



曾鈺成 追夢創新天

小一學生 習泳計劃
莫奈大師 八大啟示

目錄

- 01 一線人脈
曾鈺成 追夢創新天
- 07 專題報道
小一生齊習泳 培養運動文化
- 11 答客問
陳子翔 立志為社會「解毒」
- 13 城市點擊
抗癌路上 陪著你走
- 15 集體情緣
傳統節慶太平清醮
- 17 公眾席
搜羅城中趣聞逸事
- 18 美藝星評
從莫奈大師學到的八件事
- 19 樂活 GPS
嚴選社區文娛藝術活動



2016年6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



有夢想的人最幸福

「做夢的人是幸福的。」文學家魯迅認為，人生最苦痛的是夢醒了無路可走，所以做夢的人是幸福的。透過做夢，我們找到自己要走的路；有路，夢想就有機會成真。

「一個人如果無夢想會是好悶的事。」香港大學數學系一級榮譽畢業的立法會主席曾鈺成，年輕時夢想成為科學家，為建設國家出一分力。可是大道總有分岔路，結果他先教書後從政，走了一條通向新天地的人生路。今期「一線人脈」，曾鈺成勉勵年輕人擁抱理想之同時，千萬不要做理想的奴隸，當目標訂下，要向前望，也要留意四周的情況，因為好風光不一定只在前方，也可能散落在路的兩旁。

年輕有團火。今期「答客問」主角是28歲、生物科技公司創辦人陳子翔。他說創業猶如跳崖，勇敢跳下去之後，還要為籌募資金而絞盡腦汁，靠的是一份對知識的渴求、一個謙卑的心，還有一鼓想幫助別人的熱情。今期他會公開創業苦樂。

追夢必須要有強健體魄。「專題報道」介紹馬會捐助的小學生習泳計劃，目標是提高小一學生學懂游泳的比例，推廣普及運動文化。

「單是說不行，要緊的是做。」魯迅說得對，夢想配合行動，鏡中花、水中月，才有可能走出想像，成為真實。





曾鈺成

追夢創新天

早表明不再角逐連任的立法會主席曾鈺成，議會生涯進入倒數階段，籌組的倡議型智庫，籌備工作如火如荼。明年已屆七十的他，面對人生下半場，仍不言休，這位在政壇舉足輕重的人物，笑談人生不同關口，往往充滿歷史意外。港大一級榮譽畢業，考獲獎學金原擬留學美國，卻遇世界學運浪潮留港執教鞭。

一教三十年，以為在教育界貢獻一生，卻遇上九七回歸，由創立民建聯到成為立法會主席。縱橫教育界及政壇多年，作為議會元老見證拉布剪布，他語重深長勸勉年輕人要定下人生理想，卻「不要做理想的奴隸」。「沿途的分岔路，可能別有新的天地」。而他，正是那個在無數分岔路上找到康莊人生的過來人。

走進他位於立法會一樓那偌大的主席辦公室，生肖屬豬的曾鈺成，牆上掛著大幅由名畫家韓石畫的「老虎畫」。曾主席曾說過，愛煞「伴虎」，只因自覺老虎旺他。卸任在即，他打趣謂仍會「留守議會」，不過就會留駐公眾席「剝花生」，「睇吓新一屆主席如何主持會議。」他已答應秘書處主持「新議員 O camp」，待九月新一屆立法會議員誕生，會以過來人身份參加「迎新」，與新一屆的議員分享經驗及教訓。

人生轉捩點都在計劃以外

「我人生當中最重要數個轉捩點，我完全估計不到，誰估計到我讀大學時會發生六七暴動呢？誰想到我畢業時，全世界學生運動風起雲湧，中國亦發生文化大革命呢？我安安樂樂教書，對教學產生興趣，累積些經驗，學校晉升我做副校長、校長時，又出現香港回歸問題，然後是六四事件，這些都無規劃過，但每一件發生的大事，都直接衝擊我個人的事業發展計劃。」

夢想成為科學家貢獻社會

曾鈺成曾經出席賽馬會獎學金頒獎典禮擔任演講嘉賓，馬會獎學金自九八年成立以來，已有近三百五十名同學獲頒獎學金。他對得獎學生提到年輕時曾夢想成為科學家，並鼓勵學業卓越而有服務精神的出色學生，珍惜機會追尋夢想。「憑努力考到獎學金，一定要好好珍惜，我的同輩同學，不單只我，好多考到獎學金，最後亦取得成功。」

「一個人如果無夢想、理想或追求的目標會是好悶的事，可能每日只是返學、讀書和考試，如果有追求的目標，玄一點講，人生會有多一重意義。」大學二年級那年，他就找到自己人生的意義。「跟媽媽返廣州，與內地親戚傾談，知道內地需要科技人材



由中學校長到立法會主席，曾鈺成與年輕人的接觸從未間斷。
(攝於1998年)



生肖屬豬的曾鈺成，偏愛「伴虎」。

參與建設。」六十年代國家仍然很窮，有志青年都希望出一分力建設國家民族，讀書成績標青的曾鈺成，科學家夢由是燃起。「希望為國家發展做多一點，研究結果對世界有用，比單單做一份舒舒服服的工作更有意義。」

理想幻滅 遇康莊岔路

六八年香港大學數學系一級榮譽畢業，他當年考獲獎學金，原擬美國繼續升學，卻遇全球學運浪潮，大學紛紛停課，留學美國的計劃暫擱，遇上培僑中學聘請數學老師，誤打誤撞執起教鞭。「那時年輕，血氣方剛，當時無諗過放過那次出國深造的機會，可能同樣的機會永遠不會再有。」那時有個教授就曾勸他說，二十出頭、剛大學畢業，是做學問的黃金時間。「那時聽不入耳，覺得天生我材，放棄了機會，明年、後年再去就是，無諗過會教一世書。」

那時培僑設宿舍，他這個初生之犢，就抱著大堆大學數學書，住進宿舍。「那時覺得，讀數學，不用實驗室，可以一邊教書、一邊鑽研究數學。」只是半工讀的生涯，沒讓他重回學術的跑道，做不成科學家，也做不成數學家，他直言間或感到遺憾，但從無自怨自艾。一條教育的路，由數學老師到晉升為副校及校長，愈走愈有興趣，也愈走愈康莊。



