



羅致光

神童到局長

Hot Talk 時事

手牽手 諗計救地球  
導航 迷宮中的兒童

Go! 青一族

胡兆康  
保齡賽道豁達行

lifestyle 寫意·品味

孫明揚  
麻雀枱上的人生



香港賽馬會支持刊物

# Content

Issue 20 · April 2018

## 目錄

Editorial note  
編輯室手記

*Celeb* 人物誌  
羅致光 神童到局長

01

*Hot Talk* 時事  
手牽手 諗計救地球  
導航 迷宮中的兒童

07

*Go!* 青一族  
胡兆康 保齡賽道豁達行

11

*Jessie* 密語  
八卦眼 網羅城中趣聞軼事

13

*Gallery* 相說故事  
代代文青去睇show

15

*Cityzen* 城市素人  
鬼馬社工 笑聲氹耆英

16

*Lifestyle* 寫意·品味  
奶茶菠蘿油 原味 香味 人情味

17

麻雀枱上的人生  
文：孫明揚

20

*LOHAS* 樂·活  
嚴選特色藝術文娛活動

出版：



香港賽馬會  
同心同步同進

製作：

明報

2018年4月出版

香港賽馬會版權所有

明報報業有限公司製作

香港跑馬地體育道壹號

Tel.: 2966 8111

Fax: 2966 7019

Email: stridingon@hkjc.org.hk

www.hkjc.com

本刊物以環保紙印製



## 160與0.02

聰明人特徵之一是記性好，特別是記數字。智商達160的「神童局長」羅致光百忙中抽空接受今期《駿步人生》封面訪問，期間盡顯「數據王」本色，引說數字，簡直像舉手投足般的隨心所欲。

他引用統計數據，指他的160智商，只勝過99.98%的人，仍有0.02%的人比他聰明。朋友中，就有ram(記憶體)比他強的高手。他說2004、2005、2007、2012年，都分別有傳他將加入政府。他記得第一份工做了三年，至中五家裡才有電視，11歲家裡方安裝電話……這名不認為自己工作辛苦、忙碌或有壓力的勞福局長，在訪問中分享了一些平日較少談論的成長趣事，同時觸及政策理念。是否舉重若輕，看過便知。

保齡球世界冠軍胡兆康，先後經歷父親患癌去世及自己罹患癌症，保齡路上一度徘徊十字路口；爸爸的一句叮嚀，助他開竅，突破重圍，領悟到豁出去，原來就是出路。今期「Go!青一族」有「康仔」的真情告白。

鬼馬社工崔志文，天生一副樂天性格，他在「Cityzen城市素人」中，道出如何用笑聲，為患有腦退化症的長者，打開一片天。

教育局前局長孫明揚鍾情博奕遊戲，麻雀枱上見盡幾許世間真性情，且看他在「Lifestyle寫意·品味」中，如何打牌論人生。同一欄目也介紹了由冰室到茶餐廳的變遷，說的是一個香港故事。

# 羅致光 神童到局長



IQ達160，勞工及福利局局長羅致光素有「神童局長」之稱。小學時代每天細讀報章內所有內容，甚至會「刨馬經」，評點馬評人心水，與自己的分析大比拼。人稱CK的他，上半生的數字人生，談笑用兵最緊要好玩，去年卻以63歲之齡走進政府，羅致光形容「熱廚房」不似真廚房「明火」的熱，但直認為人不够圓滑，而愛分析的性格，令自己「太快跳入分析mode」，變得「一點都不政治」，有時甚至是政治不正確。

因為聰明，時間總比人多，也因為聰明，時間總不夠用。小時候的羅致光，早習慣與時間競賽。「小學時家住堅尼地城，到大坑返學，坐巴士最喜歡坐在後排，蹲在座椅做功課，未到屋企已經做完。」然後，他又幽默的說：「要寫字的功課特別低分，因為在車上做。」

童年時的他，有輕微讀寫障礙，會調轉數字和部首。「數字問題不大，做得快，覆看時上次看到32，今次看到23，看多幾次就會修正。但寫中文字就差一點，現在打倉頡輸入法還好，以前手寫就會倒轉部首。」

讀書無壓力，興趣廣泛。今日的港童做功課做到半夜，當年的神童，就沒有這個煩惱，但他謙稱：「不能直接比較，當年的功課，又真的沒有今日這麼多。」說時，臉上掛著的，仍是那個帶點孩子氣的笑容，不愠不火。

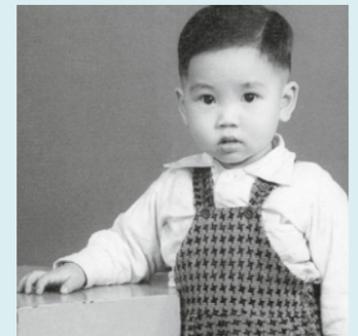
## 私「數簿」 與馬評人較技

他讀中五時家裡才有電視機，因此小學到初中的課餘時間，大都用來閱報，由日報到已走進歷史的晚報，統統不會錯過。「由A疊到不知第幾疊，全部都會看，跳Tango、瑜伽，還有打橋牌，報紙有甚麼都會看，當然包括馬經。」

有馬經，自然有馬評，就算是晨操紀錄，他一樣看得津津有味。好奇心強，興趣廣泛，讀書時代的羅致光，經常「刨馬經」，每次賽馬後，這個與別不同的學童更認真到有一本「數簿」，與專業馬評人「較技」，年底結餘，看自己與馬評人之間，那個眼光更加獨到。

「每次賽馬前都會貼兩隻馬，當買5元、10元，年底結算，看馬評家贏得多，還是自己贏得多，不是永遠排第一，但都試過前列。」會看晨操狀態、騎師和練馬師的表現再作分析，贏過180倍大冷，也試過年結，跑贏專業馬評人。「這和打機升呢不同，我喜歡看資料、看數據、看分析、看人與人的關係，騎師和練馬師，以至和馬匹的關係，對結果都有很大的影響。」

