）及時任海洋公園主席兼馬會董事馮秉芬（前排右）主持開幕儀式。



海洋公園高級館長黃開明早在 16 歲加入公園，負責照顧館內各種海洋動物。

16 歲時我還在唸高中，課餘時是兼職水手，工作期間巧遇正在籌備建設海洋公園的老闆，並邀請我加入，那時我還不知道甚麼是海豚、海獅。就在 1973 年愚人節當天，我正式加入海洋公園，成為職員編號 25 的員工，當時整個公園的員工不超過 30 人。後來園方派我與兩位同事到菲律賓考察半年多，認識各種海洋動物的品種和習性。海洋公園也招聘來自美國、新西蘭的獸醫及專家，向我們傳授護理海洋動物的知識。

至 1977 年，海洋公園正式開幕，員工增至四五百人。那時的開幕儀式相當「大陣仗」，當時我站在海洋劇場表演台上，從遠處望見時任港督麥理浩爵士主持開幕儀式！當日有大批市民入場，原本能容納 4,500 人的海洋劇場座無虛席，場面非常「墟口」！開幕儀式結束，便到我們帶領海洋動物表演，觀眾非常興奮，因為很多海洋動物來自海外地區，例如海獅，在香港是從未見過，感覺新鮮。

開園初期，園內沒有太多機動遊戲，最著名的幾個景點，必數吊車和海洋館。吊車是遊園人士必定乘坐的，在當時來說是嶄新體驗，許多人進園後第一時間跑到吊車站排隊，坐上吊車，有人表現高興，畏高的則怕得尖叫起來！海洋館（即現今的鯊魚館）則是另一必到景點，館內樓高四層，遊人可圍著巨大水族箱旁的通道行，欣賞各種不同的海洋生物；海洋劇場及海濤館（即現今的「太平洋海岸」）都深受市民歡迎。

在海洋公園工作多年，每日都有開心、難忘事，最開心當然是見證海洋動物出世一刻！海洋公園內有一隻海獅，已經是第五代了！牠的名字叫「四代子」，別人以為是日本名字，其實是中國名字呢，意即第四代海獅的兒子。

隨著海洋公園不斷擴展，我認為海洋公園愈來愈好、愈來愈「抵玩」，以前大家集中看展館，如今就有許多不同種類的機動遊戲，海洋公園亦設有保育基金，為保護海洋動物出一分力。

海洋公園高級館長黃開明



Jessie 手記

恪守「Work Hard! Play Hard!」原則，城中活動表演、名人飯局、展覽開幕，逢請必到，逢到必早！

馬會頒獎學金 葉博士被「集郵」

Jessie 早前獲邀出席馬會獎學金頒授典禮暨畢業晚宴，看見馬會主席葉錫安博士成為學生的「集郵」對象，氣氛融洽、熱烈愉快，葉博士更與他們分享讀書心得。

馬會每年都會挑選 36 名不同院校的大專學生，資助他們修讀本地大學四年課程的學費、書簿費及生活費。馬會獎學金的最大特色，是獲獎學生不僅學業成績卓越，更有貢獻社會、服務社群的精神。今屆獎學金得主一如以往出類拔萃，當中有棄讀法律選音樂的 IB 狀元、立志在公共衛生領域上貢獻的女飛魚，也有同學熱心公益並到內地義教。新一代真幸福，只要努力用功，機會處處，學生更利用專長回饋社會。

Jessie 亦聽聞來年馬會獎學金還會加碼，擴展至有特殊學習需要和正接受職業訓練的同學，並且會資助畢業同學前往國際知名學府進修，務求讓獎學金能更全面及有效地支援有需要的同學、強化本地技術和人力資源，為年輕人提供多元化的發展出路。



馬會主席葉錫安博士（左三）與一眾學生開心留影。



明愛展晴中心新址啓用後，可服務更多求助人士，以及培訓輔導人員及舉辦教育活動。

明愛展晴中心換新裝

專門為問題賭徒提供輔導治療服務的明愛展晴中心遷址後，獲馬會慈善信託基金撥款 179 萬港元裝修，Jessie 當日都有出席中心的揭幕典禮，聽到幾位曾受問題賭博困擾的組員在典禮上分享，佢哋透過中心幫助，重建正確價值觀，又修復與家人的關係，着實令人感動。Jessie 都想講一句，無論博彩消遣，還是其他活動，凡事都要適可而止！