曾鈺成指少年時代家人唯一支持他的課外活動是參加童軍，令他從中學了如何處理現實生活問題。圖為他 1960 年出席童軍儀式（右）及參加第十旅露營。

（曾鈺成提供圖片）



「我曾想讀一個法律學位，但係一路工作，一路去讀法律，就好辛苦，結果並無讀成，應該讀三年 12 張卷，我讀了兩年，讀了八張卷，到第三年呢就放棄。後來從政，出任臨立會議員，也是無心插柳，卻又柳成蔭。第一次零經驗參選輸了，願意學，又真的搵到參政樂趣。」

有理想但不做理想奴隸

「並非每個人都可以這樣幸運，實現到自己的夢想。」他作為過來人語重深長勸勉年輕人要有理想，但「不要做理想的奴隸」。「沿途或有很多分岔路，可能別有新天地。」事實上，他正是那個歷遍分岔路，對選擇的路勇於承擔，找到康莊人生的過來人。

「與其為失落的東西懊悔，不如放開懷抱，如何把握眼前有的機會發揮，做到最好。我個人比較實用主義，好現實，覺得後悔無用，行緊這一步，由上一個方格行到這個方格，只會想，如何可以在這個方格行得好一點。」

馬會推出「青年生涯規劃」，因應年輕人的個人才能及興趣，鼓勵他們尋覓發展方向。

由中學校長到從政，曾鈺成說多年的議會生活，與年輕人的接觸從未間斷，不單學校的邀約統統來者不拒，每兩星期，他還會主動邀請小學或中學生，參觀立法會大樓。「好相信人的思維能力，透過與不同人傾偈，自己自不然會得到啟發。」好奇的年輕人主動提問，他樂意回應。「對於教育工作，我一直好有興趣。但議會工作，則讓我接觸好多不同背景的人，聽到好多嘢，這些是我在學校不會有的機會。」

他認為不同年代的年輕人，成長均受社會環境影響，特別香港社會，受中國及國際環境影響甚巨。「我畢業的年代，學生運動席捲全球，美國反越戰、法國有大規模的學運，六十年代出來的年輕人大都被視為反叛的一群。」到七、八十年代，社會趨穩定，畢業生從商者眾。「經濟發展好，年輕人傾向保守，在大學努力學習就保證有好的職業、穩定的生活，八十年代出來的年輕人比較務實，比較多走入商界。」

到九十年代畢業的一代，經歷八十年代政治變動，蘇聯解體、第三波民主化，香港亦面對回歸，更多關注政治問題。「就是過去幾年，國民教育及普選，多年輕人參與，其實亦離不開社會環境。」



曾鈺成（前排左四）擔任 2010 年賽馬會獎學金演講嘉賓，與一眾得獎畢業生及時任馬會主席施文信（前排左五）、馬會副主席周永健（前排左三）、馬會董事陳南祿（前排右六），以及馬會行政總裁應家柏（前排右七）合照。

港缺從政人才 創智庫補不足

多了年輕人從政，他說肯定是好事，但他認為比例仍然不算高。「一百個大學生之中，可能無一個從政，上年區選，幾十個人參選，選到的不足十個，相對以前是多了一點。」今時今日多了學生發聲，甚至有激烈的言行，但涉及的只是少數學生，他認為毋須視作一種現象。「其實任何社會，都不會大多數人參與政治，除非好似文化大革命的時代。」

卸任之後，他矢志利用多年的從政經驗，培育政治人才，由幕前退居幕後，繼續為香港出謀獻策。

香港缺乏政治人才，曾鈺成承認問題嚴重。「回歸之前，好多重大決定根本無需公開諮詢，在殖民地管治的時代，公務員隊伍都是有效率的行政人員。」他認為回歸之後，情況不同，挑戰是如何將政治理念落實為政策主張，爭取支持，香港絕少這方面的人才，是因為過去根本不需要。

他認為體制上改變急不容緩。「我最記得回歸之後，我做議員不久，遇到幾個政治及公共行政學系的學生，表示有興趣參政，但無論過入政黨，他們畢業後第一時間考AO，入體系之內，養成的只是公務員心態。」

退居幕後造王跑馬仔還看2017

「現有體制無途徑俾年輕人建立從政事業，區議員一屆四年、兩屆八年，之後何去何從？立法會議席有限，像我一樣的老人家如果不退，年輕人好難再上。其他國家、地區，有所謂旋轉門，



立法會足球友誼賽見證曾鈺成（左）動感的一面。（曾鈺成提供圖片）



就讀香港大學期間，曾鈺成（右一）在1966年大學開放日時於學生宿舍「盧迦堂」（Lugard Hall）留影。（曾鈺成提供圖片）

不再參選可加入智庫，參與政策研究。美國的議員，背後團隊猛過議員本身，議員出去做演員而已。」早表明不再角逐連任的立法會主席曾鈺成，籌組的倡議型智庫，就是希望為香港培訓政治人才。

「新智庫的工作其實已經開展，研究團隊已有近十個人。」他透露重點研究如何改善特區的管治，解決一國兩制內裡的矛盾，希望做到一套比較完整的綱領，讓明年參選行政長官的候選人，起碼希望會有一個候選人，以這綱領來作為參選政綱。」

寧願退居幕後「造王」，曾鈺成重申無意「跑馬仔」參選特首，又打趣謂明年已屆七十，參選特首太老。「這個年紀適合做美國總統，但不是行政長官。」

「我本身唔係一個謙虛的人，真的不大適合做特首，寧願做自己勝任的工作好過。」在他眼中，特首需符合三大條件，包括中央信任、香港人支持，以及有政績顯示「做得掂」。似乎曾鈺成本人，也相當符合以上條件，在「never say never」的政圈，新任特首會是誰？香港的政治形態又會如何演變？他會否再在分岔路中找到新的出路？