● 我喜歡看資料、看數據、看分析、看人與人的關係……對結果都有很大的影響。●●



兩歲時的羅致光



11歲的羅致光



少年時期的羅致光已懂得擺出型格「甫士」



2005年，羅致光時任扶貧委員會委員，他應記者邀請到天水圍踏單車，體驗基層市民跨區工作的情况。

### 「是聰明不是太聰明」

智力高過99.98%的人，羅致光說他不算是「太聰明」。「有些人太聰明，太快學識（新東西），對甚麼事都很快喪失興趣，部分人更因而可能一事無成。我不算太聰明，學得快些，但學完一樣，又會有其他想學。」

恰到好處的聰明，得天獨厚，比如在美國以21個月時間完成博士課程、又比如在無操練的情況下，GMAT考到730高分。「基本上時間都不夠用，一直想讀法律，有學，但不是用考個學位的方式去學。」

數字，在他心中，一點也不沉悶，統統與生活關係密切，如讀牛頓定律，他在打康樂棋時會想：「這隻棋撞那隻棋，角度會有影響嗎？」將所學融入生活，學習期間他總會問一個問題：學這樣東西有甚麼用？為何要學？「小時候不喜歡背書，問老師為何要背書，揭開本書不就可以嗎？點解要死記在腦中？老師答不上，於是我就不背書了。」這便是少年羅致光，最古靈精怪，又有點自我。

### 首份工千九蚊 當程式員

中學時代，成績最好是純數，可看穿數字背後反映的自然定律。大學讀經濟與統計，1976年畢業，第一份工作是在匯豐銀行當程式編寫員。「畢業後有三份工請我：一份教私校；一份做調查研究，千六蚊人工，我要求千九但爭取不到。」最終他當了程式編寫員：「這間公司願付千九蚊，當時部門其他人都懂電腦只我不懂。有人工收，又可以學到新東西，何樂而不為？」結果一做三年，他形容編寫程式「好玩」。

「有次去澳門，好多人會玩21點，我乾脆先寫個程式計一計。」經過分析不同組合，電腦自動系統玩了幾萬鋪，結果印證入賭場「十賭九輸」原來有根據。「發現就算我個腦好似電腦，記得所有數字，到最後都一定會輸，所以那次就沒有玩21點。」

### 入政府只考慮了「一至兩秒」

做了三年程式編寫員後，他決定重返校園，轉讀社工，從事社會政策研究，因為相信所投入的時間會有更加大的社會效益。那次一做30多年，直至加入政府。「加入政府不是好大轉變，因是我過去一直在做政策研究，不同者是不需要講書。」他說「熱廚房」沒想像般的熱，至少，不及真廚房內「明火」的熱。決定入政府沒有難度，「只會問自己值不值得做，適不適合，社會需不需要我？」事實上，自離開了立法會，已多次有傳他獲邀加入政府。「每次回答之前都要諗一諗，因此這個問題在我腦海已經出現過幾百次。」就像電腦運算，經過不斷思考，故此他接受任命前，只思考了「一至兩秒」，沒太大掙扎。



2004年，羅致光時任立法會社會福利界議員，當年他為SARS報告，在立法會會議廳內度過180小時研訊。

### 只會問自己值不值得做， 適不適合，社會需不需要我？」

由扶貧委員會委員、關愛基金專責小組主席，到成為局長，為香港的福利政策定方向，羅致光一直參與其中。被問到香港的貧窮人口結構時，他特別關注到在職貧窮和長者貧窮問題。他提到部分長者雖有資產，若不能將資產變為穩定收入，生活質素也未必很好。而一些低收入人士如果家庭人口多，負擔委實很重。因此，上屆及本屆政府皆聚焦支援這兩個群組。「我們的政策目標是可令退休人士收入穩定些，和令一些在職低收入家庭，生活好一點。」

近年他一直積極參與關愛基金和扶貧委員會的工作。他形容福利制度是一個安全網，無論多密都難免有機會漏網，關愛基金可發揮補漏拾遺的角色。喜歡關愛基金的工作，因為他是個喜歡想辦法解決問題的人。但如何優化改善現行制度，他說政府責無旁貸。

問羅致光香港是否理想的終老地方，他說相對福利制度完備的社會，香港未算好好，但這些地方交稅又會多一點。在他眼中，在安老事務上，香港是比上不足比下有餘。「對一些缺乏資源，無兒無女單身，而身體又差的長者，需要更多支援。」

問小童出生的羅致光，對貧窮有多大體會？他承認未試過「捱窮」，是經驗上的限制。「但所謂體會，有時關乎你能否設身處地為其他人著想。」他說。



2014年，羅致光時任關愛基金專責小組主席，構思不同方法協助「N無人士」紓困。



羅致光2017年初以長者安居協會創辦人身份，出席由馬會撥款開展的賽馬會「e健樂」電子健康管理計劃啟動禮。

● 我們的政策目標是令退休人士收入穩定些，  
和令一些在職低收入家庭的生活好一點。●●

馬會在教育醫療扮演的角色

非政府機構，一向是政府的夥伴，如何看待馬會在社會的角色？「馬會可說是全球數一數二的慈善機構，可以運用資源，做到一般非政府機構所不到的事，特別在教育及醫療等服務方面，馬會扮演頗重要的角色，填補了制度上政府及非政府機構所做到的空隙。」他特別指出，有些試驗階段的新服務，會透過馬會發展，沒有這方面的資源，部分服務可能得不到更好的發展。

「當然香港亦有不少基金，但規模相對比較細，有些先導服務要做到某一規模，才有足夠說服力去講成效，馬會就有這方面的優勢。」他說外界對先導計劃的信心，有時取決於數據的大小。「比如社區復康網絡，