其實自平和基金 2003 年成立開始，馬會已經係主要捐款者，基金負責撥款俾四間機構，每年服務超過一萬人。馬會來年度會再加碼支持平和基金，每年捐款會達到 4,500 萬港元。

足球女將獲保送曼聯

男女平等，早前舉辦的女子世界盃，精彩程度不下於男子組。馬會舉辦的青少年足球領袖計劃已舉行結業禮，六名優秀學員獲資助，在今年暑假遠赴英國曼徹斯特，參與曼聯球會在當地舉行的社區足球活動及參觀曼聯足球隊訓練和比賽。今年更是計劃首度有女將獲選，聞說呢位足球女將，起初因家人反對一度想放棄足球，但在教練鼓勵下，重拾人生方向，更入選香港19歲以下女子足球代表隊成員，真是巾幗不讓鬚眉，佢仲話會朝職業足球教練的方向發展，Jessie 祝願佢成功。

此外，「賽馬會青少年足球發展計劃」亦有新發展，馬會慈善信託基金將撥款支持計劃繼續推行五年，讓全港18區4至17歲青少年參與，Jessie 知道不少家長爭相為子女報名參加這個全港最大型足球計劃，馬會再支持五年，家長唔愁子女暑假冇節目了！

獲選赴英優秀青年領袖的馬欣儀，獲馬會行政總裁應家柏（左一）頒發證書及「護照」，往英國參與社區活動並進行交流。



四名現役球員擔任活動大使與年輕球員分享對足球運動的熱誠，鼓勵大家把握機會，發揮足球潛能。



馬會引入新一批電動車，取替部分原有車輛，為環保出一分力。

增購電動車 馬會員工嘗「零排放」駕駛樂

全球天氣愈來愈熱，有心人都希望為環保出一分力。Jessie 知道馬會剛引入19架全新零排放的BMW 電動車，馬會 CEO 應家柏更是率先試車，早前親自駕車駛入跑馬地馬場出席電動車交收儀式，笑言要體驗一下電動車有幾環保，佢期望馬會擴充電動車隊及充電網絡的舉措，可以鼓勵更多企業及私人駕駛者轉用電動車，幫助改善香港路面空氣質素及推廣低碳生活。

馬會亦喺沙田馬場停車場、屯門公眾騎術學校、鯉魚門公眾騎術學校、跑馬地會所、沙田會所、雙魚河鄉村會所，以及馬會總部大樓安裝12個全新電動車充電器，方便用家為電動車充電。Jessie 聞說，馬會呢批電動車除了日常運作，仲會免費借給全職員工試用，鼓勵他們駛出綠色潮流，認真上下一心。

暢遊

清宮史

中學唸商科，大學讀傳理，看似與文史風馬牛不相及，其實平時我非常愛讀歷史，特別清朝帝制結束到民國一段，內容之豐富和曲折，是連最佳編劇都寫不出的精彩；主修中文中史的太太說，若要牢牢記著年份帝號來應考的話，我應該不會覺得這東西很有趣——或許是的。但我認為，社會或生活中各個領域會發展成今天的模樣，無不與歷史有關；老生常談曰「歷史不斷重演」，既然它記錄了前人的行徑，多讀，除可以避免犯同樣錯誤外，更重要的是汲取古人智慧，繼往開來。



由故宮博物院提供

清初盛極，與康熙帝於盛年時勤政好學有莫大關係。他對數學、科技及西方文化興趣濃厚，常邀請傳教士來華教授知識，引進西方科學儀器，又命宮廷製作自家出品，促進了中國與世界對科技領域之交流；早前參觀馬會贊助、香港科學館及故宮博物館聯合籌劃的「香港賽馬會呈獻系列：西洋奇器——清宮科技展」，親眼看到過百件儀器，真不禁驚嘆於前人的智慧。

步入會場，瞬即被那幅「萬國來朝圖」所吸引——除了真跡實物，那展示於巨型屏幕上的數碼版本同樣吸引眼球。這名為「穿越紫禁城」的影片於多媒體展示區播出，讓大家細看萬國來朝，欣賞清宮科學儀器，將藝術和當今科技完美糅合。電子東西看太多？旁邊的繪畫區可展出了不少清人手繪畫。