擔任立法會主席，曾鈺成見證各種風風雨雨。

訪問現場片段，請瀏覽：



肯定馬會在教育上的貢獻

曾鈺成從事教育工作多年，見證本港不少大專院校的教學大樓，以致中學校舍及設施，均由馬會捐助興建。除了「硬件」，曾鈺成認為教育上的「軟件」，對年輕人同樣不可或缺。「好簡單，如果要到其他地方去交流，就要錢啦。比如參加特別的課外活動如風帆訓練，是昂貴的，普通家庭根本難以負擔。馬會除了資助興建硬件設施，還包括提供軟件資助，特別是基層家庭孩子的課外活動支出。」

現時，中學著重「其他學習經歷」，曾鈺成指出，這些學習確實可擴闊學生的視野。「在我的讀書時代，課外活動是奢侈品，屋企支持唯一的課外活動是參加童軍，學懂處理到好多生活遇到的實際問題，對我來說是一個非常珍貴的經驗。」

「馬會提供資源，對年輕一代全面發展有幫助，今日社會，對年輕人要求高，全人發展極為重要。」他認為有需要將「其他學習經歷」融入教育課程。

「今日如果你有機會接受良好教育，有良好的文化知識、個人品格和課外活動的能力，但向上流動的機會，與廿年前比較，還是較為艱難的。」面對現時激烈競爭，他認為社會對年輕人最好的關心，莫過於創造更多機會給年青人，助他們發展潛能。馬會支持的「賽馬會創不同」學院及「賽馬會鼓掌·創你程計劃」等項目，都是鼓勵青年人跳出框框，善用創新思維，甚至創業。



中學時代的曾鈺成（中）在聖保羅書院的花園與同學合照。
（曾鈺成提供圖片）

後記

查詢馬會老人服務

「舞后」太太嫌笨手笨腳

離開議會在即，向來「淡定有錢剩」、在議會內面對風風火火，一樣穩如泰山的曾鈺成，自言亦感依依不捨，說要趁離開議會前到處拍照留念，又打趣問馬會有無服務適合他這類七旬老翁，最好是「可協助長者再就業」之類！認真幽默。

政壇悍將口若懸河，但說起感情生活就三緘其口。有指現任太太伍嘉敏開設舞蹈學校，二人是培僑教書時的舊同事，在學校籌款晚會重遇，親睹女方妙曼舞姿而再續前緣。問他的「舞后」太太，有沒有教他一招半式，曾鈺成即時擔天望地，推說太太「嫌他笨手笨腳」，不願教他跳舞。

建立一個有 intellectual content 的博物館

「如果你問我有甚麼遺憾，就是年青時沒有機會接觸藝術。我認為音樂、藝術都是屬於人類智慧創造或者成果。如果有個博物館，凝聚到 intellectual content 人類智慧的內容，我都有興趣，文化當然可以，數學博物館亦可以，單是儒家文化，都已經可以做一個內容非常豐富的博物館。」

數學與邏輯

「我從政以後，第一個發現，就是數學的邏輯於政治上是完全不可行的。因為政治完全不是講求邏輯，我從政以後，周圍的人經常批評我們沒有用腦袋思考，其實還要用心呢，腦袋就是指邏輯思維的方式，而心就是指感情。說話是要講感情，從政則要用心來說話，不是用腦袋來說話。」

魯迅文章的新體會

「不同年齡都有新體會，就像我年青時有一段時期閱讀很多魯迅的文章，當時認為不能稱魯迅為政治人物，他最多是一個文人，到我年紀漸大，卻覺得魯迅寫的文章有些太過尖酸刻薄，不夠溫柔敦厚。」



全港小一生習泳 從小培養運動文化

運動不但強身健體，腦部釋出的安多酚，更令人感到快樂。然而，香港人生活忙碌，有學者引述研究指，成年人不足四成有恆常運動的習慣，能夠達到世衛建議每天運動六十分鐘的中小學生更不足一成。要推廣普及運動文化，讓市民欣賞及愛上運動，需要社區各界共同努力，例如馬會早前宣佈支持五項「普及體育」（Sports for All）的創意項目，當中包括與香港業餘游泳總會推出習泳計劃，冀將現時全港懂得游泳的小一學生比率由 50% 提升至 70%，讓更多同學享受游泳及水上活動的樂趣。

港人運動比率呈「U」型現象

世界衛生組織建議，成年人每周應至少完成 150 分鐘中等強度有氧運動，即每日運動約 30 分鐘，而 5 至 17 歲的中小學生，每天更應至少有 60 分鐘的中等至劇烈強度體能活動。在香港，市民參與運動的比率又如何呢？香港浸會大學體育學系副教授雷雄德博士表示，若將市民分成「老、中、青」三個組群來比較，通常會呈現「U」字型的現象：「中間最底部代表成年人至中年人，他們做運動的比例相對較低，青少年及退休長者則有較多時間運動。」



香港浸會大學體育學系副教授雷雄德博士

他引述康文署及大學的調查指出，本地有恆常運動習慣的成年人不足四成，學童的比例更加低。「本地學童的體質，我們會用『差』來形容，他們的功課繁忙，加上不同的興趣班，只有一成中小學生能做到每日運動 60 分鐘。」



運動計劃加入創意，有助吸引不同年齡人士投入運動。

普及運動 社區個人均得益

運動量不足，對個人以至社會都會帶來負面影響。雷雄德以加拿大研究為例，指出若普及運動全面推行，可以節省的醫療開支等同當地 2.5 個 GDP：「假如將這個數字投射到香港，估計可以節省高達 20 至 30 億港元的醫療開支。若將這筆金錢用於其他地方，經濟效益相當大。」

至於個人方面，恆常運動可以提升生活質素，有助預防慢性病，如心血管疾病、高血壓、糖尿病等。年輕人也可以透過運動，培養毅力、進取精神等正面價值觀。「體育鍛鍊、普及運動在青年發展中非常重要。」

雷雄德認為推動普及運動，需要將體育與文化融合：「體育文化中有一個很重要的元素，就是『欣賞』，例如跑步、體操、跳舞等，大家可以欣賞漂亮的姿勢，成為一種欣賞文化。」

運動習慣 從小培養

馬會早前在「香港賽馬會社群日」宣佈撥捐超過一億五千五百萬元，推出五個「普及體育」創意項目，預計可惠及約二十四萬人，並於每個項目加入有趣的元素，務求令運動變得「好玩」又令人滿足，逐漸將運動變成生活習慣。