羅致光與特首林鄭月娥（左二）到社區房屋「深井光屋」探訪，並收割居民在天台農圃自家種植的生菜。



羅致光和馬會副主席周永健(中)，聯同馬會支持的三個慈善項目負責人，於今年的「同心同步同樂日」揭幕日主持公佈儀式。

多年前由馬會資助，涉及不同的長期病患者及病人組織，後來成為政府一個恆常資助的項目。社區復康網絡與一般試驗服務最大的差異，就是一開始規模已經好大。」

曾任立法會議員，也曾是政黨成員，羅致光謂這些經驗對擔任局長有幫助，但也非絕對。「每個人都有弱點和死穴，不論做幾多政治相關工作，性格思維方式也有影響。我喜歡分析，太快跳入分析 mode，就一點都不政治，甚至是政治不正確。」他說：「有時上電台接受訪問，腦袋不自覺就會轉了去分析的狀態，就算言之有物，但聽來變得無人情味，明知如此但自然反應就會這樣。就如立法會議員發言，明明不應該皺眉頭，但偏偏就皺了眉頭。」

民望並不是浮雲

多次名列最高民望的局長之一，但羅致光直言有性格弱點。「我並非圓滑的人，有時覺得無得做，就會直接講，這有時就會令有期望的人失望。」只是，他不認同「民望如浮雲」。「推動政策，如得到信任就會事半功倍，反之，若有先入為主的負面看法，講得有道理也會大打折扣。」民望，要參考要檢視，但他承認，每個人都有強項和弱項。「有些性格很難改，都幾十歲人……」

後記 When I'm Sixty-Four



數字很神奇，神奇之處在於可以隨你解讀。64歲算不算年老？64歲的羅致光用一首歌說明：「Beatles有首歌《When I'm Sixty-Four》，寫到當你64歲時，仲會唔會餵我（will you still feed me）？60年代尾70年代初，那個年代看64歲，真是好老。今時今日，周街問人，好多60多歲的人可能無想過要退休，尤其是女士看起來更顯年輕。時代不同，年紀定義也不同。」

那他是否自覺很年青？64歲的「神童」畢竟是率性的，幽默地說：「接近老年啦……」

老與不老，主觀得來有其客觀標準。訪問前半小時，羅致光剛與財政司司長召開臨時記者會，風塵僕僕，仍堅持不改期；飲口水，抖擻精神便開始訪問。他透露，「最高紀錄試過一日開十個會，那是立法會年代，（之後）應好難超越了。」預定訪問時間一小時，完成後局長多拍兩張照片後離去。五分鐘後他到了地下，準備去開下一個會。

精采訪問片段



羅致光成長之路

教育

- 1973年 英皇書院預科畢業
- 1976年 香港大學社會科學學士（經濟與統計）學位
- 1981年 香港大學社會工作碩士
- 1986年 香港中文大學工商管理碩士學位
- 1988年 美國加州大學洛杉磯分校社會福利博士學位

職業生涯

1976 — 1979

匯豐銀行程式編寫員

1981

入職香港大學

1985

香港大學社會工作及社會行政學系講師

1995 — 1997

立法局議員  
(社福界)

1990

高級講師／副教授

1993 — 1997

學系系主任



至2017

副教授

1998 — 2004

立法會議員（社福界）



2017年7月1日

出任勞工及福利局局長

# 手牽手 諗計救地球



地球很危險？是的！世界各地經常出現極端天氣，像暴雪、豪雨，加上貧窮及飢餓問題仍然嚴重，而不平等對待還未消除……種種難題，令我們很頭痛。人類只能坐以待斃？絕對不是！由聯合國牽頭、推動的「可持續發展解決方案網絡」，就是希望調動不同界別，手牽手，諗計救地球。

## 聯合國牽頭 香港設分會

聯合國可持續發展解決方案網絡 (Sustainable Development Solutions Network, SDSN) 旨在促進全球可持續發展，鼓勵不同區域和背景的人士參與，一同實踐多個可持續發展目標，如消除貧窮、實現平等和應對氣候變化等。香港中文大學和香港賽馬會慈善信託基金為推動可持續發展工作，攜手成立SDSN香港地區分會 (SDSN香港)，並於早前舉行了啟動禮。

事情可以追溯至2012年。聯合國於當年成立了可持續發展解決方案網絡 (SDSN)，之後更於2015年提出了17項可持續發展方案，鼓勵世界各國、社區、公私營機構，以至學術界參與其中，共同出謀獻策，目標在2030年前消除貧窮、實現平等及遏止氣候變化。

2017年10月，聯合國SDSN執行委員會正式確認中大和馬會共同成立的「SDSN香港」分會，聯合國SDSN負責人杰弗瑞·薩克斯教授 (Jeffrey Sachs) 更親自來港出席啟動禮並發表專題演講，分享心得。

## 權威經濟學者 分享心得

薩克斯教授是國際級經濟學教授，亦是可持續發展領域的領袖、聯合國高級顧問和暢銷書籍作家，專欄文章見於全球不同期刊。他早年為主流經濟學家，及後在政治經濟學、環境經濟學和可持續發展等不同領域上展現傑出成就。美國《時代雜誌》曾兩度評價他為世界最具影響力的100位領袖之一。

在《經濟學人》的一項調查中，更被列為過去十年全球最有影響力的三位經濟學家之一。

薩克斯教授指出，香港是國際金融、商業、物流及旅遊業中心，在帶領全球面對21世紀可持續發展挑戰方面，肩負重要角色。他指成立「SDSN香港」，令香港的可持續發展得益外，更進一步推廣香港的專長和動力，為解決世界問題作出貢獻。

他認為香港貧富懸殊問題嚴重，稱隨著人工智能、大數據的普及，科技可以進一步取代低技術工人，加上香港正面對老齡化問題，勢必拉闊貧富懸殊的差距。他認為政府必須制訂具創意的公共政策，應對社會的貧窮問題。



香港特別行政區行政長官林鄭月娥 (左二)、聯合國SDSN負責人杰弗瑞·薩克斯教授 (右二)、馬會副主席周永健 (左一) 及中大校長段崇智教授 (右一) 今年一月主持「SDSN香港」啟動禮。

## 推動實踐17項方案

應對全球挑戰，不能夠單打獨鬥，聯合國SDSN積極於世界各地成立分部，透過建立國家和地區知識機構網絡，推動實踐17項可持續發展方案 (Sustainable Development Goals)，而「SDSN 香港」的誕生，就是希望調動學術界、社區及私營機構的科學和專業技術資源，協助解決地區、國家以至全球與可持續發展相關的問題。