康熙對科學的興趣廣泛，由天文到數學再到醫學，在是次展覽都有相關展品展出。記得早前我們看到冥王星的最新圖片，才發現有個與地球性質類近的星球存在；三百多年前的「七政儀」上當然找不到冥王星的蹤影，但金、木、水、火、土星，太陽和月球，一顆不差，還有儀器量度相關角度；用日照角度算出時間當然不是新鮮事，但佐以其他光源去把準確度提高至「分鐘」則教人嘖嘖稱奇；上生物課時相信大家接觸過人體解剖模型，又可知道清朝時已有人製作類似的東西？

除了眼看手勿動的珍貴展品，館方亦特設不少互動展品和遊戲，好讓我過過「手癮」。在偌大的展館中細看展品，戴上耳筒聽著語音導賞，幻想自己身處當年的那道風景，過了一個不錯的下午。



由故宮博物院提供

作者簡介

伍家謙：自由身傳媒工作者、專欄作家、前TVB新聞部首席體育記者，現於網上平台HKonlinetv Sports為大家繼續報道體育消息。

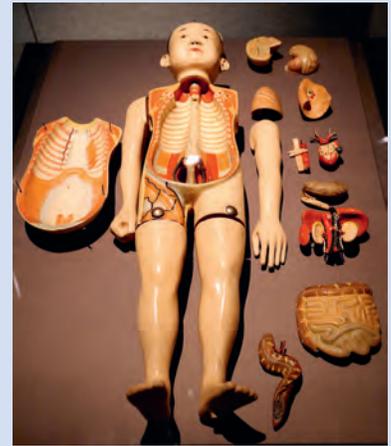


即日起至
9月

西洋奇器展親子暑假好去處

炎炎暑假想一家大細寓學習於娛樂嗎？本年度三個「香港賽馬會呈獻系列」的大型展覽，均以國家級文物為主題，當中「香港賽馬會呈獻系列：西洋奇器 — 清宮科技展」展出約 120 件由故宮博物館借出，清朝西方傳教士進貢的西方儀器，更設有不少互動展品，包括溥儀皇帝曾踏過的英國單車以及清代人體模型展品的仿製品，讓一家大細齊齊玩，齊齊學習科學知識。

日期：即日起至9月23日（逢星期四休館）
導賞團時間：上午11時30分、中午12時、
下午2時30分、3時、3時30分及4時（逢周末）
地點：香港科學館
網址：<http://hk.science.museum/ms/wsi2015/index.html>



漢代文物展覽呈獻盛世瑰寶

正於香港歷史博物館舉辦「香港賽馬會呈獻系列：漢武盛世 — 帝國的鞏固和對外交流」，正展出 162 套來自 10 多個省市、40 個文化單位珍藏的漢朝文物，呈獻這個中國歷史上國祚最長、影響最深遠的大一統王朝的輝煌歷史，市民可以免費參加每日兩場的導賞團，深入了解展品背後的故事。

日期：即日起至10月5日（逢星期二休館）
導賞團時間：上午11時30分、下午3時
地點：香港歷史博物館
網址：<http://www.hanempire.hk>

即日起至
10月

即日起至
12月

陶藝體驗工作坊

參加者可以一嘗手捏、拉坯的滋味，體會將泥團變成器皿的樂趣。過程中或許會失敗，但是看著自己的製成品絕對會讓你充滿成就感，是喜愛挑戰的朋友不容錯過的活動。參加者毋須經驗，導師會作示範及講解，另有助教協助指導，有興趣的朋友可致電 2205 8100 預約。

日期：即日起至12月（逢星期五、六、日）
時間：下午1時（團體可另訂開班時間）
地點：賽馬會鯉魚門創意館
費用：每小時\$40
網址：<http://www.jclymplus.org/>



皮革工藝班 享受優質慢生活

賽馬會創意藝術中心（JCCAC）一向是不少本地手作坊的聚腳點，啟發參與者的創意，為生活增添樂趣。有興趣親手製作皮革製品的朋友，更可參與工藝班，打造獨一無二的電話套、零錢包、筆袋、卡片套等，在繁忙的生活中調適一下生活步伐。

日期：須電郵預約（beis.workshop@gmail.com）
時間：每堂需時四至五小時（基礎班）
地點：賽馬會創意藝術中心 L103
費用：\$500（包材料、借用工具）
網址：<http://www.jccac.org.hk/>

年中
無休

出版  香港賽馬會
同心同步同進

製作 

2015年8月號 非賣品

 馬後步人生

下載電子書