參考國際研究數據，小孩若在 12 歲前提升體育素養，包括能力、信心與渴求，他們在 25 歲後會持續運動的比率，較 12 歲前沒有運動的一群高出八倍。因此，馬會提出的普及運動策略中，小朋友是很重要的推廣目標對象，希望他們能夠從小培養運動的習慣，其中「賽馬會小學生習泳計劃」便是其中一項培養小孩運動習慣的大型計劃。



馬會主席葉錫安博士（右三）表示，希望全港市民會愛上、重視及享受運動。圖為葉錫安博士於「香港賽馬會社群日」當天與主禮嘉賓律政司司長袁國強（右二）、勞工及福利局局長張建宗（左三）、馬會行政總裁應家柏（左二），以及慈善及社區事務執行總監張亮（左一），一同競跑，鼓勵全民投入運動。

資助小一生習泳

為期十八個月的「賽馬會小學生習泳計劃」，對象為約 16,500 名不懂泳術的小一學生，來自基層家庭的小一生將獲優先考慮，計劃預計分三期進行，每期教授 5,500 名學生。馬會將與香港業餘游泳總會合作，由總會轄下屬會為參加者提供二十課時的免費游泳和水上安全課程，讓學生學懂基本游泳技巧，並培養出終身愛好游泳的興趣。



香港業餘游泳總會
會長王敏超

參與計劃的香港業餘游泳總會會長王敏超表示，許多沿海地區或國家，每年都有孩子遇溺死亡的個案，當地都會有教授游泳的課程，因此「賽馬會小學生習泳計劃」其實是教曉小學生一項重要的求生技能。香港作為一個沿海城市，懂得游泳的人口卻不足一半，偏低於其他沿海城市及國家，馬會留意到這個社會問題，認為現在是一個好時機，教導本地的小學生基本泳術。

王敏超續指，五至七歲的小朋友，是最容易學懂游泳的年紀，所以選擇小一學生為教授對象，他的目標是希望透過計劃，把全港懂得游泳的小一學生比率，由現時五成提升至七成，並積極爭取把計劃延伸至全港小一學生：「學懂游泳，除了培養游泳及其他水上運動興趣之餘，更減低他們日後溺水的風險，增強他們的求生技能。」

「我很羨慕哥哥懂得游泳，平時也會到泳池看他游水。今次可以參加游泳班很開心，因為我對游泳很感興趣，希望將來能游得像哥哥一樣好。」

林日晴 6 歲



「游水可以令身體更健康，將來可以教其他人或救人。我希望可以在兩堂內學懂游泳，以後自己照顧自己，將來也可以教妹妹游泳。」

賈飛河 7 歲

「今次計劃，學校會有 6 位學生擔任游泳推廣大使，向全校學生推介游泳的好處。學生十分支持這項計劃，因為游泳不單可強身健體，也是重要的求生技能，同時學生也可從刻苦的訓練中磨練意志，學習面對成功與失敗。」

聖公會馬鞍山主風小學
劉凱芝校長



游泳結合環保增樂趣

馬會亦會贊助習泳計劃的參加者一套游泳用品，包括泳衣、泳帽及泳鏡等，讓家長不必擔心額外的開支。計劃完成後，參加者能夠自行游 15 米至 20 米便可畢業。

為加強學生學習游泳的動機及更積極投入參與，計劃還與海洋公園合作，出席率達八成或以上的學生將獲證書，獲證書而表現優秀的，可參加海洋公園特別為計劃設計的海洋保育活動，更有機會與海豚近距離接觸。

馬會亦委託香港大學為計劃進行實證為本的研究，以評估成效，並對本港學童整體的游泳水平及學習游泳的動機進行調查。

創新意念 讓運動更富趣味

除了「賽馬會小學生習泳計劃」，馬會早前宣佈撥捐逾一億五千五百萬港元支持的推廣「普及體育」創意項目還包括：為幼稚園及小學學童而設的「賽馬會學童 Keep-Fit 方程式」、將運動與社會服務結合的「香港青年協會賽馬會社區體育計劃」、結合街頭運動與地區資源配置的「香港中華基督教青年會—賽馬會『起動傳承』社區運動大使計劃」，以及希望吸引長者參與的「聖雅各福群會賽馬會『入伍登陸·大 Show 動』」，期望透過與社區夥伴合作，以創新及有趣味的元素，吸引更多人參與運動，真正做到全民運動、享受運動。



