



葉錫安

隨遇而安
順勢而為



Go! 青一族

「馬拉松一姐」姚潔貞
陪著女兒跑

Hot Talk 時事

兩個港人一個肥
對脂肪要「斤斤計較」

支援離異父母
救救「夾心」子女



Content

Issue 22 · October 2018

目錄

Editorial note
編輯室手記

Celeb 人物誌
葉錫安 隨遇而安 順勢而為

Hot Talk 時事
兩個港人一個肥 對脂肪要「斤斤計較」
支援離異父母 救救「夾心」子女

Go! 青一族
「馬拉松一姐」姚潔貞 陪著女兒跑

Jessie 密語
八卦眼 網羅城中趣聞軼事

Cityzen 城市素人
栽花少年 最愛紫羅蘭

Art 藝文天地
大館 —— 「藝術共融」的彰顯
文：蘇曉明

Lifestyle 寫意·品味
越辛辣 越快樂

美齡宮看美齡畫
文：蔡子強

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10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



隨遇而安身

馬會刊物訪問剛卸任的馬會主席，日期在他剛過了70歲生日後八天，地點在馬會山光道會所。葉錫安如常地風度翩翩，對答如常地溫文爾雅；少有的是，他笑談了很多馬會以外的軼事——從他來自教育世家但少時不愛讀書，卻因「體內的教育DNA」，長大後銳意以另一身份貢獻香港教育事業；一生做了32年的唯一一份律師樓工作，初出道時由「一放假就放四個月」的同事手上獲得機會，累積經驗；到了擔任律師會會長，在香港政局變幻時擔任基本法諮詢委員會委員及立法局議員等公職；到在「香港人心情很差，政府都不知怎辦」的局面下，毅然決定轉任全職議員的理由；他整個家族都愛馬，為方便小女兒習騎不惜搬入大埔居住，每日花時間到中環上班；先後以個人或團體名義擁有約30匹馬，人生第一隻頭馬名字叫「馬英雄」；分享了他「隨遇而安，順勢而為」八字真言的人生哲學……

一向低調的葉錫安，接受今期《駿步人生》的客席嘉賓主持、馬會公司事務執行總監譚志源的專訪，說的不只是一個香港賽馬會，而是香港的故事。

馬兒馳騁大地，長跑考驗耐力。今期「GO!青一族」主角、香港「馬拉松一姐」姚潔貞誕下女兒後，多一重身份多一些考慮，不變是繼續跑的決心，42.195公里的魅力，引領她跑向2020年東京奧運會場，且聽她現身說法。

「Cityzen城市素人」今期有對紫羅蘭情有獨鍾的男子漢，公開「栽花心法」，一分耕耘一分收穫，不只種花，做人也是如此。



葉錫安 隨遇而安 順勢而為

生命像一條河，涓涓而流。上善若水，水善利萬物而不爭。順流逆流，都是人生。9月上旬過了70歲的香港賽馬會榮休主席葉錫安，一生人只打過一份工，一做32年。22歲由英國回流香港，加入知名律師行，從學習中成長，一度擔任香港律師會會長。香港回歸前夕，他由基本法諮詢委員會委員，到立法局議員，站在歷史關口，一心希望利用專業知識，回饋社會。本是愛馬之人，從騎馬到養馬，到晉身馬會董事，以至成為馬會主席，不僅見證了香港賽馬會成為世界級賽馬機構，任內還落實推行四大慈善策略範疇，繼續與香港社會共創更美好未來。來自教育世家，未來歲月，他希望投放更多時間於教育相關的工作。現在人人說生涯規劃，隨緣、順勢，可能才是最雋永的人生藝術。

訪問在跑馬地山光道會所一樓的「百年廳」進行。一頭短髮的他，身形高大，深色外套，配以藍領帶和同色系的袋巾，溫柔儒雅，侃侃而談。剛卸任馬會主席，為人低調極少接受專訪的葉錫安，接受《駿步人生》訪問，除了暢談這四年間的主席工作，細說與馬的淵源，同時細說自己走過的人生路。

一份工 做足32年

原本長居英國，1972年回流香港，葉錫安的人生發力比較早，年僅22，在英國已結婚生女兼且事業有成，其時英國的律師樓，早邀請他擔任合夥人，選擇回流香港，只因父親的一句話：「我記得爸爸和我說，香港好繁榮，叫我回來看看。」那是香港正值百業興旺、生氣勃勃的70年代，帶著妻女回港加入「孖士打」律師行，成為該行第一位華裔主席及首席合夥人，直至2004年榮休。

一生人只打過一份工，回想一做32年的工作，他直言樂在其中。「第一張合約只有三年，原擬試試看是否適合」，結果留在香港3年又3年，在「孖士打」的第5年，即1977年，他已獲邀成為合夥人，其時年僅28歲。他打趣謂：「3年變了32年」。「那幾年學到好多，遇到好多好叻的同事，那時律師樓資深同事一放假就放4個月，我有機會接手處理好多個案，看好多前人做的官司檔案」。