馬會副主席周永健表示，馬會支持推動可持續發展目標，並通過不同範疇的項目，實踐多個目標；展望將來，馬會將支持更多相關的計劃，鼓勵社區合作夥伴共同努力，相信社會各界並肩協作，是應對社會問題的最佳方法。

中文大學校長段崇智教授表示，可持續發展是當下重要議題，而大學是孕育和保存知識的地方，推動可持續發展責無旁貸。除了研發創新科技，大學亦致力培育人才，啟迪新一代可持續發展領袖。

詳情瀏覽：<http://sdsn-hk.org/>



# 導航 迷宮中的兒童



從天災到人禍，從欺凌到辱罵，從喪親到失戀……創傷在生命中無所不在，而如果受創的是兒童，處理不當更可能成為生命中不能承受的痛。「感官介入治療」被指是有效的心理創傷治療法，目的是透過音樂、戲劇、遊戲等媒介，把處於傷痛迷宮中的兒童，導回正軌。

於去年9月開展的「賽馬會兒童心理創傷治療服務」，採用感官介入治療，為有創傷經歷並出現心理創傷徵狀的3至12歲兒童及其家庭提供治療服務。這個項目為期三年，由香港賽馬會慈善信託基金撥款支持香港小童群益會推行，服務種類包括個案治療、小組治療及社區教育等。

## 成長受創 易搞對抗



馬楚雯

計劃主任馬楚雯指出，人人都有自癒能力，然而，若創傷對當事人帶來駕馭不到的情緒影響，且持續影響日常生活超過三星期，就要考慮尋求專業協助。過去半年，該會處理的求助個案當中，兒童最常遇到的是成長創傷。她說：「主要來自家庭，包括長期受到身體或精神虐待；被遺棄，如父母分別再婚，小朋友由祖父母照料。另在學校長期受到欺凌、被不公平對待等，都可成為創傷事件。」

以上創傷對兒童的身心發展帶來極深遠影響：「這會形成不安全的依附關係及負面的自我觀念，大大影響日後的人際關係、學習、工作及建立家庭等方面的健康發展。」

經歷創傷事件後，兒童往往處於三種「非常狀態」：「常驚恐」，就像一個常常誤鳴的警鐘，不時覺得有危險，其實很多時只是虛驚；「常對抗」就是莫名其妙地與身邊人進行對抗，同時出現自我逃避；「常僵硬」則是否認自己所有感受，經常發呆、猶如放空狀態。

## 愈早介入 愈見成效

創傷感覺會潛藏腦海及身體中，小朋友不懂表達亦未必理解這是創傷，日子久了就會衍生情緒管理、人際關係等問題，故此愈早介入處理，就能愈早與外界重新建立正常關係。

感官介入治療強調以音樂、戲劇、視覺藝術、遊戲等作媒介，協助受創孩子表達內心的世界，能有效處理害怕、傷心、擔心、憤怒、缺乏安全



陳楚鍵表示，戲劇治療會通過肢體動作、表情、聲音模仿不同角色，與小朋友進行情緒練習。



感等感受。戲劇教育工作者兼心理輔導員陳楚鍵表示，孩子在成長階段，透過影像、聲音、動作等進行學習，當小孩的警報系統有誤鳴，可用不同手法將狀態呈現出來。「如戲劇治療會通過肢體動作、表情、聲音模仿不同角色，令小朋友從中了解不同的情感、行為及所面對的狀況，而當中更有與小朋友進行情緒訓練的遊戲模式，例如建立不同程度的伸展性動作，讓其盡情釋放情緒，亦學會收放自如。」

## 音樂代言 表達內在

就讀高小的小聰（化名），因在班房內無故被老師處罰而深感委屈，自此不肯說話（後被確診「選擇性緘默症」）。他媽媽起初以為他鬧情緒，嘗試以利誘、責罵等方法命令他說話，結果都失敗。負責輔導的音樂治療師姚景之說，在音樂治療的過程中，治療師陪伴小聰使用音樂和樂器表達內心世界，例如敲打非洲鼓表達其委屈感覺。「他大力敲鼓，我則在旁邊用另一樂器並加入歌詞強化效果，產生共鳴。」創傷事件令小聰對人的信任度下跌，至連溝通的能力都失去，有關治療為他打造安全及可靠的環境，讓他表達內在感受，有助與外界重建信任關係。

治療師及輔導員與受創兒童互動時，會肯定其能力，令其在不同體驗中重拾自信。例如進行音樂治療時，小朋友會先為父母及治療師挑選樂器，再帶領其演奏，從中享有操控能力，令自信大增。經過半年治療，小聰終願意開口表達，可見他不斷進步。



姚景之說，與受創兒童玩指揮遊戲，讓其享有操控能力，令自信大增。

## 經歷創傷常見反應

- 感到不安、焦慮、受驚
- 心跳加速
- 情緒波動、煩躁
- 呼吸困難
- 常常想起特殊事件或創傷經歷的片段
- 飲食失調
- 難以集中精神、精神恍惚
- 失眠、難以入睡、早醒或容易驚醒
- 對喜愛的事情失去興趣





# 胡兆康 保齡賽道豁達行

爸爸的一句叮嚀，成為胡兆康往後人生低潮時期的一盞明燈。即使已經加入港隊19年，即使已經貴為保齡球世界冠軍，即使七次當選「香港傑出運動員」、兩次摘下「香港最佳運動組合」，人稱「保齡神童」的胡兆康，比賽背後也經歷過緊張手震、失眠，更曾因壓力而失準，也曾因個人健康問題，徘徊體育事業的十字街頭。那時那刻，爸爸點起一盞明燈照亮了他的路，讓他學會放鬆、豁出去，以新心情感受打保齡球的樂趣。既然「運動每天都千變萬化，很多時候更超出預期」，那何不相信自己的能力，比賽時不去想輸或贏——「康仔」如是說。今天的他享受過程，多於結果。

## 「放鬆點」 爸爸的叮嚀

今年33歲的胡兆康，8歲開始打保齡球，有說他首次把球打出去便獲全中，他笑指沒那麼「神」：「有打到全中，但不是一打就全中。」然後他跟爸爸說：想學打保齡球。從一開始，父親便一直支持他，幾乎每場比賽也到場觀賞，直至身體出現毛病。