馬會早前宣佈支持五項「普及體育」，涵蓋團體賽跑、籃球、冰上曲棍球、獨木舟及花式跳繩等運動。



香港適合教授游泳的場地不多，泳池設施、課堂學費都是不少的開支。

賽馬會小學生習泳計劃

計劃時間：• 2016年8月至2018年1月
• 分三期舉行，每期半年

計劃內容：• 為學員提供20課時的免費習泳課程
• 免費提供泳衣、泳帽及泳鏡等游泳用品

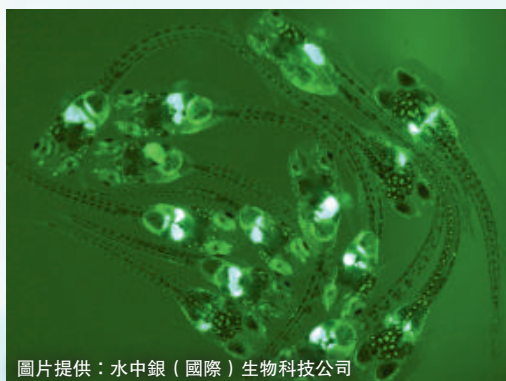
名額：每期名額5,500個，分三期獨立申請，合共提供16,500個名額

名額分配：• 社會福利署綜合社會保障援助計劃（綜援）學生將獲優先取錄
• 如申請人數超額，將以抽籤形式分期選拔

參加辦法：• 網上報名 <http://jc-learntoswim.hk/>
• 親身或郵寄報名（地址：九龍觀塘海濱道133號萬兆豐中心26樓J1室）

截止報名日期：第一期：2016年6月26日（星期日）

查詢：電話：2389 0126 / 2389 0127



圖片提供：水中銀（國際）生物科技公司

「轉基因鯖鱒魚」一旦檢測到有害物質，身體會出現螢光或病變作警示。

古裝劇經常出現用銀針，為皇帝測試食物安全的試毒情節。現實中，透過改變魚類基因，然後用魚類代替人類，檢測產品的毒性，這技術不僅成就了一個事業，也成為年輕人追逐理想的楷模。水中銀（國際）生物科技公司創辦人陳子翔（Eric），將香港城市大學生物醫學系鄭淑嫻教授及其團隊研發的「轉基因鯖鱒魚」及「斑馬魚」胚胎毒理測試技術，轉化成商業應用模式，去年榮獲「第43屆日內瓦國際發明展」最高榮譽大獎。最近Eric更獲《福布斯》選為亞洲「30歲以下創業者」之一。今年28歲的他，在城市大學修讀電子物流及科技管理學的時候，成立了「明粵會」，協助內地生融入香港，2010年獲頒「香港賽馬會獎學金」，引領他透過創業回饋社會。

懷抱 Hungry Humble Helpful 三理念 **陳子翔** 立志為社會「解毒」

記：記者
陳：陳子翔

記：何時開始對科研產生興趣？什麼原因激發你有這念頭？

陳：我在廣州長大，是國家少年棒球隊成員，所以抵抗「打」與「擊」的能力很強，很適合創業。十七八歲我來香港讀大學工程科。2008年中國成功舉辦北京奧運會，隨即卻出現三聚氰胺毒奶粉事件，震驚全球。當時我想，為何一個國家愈來愈富強、人民的生活愈來愈好的時候，卻連最簡單、嬰兒的唯一食糧也保證不到（安全），當時便開始尋找解決方法，開始了創業歷程。

記：「轉基因鯖鱒魚」及「斑馬魚」胚胎毒理測試技術的原理及應用範圍為何？

陳：歐美一直有大藥廠利用魚類測毒，香港城市大學的鄭教授也進行了有關研究達十多年。我相信若將有關檢測領域推展至食品、化粧品上同樣可行。在校長牽線下，與教授合作，將技術商業化，並贏取了許多獎項。

環境中有害物質多達十萬種，但一般只測試十多二十種。透過改造魚類基因，使之與人類基因相似度達八成以上，然後利用魚類代替人類測毒，一旦發現有害物質，「基因魚」便會出現螢光或病變。這技術可以在24小

時內，同時檢測最高達千種有害物質，是一個快捷、便宜及全面的方法，屬很大的突破。

記：創業期間有何辛酸？如何取得成功？

陳：創業猶如跳崖。我與夥伴共三人，最後只有我「跳下去」。不這樣做的話，我想五至十年後我會很後悔。創業時籌組團隊，我花了一年時間，游說大學的研究人員將研究成果推向社會。找尋投資者就更加困難，曾被拒絕了幾百次，因為他們覺得投資週期長、風險高、「睇唔明」，但我的信念是被拒絕了999次都無所謂，當有人在第1000次時say yes，便可以開始了。

科研產業要取得成功，人才永遠是最重要的。創業初期最困難是如何留住優秀的團隊，要一群聰明人為一個人工作很難，但是他們可以為一個共同目標、使命去工作。「水中銀」的使命是使「食品更安全、化粧品更健康、環境更好」，大家為這個夢想工作，便更有動力、激情。

記：2010年你獲得「賽馬會獎學金」，它對你有甚麼幫助？沒有這筆獎學金，一切將會是一樣嗎？

陳：如果沒有獲得「賽馬會獎學金」，創業前我會有更多顧慮。創業初期約10個月我沒有收入，這筆獎學金助我渡過了這個時期。長遠而言，我也在賽馬會身上學到一個很重要的處事態度，就是當你全心、認真的解決愈大的社會問題，所得的機會、回報也愈大。

記：青年發展是賽馬會慈善信託基金未來重點支持的其中一個範疇，你認為這對本地青年有哪些好處？

陳：我覺得馬會的青年發展策略非常有意義，因為青年強則社會強，所以投資在青年教育的方向十分正確。與西方社會相比，本地青年某些能力較落後，例如獨立思考、對未來方向的把握、培養興趣等。賽馬會的青年計劃很有遠見，補足了青年發展上的不足。

記：你有哪些座右銘？它們如何影響你的人生？

陳：我覺得3個「H」很有意思。第一個「H」是 Steve Jobs 經常說的 Stay Hungry，即有渴求知識的心；第二是 Humble，為人要謙卑。最後是 Helpful，肯幫助別人。未來我期望將毒理測試技術，建立成一套國家，甚至世界都認可的毒理測試認證標準。

記：香港青年在創業方面有何優勢及困難？你會如何鼓勵他們？

陳：香港是一個貫通中西的地方，亦擁有很好的金融市場，但是創業時常遇到的困難是本地市場太小，不足以支持一間企業的成長。我認為香港青年要面向世界，至少北望神州，發掘更大的市場。

相對於在大企業工作，創業一定辛苦得多，也需要面對許多的不確定性，因此需要有勇氣及冒險精神。此外要懂得與別人合作，企業才能走得更遠。最後是 stay hungry，如果無心追求知識，便會落後於人。

訪問現場片段，
請瀏覽：





香港防癌會總監（全面支援及教育）李周翠娥（右）、香港防癌會註冊護士鄭萃玲（左）及黃女士。

支援身心需要 抗癌路上陪著你走

兩年前，當時51歲的黃女士在醫院完成一項婦科微創手術。出院前一晚，醫生告訴她：「妳患了第三期子宮內膜癌」。經過25次電療、4次化療，她擊退了癌魔，往後每半年需要覆診一次。訪問當日她化了妝，頭髮豐盈，穿上鮮色衣服，精神爽利，完全想像不到曾經是一名癌症病人。她說：「情緒十分影響病情。」抗癌期間，香港防癌會—賽馬會「攜手同行」癌症家庭支援計劃一直向黃女士及其家人提供專業輔導。走過幽谷，她現在學會了凡事不要太執著、太計較的做人態度。

酷愛唱粵曲的黃女士，確診後一度停止唱歌接受治療，她說首階段是最難捱的日子。2014年她因經期紊亂，聽從醫生建議，接受子宮及卵巢切除手術，因而揭發自己患上子宮內膜癌的事實。育有三名子女並有孫兒的黃女士，得知患癌的一刻，形容是晴天霹靂，內心湧起許多的惶恐，「由於剛接受手術，需要一個月時間讓身體恢復，再檢查癌細胞有否擴散到其他地方。這段日子，心情十分忐忑不安，子女、女婿更是心急如焚，大家都不知道該如何處理。」



賽馬會「攜手同行」癌症家庭支援計劃鼓勵病友組織聯誼活動，例如定期茶聚，互相勉勵及扶持。

抗癌之路絕不輕鬆，「得知患病時我曾哭過，會問為何發生在我身上。治療初期最辛苦，身體變得虛弱，開始掉頭髮……很想找人傾訴，想知道電療有何副作用、成效如何，以及其他與病情有關的資訊。」

經粵曲歌友的介紹，她認識了香港防癌會，後來亦接受了賽馬會「攜手同行」癌症家庭支援計劃的服務，獲得了專業支援和輔導，更加重要的是，認識了一班同是癌症康復者的同路人。「為免家人過分擔心，不會在家人面前吐露太多病情，反而透過計劃認識了其他病友，大家有共同經歷，更加暢所欲言，並且互相分享復康資訊。」

黃女士現時已經痊癒，仍不時相約同路人茶聚、遊覽主題公園等，互相打氣。她勉勵癌症康復者要放鬆情緒：「其實情緒很影響病情，現時我對事情已經不會太執著、計較，最重要是保持開朗的心境！」

走入社區 接觸隱蔽病人

根據香港癌症資料統計中心的數字，2013年本港患癌新症有28,936宗，較2012年的27,848宗上升3.9%。過去10年，每年新增病例平均上升3.1%，而人口增長則只為0.6%。

支援計劃 照顧2,500家庭

由香港賽馬會慈善信託基金撥捐逾1,700萬港元推行的香港防癌會—賽馬會「攜手同行」癌症家庭支援計劃，是一個以癌症患者及其家人為服務單位的社區為本計劃。受癌症影響的家庭於確診、治療，以及復發期間獲得幫助，有需要人士更獲提供營養關顧服務。專業團隊也會主動走入社區，接觸隱蔽病人，特別是患癌的獨居長者，了解他們的需要，而受父母或祖父母癌症影響的兒童與青少年，計劃也會為他們提供支援。

整個計劃為期三年，預計照顧2,500個癌症家庭，逾7,000名患者及家屬，而透過各種途徑的公眾教育及電話諮詢，三年內料惠及超過十萬人。

家庭為本 釋放情緒壓力

香港防癌會總監（全面支援及教育）李周翠娥指出，「不同年齡層的病人、家屬各自面對不同的困難。年長患者會擔心痛楚、高昂的醫藥費、會否連累家人；年幼、年青家屬會因擔心親人的病情而影響學業，甚至不肯上學，害怕回家後見不到家人。」因此，計劃會按服務對象所需，為他們提供個人化、深入的支援，讓他們適當抒發負面情緒，同時強化抗癌能力。

李太表示：「很感謝馬會提供機會及資源，讓我們展開這個項目。」計劃亦委託香港大學社會工作及社會行政學系進行評估研究，收集本地有關癌症的數據，供各界人士參考。

此計劃現有兩位註冊護士及三位註冊社工，若服務對象主要受情緒、醫療費用所困擾，社工可以即時跟進。防癌會註冊社工張家嫻表示：「曾經處理一個南亞裔個案，男病人原是家庭經濟支柱，患病後家庭角色驟變。我們為他申請藥物資助，另

一方面也要照顧他妻子的情緒，教導她減壓方法，例如鬆弛呼吸法、預留適當的私人空間，只要她懂得釋放壓力，才有能力與家人一起面對病患。」

防癌會註冊護士鄭萃玲說，不少癌症病人為免影響家人，會選擇獨自面對電療、化療引起的副作用，如手腳麻痺。其實有關病情、飲食貼士等資訊，都可以諮詢該會護士。

癌症家庭需要支援，可致電賽馬會「攜手同行」癌症家庭支援計劃熱線：3921 3777 查詢；醫療機構則可於計劃網頁<http://whih.cancersupport.org.hk/>，下載個案轉介表格，香港防癌會在兩至三個工作天內會作跟進。

防癌十三招

大部分的癌症都可以避免的。改變生活模式和飲食習慣，配合適量的運動，能大大減低患癌的機會。

- ① 切勿吸煙
- ② 保持正常體重
- ③ 每日運動
- ④ 少吃高脂、高糖食物
- ⑤ 減少高鹽及醃製食物
- ⑥ 多吃蔬果及高纖食物
- ⑦ 少吃紅肉及加工食物
- ⑧ 節制飲酒
- ⑨ 不依賴營養補充劑
- ⑩ 以母乳喂哺嬰兒
- ⑪ 安全性行為、抹片檢查、預防疫苗
- ⑫ 接受乙型肝炎免疫注射
- ⑬ 避免曝曬

資料提供：香港防癌會

太平清醮傳統盛事

長洲是香港的旅遊勝地，遊人都喜歡這裏的小島風情，而每年踏入夏天，一項傳統文化活動令小島更加熱鬧，說的是每年一度的「長洲太平清醮」。無論是日間的「飄色會景巡遊」，還是晚上舉行的「搶包山比賽」，都極富民間色彩，因而成為國家級非物質文化遺產。

搶包山



在長洲太平清醮期間，長洲會設立三座由「平安包」堆砌而成的包山，讓居民參與刺激的搶包山比賽。

(攝於1975年)



太平清醮舉行期間，吸引大量遊客到長洲，大家都在街道兩旁欣賞巡遊隊伍。



(攝於1976年)

飄色主角造型扮相反映不同年代的面貌。



飄色巡遊是太平清醮的戲肉，吸引大批市民霸靚位、拍靚相。

由祭祀演化而來

長洲太平清醮定於每年的農曆四月初五至初九舉行，每年都吸引數萬名本地及海外遊客慕名而至，長洲全島居民亦投入這項盛事，舞龍、舞獅團隊隨處可見，鑼鼓聲響徹全島。

追源溯始，這節日其實與祭祀活動有關。相傳清朝中葉，長洲瘟疫為患，居民向北帝神祈福，並奉北帝神像遊行，瘟疫才得以消除。此後，島上居民繼續祭祀儀式，並逐漸演變成大家熟悉的太平清醮。