「爸爸患上癌症，行動不便，只能在家休息。」胡兆康回想童年時已和父親關係親密，會隨他送貨，也會和他一起玩耍、打球，得知父親患癌並僅剩3個月時間，他開始思考自己可為爸爸做些什麼。為了使不能親身到場打氣的父親在家中解悶，他拍下自己比賽的影片。「那時很想拿到好成績，而且想，我是職業運動員，不是更應該望著冠軍來打比賽嗎？（結果是）那個時期，我反而打得很差。」

胡爸爸亦意識到兒子的緊張，頻向他說：「別太緊張，放鬆點。」當父親在2011年去世，胡兆康也在2014年發現自己患上睪丸癌，他驀然反思自己的生命會有多長？還可繼續打多少年保齡球？

原來隨著在港隊年資日久，他承受的壓力也越積越多。「過分思考勝負，也很在意賽前賽後和記者交代的說話，緊張到比賽時會手震，賽前三個月已失眠、坐立不安。」一連串健康和事業的衝擊，他想起父親的那句叮嚀，得以撥開勝負的迷惘，找回原動力，重新享受打保齡球的過程、比賽的環境和氣氛，不只在意結果，也注重自己的節奏，重拾打球的樂趣。

## 愛打團體賽 互相激勵

胡兆康在2001年轉為全職運動員，當年他夥拍師兄許長國參加東亞運動會的雙人賽並取得金牌，同時在

個人優秀賽奪冠，震驚香港保齡球壇，年僅17歲的他即被封為「保齡神童」。

可惜的是，胡兆康未能乘著東亞運動會的氣勢，反而在2002年亞運因過分緊張而遭受「滑鐵盧」，亞運亦成為他至今仍未獲得金牌的賽事，笑言這是「亞運魔咒」。「現在也未完全克服，但學會了用平常心面對賽前的緊張。」

說起拍檔，「康仔」不諱言特別喜歡打團體賽，原因一班隊友打一個比賽，期間各人表現或有高有低，未必每次都發揮得最好，需要互相激勵，而當中的過程點滴，有血有淚，滿載回憶往往成為隊友們茶餘飯後的話題。間或有隊友因成績不佳而萌生離隊之意，他便會勸導對方努力打出成績。共同經歷的太多，所以很珍惜上頒獎台的一刻。

## 馬會獎勵計劃 注強心針

胡兆康認為馬會近年對運動員的支援，為他們注入強心針。「如『賽馬會優秀運動員獎勵計劃』提供獎金，肯定了我們的實力；體育學院現有的保齡球場，以及快將落成的啟德體育園，設有四種球道的保齡球場，能令球員在備賽時更有效率，也更舒適。」他指運動員有固定的練習場地，輔以先進的設備，當練習不同球道時，不用再擔憂預訂場地和搬運器材，練習時間也更易掌控。



精采訪問片段



2009年，胡兆康掛上夢寐以求的亞運優秀賽銀牌。



父親給予胡兆康無限支持。



保齡港將（左起）陳淑嫻、胡兆康、麥卓賢、曾德軒及劉冠濤，2017年12月於世界賽歷史性集齊金、銀、銅牌。



胡兆康一向擅長打優秀賽，2014年10月他於梯級賽首圈與阿聯會球手戰至附加賽，仍毋懼壓力。



## 願·景

胡兆康有多愛保齡？「會不斷認點可以打好啲……會攞住保齡球腳……波花啲會喊……」他想透過自己的故事，感染更多人接觸運動。「運動能令你更認識自己，知道你的性格，是敢贏？怕輸？這些都有助日後解難。」他希望將來能成為保齡球推廣大使或教練，讓更多人認識並接觸保齡，「知道自己條路，讓才華發光發熱。」



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！



今年「同心同步同樂日」創下「最多人同時為雕像塗色」的健力士世界紀錄。



復活節遊戲親子同樂。

## 出色復活節 同樂齊學共踏前步

如果農曆新年是紅色，聖誕節是綠色，那麼屬於復活節的顏色可能就是彩色。今年復活節假期，Jessie到了沙田馬場及彭福公園，參與馬會年度大型社區活動「同心同步同樂日」，玩了大半天，見到五彩繽紛的復活蛋遊戲，還有大量「出色」的節目及表演，見證了同樂齊學，一起共踏前步的精神。

一連三天的同樂日，共吸引約45,000名市民到場，玩轉超過70項寓教育於娛樂的活動。應節遊戲包括「兔兔保齡球」、「救救復活蛋」，讓大小朋友都玩得過癮；「光影迷陣」（鏡子屋）及「巨泡製造機」等感官遊戲，則帶來嶄新的奇幻體驗。首度「空降」同樂日、以室外流動教室形式上課的「飛翔教室」，涵蓋體育、語文、美術、建築等科目，希望激發兒童多角度思考，鼓勵持續進步。

同樂日的重點活動，當然是同創健力士世界紀錄。在場近千名參加者在香港藝術家及兒童繪本作者鄧子健帶領下，親手完成951隻以「馬會18區慈善及社區貢獻」為題材的小型馬匹雕塑，成功創造「最多人同時為雕像塗色」的世界紀錄，身體力行實踐「我做得到的精神」，表達馬會與社區同心同步同進，共創更好未來的目標。

馬會在同樂日宣佈撥款超過4億8,000萬元，推動三個全新慈善項目，多方位支援兒童成長及家庭和諧，惠及約14萬名市民。

現身同樂日的曼聯名宿白賴仁笠臣最令足球迷瘋狂，見到他訪「同追足球夢」區，與參加者同享足球樂時大受歡迎，就知「神奇隊長」魅力猶在。另一名現身同樂日的體育明星，是馬會「千里路 踏前步」社區勵志計劃星級「師友」、冠軍拳手曹星如，他與市民分享勵志故事，以及健康飲食「貼士」。

近距離接觸馬匹已成同樂日一大賣點，Jessie眼見在彭福公園的馬術示範，市民投入為本地騎手打氣，而與雪特蘭小馬合照及一嘗策騎小馬滋味，就更加是小孩至樂、大人至麻的節目。