飄色巡遊造型百變

至於午間舉行的「飄色會景巡遊」，由小朋友打扮成歷史人物、虛構人物、新聞及政治人物；百變有趣的造型，加上諷刺時弊，經常成為傳媒報道的焦點。「飄色」小主角神氣活現站在高高的支架上巡遊，穿梭於島上的主要街道，吸引觀眾在街道兩旁夾道歡迎，爭相拍照留念。

搶包山掀全日高潮

太平清醮重頭節目，是晚上上演的「搶包山比賽」，一眾健兒攀上約十四米高、佈滿約九千個「平安包」的包山，並於限時三分鐘內，鬥快搶奪最多分數的「平安包」。緊張刺激的賽事可說是整個節日的高潮，故太平清醮又稱「包山節」。

香港賽馬會慈善信託基金自2012年起，撥款支持長洲太平清醮值理會建造三座巨型包山。至於包山上的「平安包」，會於太平清醮後派發給區內長者及居民。每個包面都印有「平安」兩個紅字，寓意將平安、健康帶回家。

馬會頒獎學金 主席成集郵對象

一年一度的馬會獎學金頒授典禮暨畢業晚宴，除了見證一群學業成績卓越，並且有志於貢獻社會的學生得到認同之外，一班平時表現嚴肅的馬會董事，亦展露出開朗笑容，與學生拍照留念，其中馬會主席葉錫安博士更是學生的頭號集郵對象，親切的他更與學生分享讀書心得。

馬會每年挑選 36 位來自九大院校的大專學生，資助他們修讀本地大學本科課程的學費、書簿費及生活費。今屆獎學金得主一如以往，屬出類拔萃的年輕人，當中有學生發揮創意、成立網上社企平台，亦有學生即使身體柔軟度不足，仍然堅持中國舞蹈夢，還有學生希望傳承廣東文化，擔起推廣粵劇的使命。



馬會主席葉錫安博士（後排中）與一眾同學開心留影。



馬會行政總裁應家柏（右），與今年的計劃大使港聯「門神」葉鴻輝（左）合照。

暑假到 青少年足球發展計劃又來了

不少家長要為子女安排暑期活動，今次推介「賽馬會青少年足球發展計劃－暑期推廣」。馬會自二〇一〇年捐助這個計劃，並由足總推行，每年七至九月為超過一萬名四至十七歲的青少年提供共十課足球培訓，兼多場小型比賽，有系統的足球培訓讓青少年建立自信、訓練領導才能及團隊合作精神。計劃現正接受報名，詳情請參閱足總網頁：www.hkfa.com。

辦國際慈善論壇 為社會把脈

時代向前，社會問題就愈見複雜，馬會作為全港最大的慈善公益資助機構，將於九月二十二及二十三日首次主辦「慈善共創 都市聚焦」國際慈善論壇，預計吸引逾千名國際及本地參加者。

演講嘉賓大有來頭，包括全球主要慈善機構代表及知名學者，如有「企管教父」之稱的哈佛商學院著名管理和經濟學家 Michael Porter 教授、英國巴羅吉百利信託基金主席 Helen Cadbury，詳情請瀏覽：<http://citiesphilanthropy.com/>。



馬會慈善及社區事務執行總監張亮（左二）、民政事務局副局長許曉暉（左一）及其他合作夥伴，以回收升級再造物品製成的樂器夾band，宣傳「慈善共創 都市聚焦」國際慈善論壇。



從 莫奈大師 學到的 8件事

編按：「印象派」一詞源於某位風格尖銳的記者對莫奈作品《印象·日出》的評論，指它另類得似半成品，形容畫風似「印象派」，自此「印象派」成為當時風格非主流的藝術家的統稱，他們多用鮮明色彩、短促的筆觸描寫風景。馬會慈善信託基金已連續五年成為法國五月藝術節的主要合作夥伴，「他鄉情韻 — 克勞德·莫奈作品展」為五個主要捐助節目之一。本欄是次由本地品牌 Chocolate Rain 創作總監 Prudence 寫下對是次展覽的感想。

來到印象派大師 Monet 的展覽，看到他生平其中十七張作品，我很欣賞大會重建 Monet 的家居、書畫室、荷花池、私人花園、日本橋，可見館長力盡心思，為我們絞盡腦汁，把抽象藝術帶入群眾，淺白而豐富地介紹 Monet 八十六年的人生。如果要在這兒分享更多美術史，可能太抽象吧！不如分享一些我從 Monet 的人生當中，學到的八件事情。

- 1) 超早起早睡：由於 Monet 熱愛光影，晨曦光線就是他的寶貝呢！而他至愛畫的花、荷花在下午五時就閉合……因此他亦早點去睡。
- 2) 五十歲前不被欣賞：年輕時要畫漫畫賺取收入，三十歲左右作品亦不被主流畫展展出，但他沒有放棄！
- 3) 反叛：他當時只可以在主流以外，和一羣畫家好友自組小展覽。既不受歡迎，更被人取笑畫似印象（負面意思）、不清不楚、非主流，其後取名印象派。

《春天的吉維尼》© akg-images、
© private collection



- 4) 冬天多凍也堅持寫生：堅持！零下二十三十度也不怕！
- 5) 一室好朋友：他家掛滿一些跟他志同道合畫家的作品，不時安排茶會互相欣賞，朋友亦在他身無分文時照顧他，他永不忘記！
- 6) 五十歲有收入就買下花園小屋：在這家花園，Monet 開始打造一個完美花園、荷花池，在這裏畫畫十至二十年！荷花池作品多至二百多幅，非常專注！
- 7) 晚年眼疾卻再創高峰：病又如何？眼疾雖帶來很多不便，但亦啟發他從多角度用色、記色，找另外方法去畫出眼前再不一樣的風景！
- 8) 愛家庭：他對太太的愛與痛，你能在畫中完全感覺得到！