曼聯名宿白賴仁笠臣與參加者共享足球樂。



「飛翔教室」為孩子帶來愉快學習。



市民有機會近距離接觸馬匹。



曹星如（右）鼓勵參加者持續進步。

## 花花盛放 宣揚綠化

別看Jessie是揚眉女子，其實鍾意「拈花惹草」，一年一度的香港花卉展覽，最滿足喜好。今年花展的主題是「心花放」，主題花是花形多姿的大麗花，可以想像，見到滿目絢麗花海，心情定必豁然開朗。現場不僅有海內外機構悉心栽培的盆栽，還有造型優美的花藝擺設，以及色彩繽紛的園景設計，觀賞之餘也可以「打卡」留影，誠是不錯的親子活動。

傳承始於教育，Jessie知道馬會連續第六年支持花展，今年捐助590萬元支持舉辦六個教育項目，包括學童鑲嵌花壇、學童繪畫比賽、花展顯關懷導賞團及交通資助計劃、花卉重新栽種計劃、一人一花計劃，以及社區綠化遊樂場，進一步推廣環保及宣揚綠化等訊息。



參加「賽馬會學童繪畫比賽」的同學正努力完成作品。



關注乳癌，豈只是女人的事？馬會董事周松崗爵士（右二）出席乳健中心（九龍）開幕禮。

## 「乳」妳同行 姐妹們注意

Jessie年少時看小說《哀悼乳房》，無限感慨，長大後明白常做檢查，有助預防乳癌，就特別留意有關新聞。馬會撥捐超過7,900萬元興建的「香港乳癌基金會賽馬會乳健中心（九龍）」，以及推行為期三年的「賽馬會乳妳同行計劃」，為居於九龍及新界區婦女提供一站式乳健支援服務，現已投入運作。

樓高兩層、位於牛池灣的乳健中心，提供包括臨床乳健檢查、乳房X光斷層造影檢查及超聲波掃描，以及醫生診斷和轉介服務等。另外，中心也為乳癌患者提供支援服務、淋巴水腫護理，以及舉辦乳健教育活動，宣傳乳癌資訊和及早檢查的重要性。姐妹們，有些事，絕對是早知早著數！



馬會行政總裁應家柏（左）與主辦機構及入圍學生，在頒獎典禮上留影。

## 獎傑出學生 撐青年發展

今時今日，傑出學生不只讀書要叻，還要求全人發展。馬會連續第五年贊助舉辦的「傑出學生選舉」計劃，合共37名中學生獲得獎項，表揚他們在語言、運動、視覺藝術、表演藝術、科學及數學、社會服務範疇上，有卓越表現，而「最佳進步獎」及「學校發展貢獻獎」，則表揚學生在學業成績以外的多方面才能。至於「傑出學生年度大獎」，旨在嘉許整體表現最優秀的學生，可說是「傑中之傑」。

Jessie聽到不少感人分享，例如肢體殘障的中六學生可以突破身體障礙，在硬地滾球運動有出色表現，並代表香港出戰特殊殘奧會。萬丈高樓從地起，年輕人需要社會鼓勵，「傑出學生選舉」正好反映馬會對香港教育及青年發展的支持。



1981年香港藝術節開幕禮

## 代代文青去睇show

「音樂、話劇、詩詞和舞蹈，糅合生命千樣好。」藝術為生活添色加彩，令乾涸的心靈重現綠洲。1973年揭幕的「香港藝術節」，在每年2至3月、早春的香港，迎來本地、亞洲以至世界的藝術表演者參與連場演出；歌劇、古典音樂、中國戲曲、舞蹈、戲劇、戶外節目……想像力、創造力全面迸發，是為亞洲地區的國際級文化盛事，吸引愛好者與旅客捧場。

文青去睇show，一睇超過40年。從舊相片可見，1979年的香港藝術節記者會，有粵劇名伶新馬師會及鳳凰女撐場；1981年的香港藝術節開幕禮，一班舞蹈員載歌載舞，場面熱鬧；學生買票有折扣，在大專校園看來頗有叫座力。

藝術就是生活，每日與我們擦身而過。它有助我們認識及表達自己，推動社會共融並有助培養良好品格，故此「藝術、文化及保育」是馬會四大項慈善策略範疇之一。最新一屆第46屆香港藝術節，今年圓滿舉行，馬會支持這個年度文化盛事已經超過40年，除了贊助多個多元化的世界級文藝節目，也有支持連串教育活動。以今年為例，還包括輔以示範講座、工作坊等的賽馬會本地菁英創作系列，也有為年輕舞者及編舞人才提供發揮天賦機會的香港賽馬會當代舞蹈平台；更安排了本地學生免費欣賞演出。

黑白相片提供：香港藝術節



粵劇名伶新馬師會（右一）及鳳凰女（左一）支持1979年香港藝術節



「新日本愛樂交響樂團」為藝術節進行排練



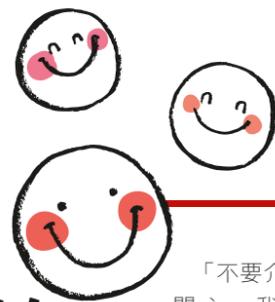
學生買票有折扣



第46屆香港藝術節今年圓滿舉行

# 鬼馬社工

## 笑聲氹耆英



天賦也好，後天培養也好，擁有令人快樂的能力，就要盡量將它擴大。

「不要介意自己當甚麼角色，只要令到身邊人開心，我都會做。」自言笑點低的崔志文（Kenny），深信「我笑你就會笑」，以為別人帶來快樂為己任。現年34歲的他，投身老人服務12年，別以為做老人服務等如「老餅」，從言談舉止、打扮，以至構思老人及腦退化症的相關支援工作，他都大膽跳脫，超越傳統框框。

### 擁三個碩士學位

Kenny自幼在笑聲中成長，視父母如朋友，經常互相取笑、鼓勵。口甜舌滑的他，甚得長輩歡心。「媽媽說我小時候懂得看穿別人需要甚麼，氹得人很開心」。他感激家人一直的支持及認同，才能成就今天的自己。

由於喜歡與人接觸，Kenny大學時修讀了社工課程，因嚮往早起不捱夜的長者生活模式，遂加入安老服務行列。「希望得到知識就有影響力」，他擁有三個碩士學位：社會服務管理、臨床老年學及腦退化症，現正修讀中大社會工作系社會福利哲學博士課程。

### 受患病祖母啟蒙

第一位接觸的腦退化症長者是自己的嫲嫲。「讀高中時，嫲嫲的行為變得怪異，會將大便倒進我的臉盆，又會三更半夜敲我們的門，要求我們帶她外出，我那時覺得她『玩野』。」直到大學時對腦退化症有所認識，才知道她病了。

後來，其嫲嫲在他赴英國修讀腦退化症課程期間去世。「嫲嫲雖已離開，但還有很多腦退化症的老人家。外界認為腦退化症與癌症一樣，情況只會愈來愈差，如洋葱一片一片的剝落，很恐怖，我期望為他們帶來希望。」

### 跟獨特「邏輯」同步

英國的課程讓他眼界大開，明白與腦退化症人士相處要了解他們的主觀世界，及如何改善其生活質素。「他們就像時亮時不亮的燈泡，『不亮』代表正置身於自己的世界，產生時空交錯、人物錯亂等。以你的角度，很多事都不合理，但你要跟其獨特『邏輯』同步。」



畢業後，他在賽馬會「耆智園」協助設計了全港首個腦退化症證書課程，引進外國經驗，供業內人士修讀，教導大家易地而處，進入腦退化症人士的主觀世界，至今已有百多人修畢。近年同時帶來非醫學模式的賽馬會「以耆為本」護理培訓計劃，為香港腦退化症照顧注入新文化。

馬會於千禧年成立的賽馬會耆智園是香港首間專為腦退化症人士而設的綜合服務中心，提供服務包括日間護理、暫托，以及包括為照顧者和專業醫護人員而設的培訓課程的外展服務，加強他們對腦退化症的認識；中心亦進行研究，推動腦退化症服務發展。

Kenny認為，長者有如故事書：「單看封面及封底並不足夠，你要看其內頁，結集起來就會成為一本百科全書。」

### 有逾十種顏色西裝

打扮醒神是Kenny尋求快樂的方法之一。在他身上，你不時發現難以駕馭的顏色。「我喜歡豐富色彩，擁有超過十種顏色以上的西裝！老人家很醒目，會走過來摸一摸，評價好壞。」他不害怕年老亦不害怕記憶衰退：「珍惜當下擁有的，當你有困難時，身邊人會幫助你。如我患上腦退化症，請讓我站出來，以服務使用者身份，說出我需要甚麼服務，令腦退化症人士的聲音被聽見。」



Kenny赴英國修讀腦退化症課程，大開眼界。



# 奶茶菠蘿油 原味 香味 人情味

踏入褪色地磚的餐室，半彎腰鑽進卡位，看過玻璃枱面下的餐單，叫了熱奶茶、沙嗲牛麵及蛋治……即使名字由「冰室」變成「茶餐廳」，而我們由邊吃邊看「金庸」到邊吃邊篤手機，讓人快樂的古早茶室打疊時光，始終未變，因為這裡有獨特的語言、味道及氛圍。

從冰室到茶餐廳，印證了香港大半個世紀的社會變遷，承載具本地特色的飲食文化。英國殖民地時代，西餐廳傳入香港，惟因價格昂貴，一般市民消費不起，仿高級西式餐室的冰室於是應運而生。

冰室流行於上世紀五六十年代，因主要售賣冷飲、雪糕及沙冰等冷凍食品而得名。事實上冰室也提供奶茶、咖啡、好立克等熱飲，配以三文治、多士等輕食，部分更自設工場，自家製作菠蘿包、蛋撻、紙包蛋糕等。隨著社會及經濟發展，只提供有限餐點的冰室，大部分現已轉型，提供更多元化的選擇。

茶餐廳一直求變，引入中式粥粉麵飯、小炒、燒味，近年亦順應潮流大玩crossover，例如加入紫薯、綠茶、芝士拉絲等日、韓、東南亞美食，讓客人隨意配搭；不少餐室更購置大電視轉播球賽及世界級體育賽事，部分則延長服務時間至凌晨時份，希望包辦你一日五餐。

港式絲襪奶茶是茶餐廳最具代表性的食品之一，師傅的沖調技藝及茶奶比例是關鍵，每家再以不同茶葉拼配（一般混合三種或以上），茶味濃郁、厚潤香滑，層次感豐富，每日滋養了無數「靈魂」。

茶室有自己的「語言」，侍應口中的「靚仔」是白飯、「靚女」是白粥、「細蓉」是雲吞麵……人情味也濃，餐廳飼養的貓狗，可能就是吸引你光顧的主因。目前碩果僅存的懷舊冰室，部分仍保留五、六十年代的風貌，古雅樸實，成為不少電影的取景場地，難怪有團體提倡向聯合國教科文組織，申報「港式茶餐廳文化」為「人類非物質文化遺產」。

讓身體沉入卡座，吃件西多、呷杯鴛鴦，「充電」完成。

菠蘿油最好趁熱品嘗



部分舊式茶餐廳會自家製作蛋撻



港式絲襪奶茶講求茶奶比例



大多茶餐廳已淘汰「奶水蛋」



較多士是懷舊冰室美食之一



中式碟頭飯是午市大熱之選

## 永勝炒飯



### 材料（1人份量）

帶子	20克	菜甫粒	5克
大蝦	40克（2隻）	蔥花	2克
叉燒粒	50克	菜芯粒	10克
蟹籽	1克	美極鮮醬油	適量
蛋	1隻	鹽	適量
白飯	350克		

### 步驟

- 1 先將帶子、大蝦及菜芯粒氽水備用。
- 2 用蛋起鑊及下白飯炒勻，加入叉燒粒、帶子及大蝦炒3分鐘。
- 3 下菜甫粒、菜芯粒及蔥花一起炒勻及調味。最後在飯面放上蟹籽即成。