這個展覽也令我回想起自己少年時代的回憶和夢想，記起我從中一到中五也是中學美術學會的成員，只因愛上了林老師的油畫班和西洋美術歷史。參加了美術學會不但可以跟老師及志同道合的同學走出課室和書本的框框，更可以跑到郊外寫生和走入美術館欣賞大師作品。還記得有一年，我們一塊兒去參觀法國印象派的展覽，老師分別要我們即場對着大師作品練習，我既興奮又緊張。當時我選擇了 Monet 的作品《日出》，用手上的 pastel 一筆一劃地把溫暖又可愛的色彩滑落到畫紙上。在那一刻我心想，Monet 看着如詩般的日出，他會在想着甚麼呢？為何在約二百年前的他，已經有這麼前瞻性的畫風，大膽表達出這種感性，能在畫布上表現出豐富而夢幻的色塊和筆觸……從那時起，我就夢想成為一個畫家。

作者簡介

本地品牌 Chocolate Rain 於 2000 年成立，設計靈感源自兒時夢想及綠色生活概念。創作總監 Prudence 畢業於倫敦中央聖馬丁設計學院碩士班。Chocolate Rain 曾經在世界各地展出，2008 年於倫敦建立 Fatina Dreams 工作室迄今。2016 年春天，Fatina Dreams 首套動畫於中國 CCTV 播出。現時在香港及新加坡擁有旗艦店，並於香港開設首間主題餐廳 Fatina and Chefo Eat & Play。



古羅馬海軍文物 港首登場

古羅馬的航海技術對運輸、消閒娛樂、戰爭、軍事防衛等各方面影響深遠。公元 79 年，位於意大利西岸的維蘇威火山爆發，羅馬海軍從水路前往龐貝等城鎮拯救災民，為歷史記載最早的營救行動，亦是羅馬航海史上重要的一章。

「香港賽馬會呈獻系列：海上雄師 — 羅馬海軍與龐貝古城」展覽從意大利羅馬、拿坡里及龐貝等地約十間博物館及文物保護機構借出約 110 件（套）珍貴展品，作為世界巡迴展的首站，將展出黃金及寶石所製的首飾、雕像、大理石浮雕、海難船隻出土的文物，



羅馬三列槳座戰船大理石浮雕
拜亞城堡坎帕尼亞考古博物館藏



維蘇威火山爆發罹難者的遺骸模型
龐貝遺產管理局藏

以及首度來港展出的龐貝古城罹難者遺骸模型，讓參觀者認識古羅馬航海技術的發展。



即日起至
8月

「香港賽馬會呈獻系列：海上雄師 — 羅馬海軍與龐貝古城」展覽

日期：6月8日至8月29日（逢星期一、四至日）

地點：香港歷史博物館

票價：20 元（星期三半價優惠）

網址：http://hk.history.museum/zh_TW/web/mh/exhibition/current.html

相關教育活動：

（一）巧構奇築：古羅馬建築立體模型製作

日期：6月10日及6月24日（星期五）

（二）羅馬帝國的榮耀：桂冠頭飾製作

日期：6月15日至6月29日（逢星期三）

即日起至
7月

莫奈名作駕臨香江

法國印象派繪畫的代表人物莫奈，對顏色運用觸覺敏銳，同時熱愛園藝。他的作品正是大自然之美與藝術的結合。今次展覽將展出十七幅來自法國公眾及私人收藏的作品，多幅作品展示莫奈的藝術足跡，展現各地情懷。

今年馬會撥捐逾一千一百四十七萬港元，支持法國五月藝術節中五個風格各異的文藝節目，除了莫奈作品展覽，以及相關教育計劃，亦包括莫扎特作品音樂會、著名歌劇《羅密歐與茱麗葉》及芭蕾舞表演《灰姑娘》、Cirque Inextrémiste 馬戲表演。



© Musee d'Orsay, Dist. RMN-Grand Palais / Patrice Schmidt

他鄉情韻：克勞德·莫奈作品展

日期：即日起至7月11日

地點：香港文化博物館

網址：<http://2016.frenchmay.com/programmes/event.aspx?name=ClaudeMonetTheSpiritofPlace>

JCCAC 手作市集

糅合生活創意

賽馬會創意藝術中心（JCCAC）手作市集可算是香港手作市集的始祖。手作市集每一季都會舉行，吸引過百位手作人銷售自家製手作產品。另外，市民亦可報名參加免費露天電影會，並與資深影評人交流；或在導賞員的帶領下參觀由舊工廠大廈改建的藝術村，一探藝術工作室的真貌。

日期：6月18至19日

時間：下午1時至晚上7時

地點：賽馬會創意藝術中心

網址：<http://www.jccac.org.hk/?a=doc&id=5983>



賽馬博物館見證馬會成長

「歲月印記—香港賽馬會展覽」讓參觀市民細味本港賽馬的發展歷程。訪客可一睹早年業餘賽事使用的蒙古小馬一比一模型、馬王「祿怡」的骨架及傳奇佳駒「翠河」的標本。其他獨特展品包括以往的騎師磅、專業騎師的裝備及橫跨十年的大賽獎盃。展館並設四位真人比例的電子「馬會大使」，向訪客講解展品鮮為人知的故事，公眾又可透過多媒體互動遊戲，了解馬會的歷史及多年來對社區的貢獻。



地址：香港跑馬地馬場快活看台2樓

時間：星期一至星期日中午12時至下午7時
(夜賽日中午12時至下午9時)

網址：<http://entertainment.hkjc.com/entertainment/chinese/racing-museum/index.aspx>

年中
無休

年中
無休

體驗生命歷程反思人生

想對人生增加認識，位於長者安居協會何文田總部、全亞洲首創的「賽馬會『生命·歷情』體驗館」分人生起步點、成長的抉擇、時光隧道及安息地四個區域，以多媒體設施體驗模擬的人生旅程，並以小組分享及解說環節反思人生的意義，拉近長幼的跨代感情。

地點：何文田忠孝街60號愛民廣場一樓F42

網址：www.schsa.org.hk/tc/services/LJC/About/index.html

* 歡迎學校及組織以團體形式預約參加（費用全免）。



出版  香港賽馬會
同心 同步 同進

製作 明報

2016年6月號 非賣品

馬俊步人生

下載電子書