### 貼士

蛋在半熟時下飯，可使蛋液包裹飯粒及企身；將帶子及大蝦氽水至半熟，避免泡油令海鮮變硬及乾身。



\*資料來源：跑馬地「永勝冰室」



# 麻雀枱上的



文：孫明揚

我求學時所懂得的博弈遊戲止於圍棋及橋牌，都要依循嚴謹規格行事，優勝劣敗成功絕非僥倖。當時我雖然並未學會打麻雀，但潛意識以為麻雀跟橋牌和圍棋一樣，有嚴謹的規則。

我開始工作後才學打麻雀，以雀會友。雖然各家各法，沒有一個統一的模式，但在五花八門不同打法之中，每人可以根據自己的最終目標，決定碰牌或不碰、上牌或不上、吃牌或不吃。所以不同人即使打相同的一手牌，也有千變萬化的進行方式。雖然基本要求還是一樣的，**賽果是七分靠運氣三分靠實力。不能只用輸贏來判斷高低**，因為「牌風順」的日子定會得心應手，有「三飛」不叫而叫「獨聽」，也一樣順利勝出。

## 可以不贏但不要輸

那麼怎樣打麻雀才算打得好？這一定要看打的是甚麼種類的牌，不可以泛泛而論，不同的牌有不同的打法。總之**頭腦要清醒，要明白你的目標很簡單，就是要贏牌；就算不贏都不要輸；而即使輸都要輸得最少**。這些看來像「阿媽係女人」一般的建議，實屬知易行難的苦口良藥。

**打麻雀就好像人生，有順境有逆境，有危也有機**，你要懂得怎樣應付。一般來說是用以前的經驗，憑經驗去做；遇上有例外的情形，便要臨場應變。有些事是不按常理發生的，那就要用出格的方法處理。

遇到逆境必須抱著平常心。有的人輸了就亂來，連不應該打的也亂打了出來，這樣其他人將你弱點看在眼裡，就可以加以利用。**有很多事情即使不順意，也有方法將它們理順的**。有時是危中有機，你取回來的牌，有機會「出銃」

的就要保留來「拆」。首先要拆不會輸、比較安全的牌，以不輸保本為目的。

## 牌品好 人品好？

打牌一定不可以心急，不可以一見到有心儀的牌就「碰」，一見到有就「上」，因為你不知等候你摸的牌是甚麼，尤其是打「皇」牌的時候，因為有可能就是隻「皇」，或對你的牌更有幫助的其他關鍵牌。

麻雀枱上可以看到一個人的性格。打牌選女婿嘛，有的人打牌很燥，牌品不好，有的人輸得多就乾脆說不打。但是**每個人都有旺有弱的時候**。打麻雀只是娛樂自己及朋友，不要讓這娛樂有意無意間把你的劣根性表現出來。

打麻雀是人生的縮影，不要太認真，要抱著尋開心的心情去玩，這才可以享受箇中的樂趣。

至於是不是需要很好的記憶力才打好麻雀？其實打麻雀不用經常數牌，你可以看到「地上」有甚麼，可以數，事實上記也記不了。也沒有辦法計算的。不是嗎？就像擲骰，每個機會都是均等的，你根本不知道下一次開甚麼。機會是隨機的，沒辦法猜測。所以記性好對打牌沒有太大幫助，我也不鼓勵人家去記牌。

打麻雀是各施各法，我的看法是你喜歡怎樣也可以，**不一定要按照單一途徑一意孤行，或不變地執著一種做法**。順勢而拆牌、做牌及叫牌是較為理想的方式。麻雀玩法千變萬化，才是引人入勝的主要原因。



Photo MAMAC/Muriel Anssens - © ADAGP, Paris

## 不一樣的五月

一年一度的法國五月藝術節舉行在即，將呈獻一系列以「向大師致敬」為主題的節目。由馬會獨家贊助的《尼斯派—從波普藝術到偶發藝術》展覽揭開序幕，還包括一系列「賽馬會社區拓展藝術教育計劃」活動，致力接觸更廣泛的觀眾群，讓市民大眾，特別是青年人一起參與藝術節。

### 《尼斯派—從波普藝術到偶發藝術》展覽

日期：5月5至27日

地點：香港大會堂展覽廳

### 「賽馬會社區拓展藝術教育計劃」講座

日期：4月30日及5月1日

講者：Alexandre Colliex及Helene Guenin

地點：香港大會堂展覽廳

網址：[www.frenchmay.com](http://www.frenchmay.com)



## 到長洲 認識習俗

每年佛誕，長洲都會上演搶包山比賽及飄色會景巡遊。這個被列為國家級非物質文化遺產的民間節慶相傳是源自清朝，因為瘟疫為患，居民向北帝神祈禱，並奉北帝神像遊行，疫症才得以消除。馬會自2012年起支持這項傳統活動。除親身參與，有興趣了解更多本地文化者更可參與「賽馬會香港非物質文化遺產公眾教育計劃」，進一步認識傳統習俗。

日期：5月19至23日 地點：長洲大街



圖片提供：CACHe

## 井蓋展覽 看都市變遷

我們每日踏過無數井蓋，多少人會細心留意井蓋的故事？「賽馬會世代共融社區文化遺產計劃」舉辦的「井蓋展」，告訴我們這些不起眼的井蓋不但具有實際功能，更反映城市發展的變遷。展覽從井蓋蓋面上的文字和圖樣，到井蓋下未知的地底世界都一一解讀，帶參觀者進入鮮為人知的歷史領域。

日期：即日起至5月12日（逢星期二至六） 地點：長春社文化古蹟資源中心

時間：上午10時至下午6時（下午1時至2時午膳休息）

網址：[http://cache.org.hk/blog/manhole\\_covers\\_ex/](http://cache.org.hk/blog/manhole_covers_ex/)

## 手作市集 藝術蒲點

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，為繁囂的都市注入一股小清新。手作市集每季舉行，吸引過百位手作人銷售自家製手作產品，是手作愛好者的聚腳點。市民也可報名參加免費露天電影會，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9至10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=6829>