去年慶祝生日，怎會少得了一直默默支持他的愛妻份兒？



葉錫安接受今期《駿步人生》的客席嘉賓主持、馬會公司事務執行總監譚志源的專訪，說的不只是一個香港賽馬會，而是香港的故事。

歷史關口 接棒律師會

那些年做律師，無需大學學位，由整理檔案、處理文件做起，實戰經驗豐富；且起步往往很早，五年見習，跟師傅，邊學邊做。這也說明了他當年為何只22歲，已獲邀成為英國律師行的合伙人。

贏在起跑線，卻不停步，1985年，時值香港前途問題關鍵時刻，回港13年，葉錫安透露接獲邀請，希望他可以出選律師會會長一職。他說1975年加入律師會理事會，過了幾年直至擔任合伙人之後，便集中精神在律師樓工作，接到的官司愈來愈多，單律師行的工作已忙得不可開交。不過，1984年中英聯合聲明簽訂，身處重要歷史關口，他自覺責任重大。「回公司我同個資深合伙人傾，我好記得週六開會，他說你自己決定就好，如你想做我會支持。」向來按部就班的他，利用出任副會長的兩年時間，熟習架構。

結果兩年後他獲選律師會會長，並出任基本法諮詢委員會委員，作為9個專業團體的召集人，任重道遠。「那時是有商有量，成立顧問團上北京。整體基本法條文係可接受，比如解釋權，討論過程大家都接受。」1989年律師會公職屆滿，原擬功成身退，殊不知同年發生「六四事件」。



於1991至1995年出任立法局法律界議員。
圖為1995年出席立法局會議時攝。

進身立法局 全情投入

「香港人心情很差，政府都不知怎辦，生活本可照過，但我覺得當時香港失了希望，好像很絕望，我就想盡點力做我可做的事。」1991年開始有地區直選，其餘議員席位就透過功能組別和委任產生，他毅然決定，循法律界功能組別出選，於1991至95年間出任立法局法律界議員。

「回歸過渡，法律條文的修訂十分重要。之前四年律師會的公職，令我更熟悉香港的環境，覺得自己可以在這方面貢獻更多。」他與合伙人討論去留，明言會做全職議員，主動建議提早退休。結果再獲挽留，保留位於太子行律師樓的辦公室，但就全情投入議會工作。



葉錫安是愛馬之人，12歲在英國讀書時已學習騎馬。

●● 領袖不是高高在上，
唯有對症下藥，就算出發點
有所不同，也可深入研究及討論，
找出解決問題的最佳方法，
凝聚共識 ●●



團體馬「馬功臣」在今年6月10日的賽事中跑出，葉錫安有份開心拉頭馬。

與馬會結緣 逾40年

自小酷愛馬匹，早於1973年已是馬會會員的他，加入馬會逾40年。1992年獲選為遴選會員，並於九九年起出任董事，2010年獲選為副主席，2014年成為主席，見證馬會的成長。

「我與女兒都很愛馬，陪伴囡囡到雙魚河騎馬、陪她到外國比賽，成為我們的家庭活動。」曾任香港馬術總會會長，又一直積極參與香港傷健策騎協會的工作，他直言整個家庭對馬術都很投入，騎馬變成恆常的家庭活動，樂此不疲。

不只是他女兒，葉錫安本人也是自小習騎：「我六七歲到淺水灣游水，見到一些馬仔，已對馬產生濃厚興趣；12歲在英國讀書時已學習騎馬。」回流香港後，女兒每年放暑假，都會隨他返英國，每次都會騎馬。「到她10歲時，她說不想回香港因為很喜歡騎馬。我就答應她，你12歲時爸爸答應你，你會有自己的馬。」

他打趣謂當年「口輕輕答應了」，就要執行到底，甚至為了女兒舉家搬屋。「82年搬了去大埔住，返工就返中環。」為讓女兒更接近雙魚河騎術學校習騎，舟車勞頓也在所不計。

除了享受策馬的樂趣，「拉頭馬」同樣令人興奮，他說人生第一隻頭馬叫「馬英雄」，牠曾有幾場「唔肯跑」，到了一場，大家都不抱期望，而「馬英雄」的賠率亦達30幾倍，殊不知結果一馬當先，爆冷跑第一。以個人及團體成員名義先後擁有約30匹馬的他說：「馬英雄」給他的驚喜，至今難忘。



從化馬場8月底舉行開幕儀式，標誌著香港賽馬運動及粵港合作邁進新里程。



參與馬會「同心同步同樂日」，與學生在打氣紙圈前合照。



葉錫安笑談隨遇而安，順勢而為的人生藝術。

藝文保育 助經濟創就業

說起馬會故事，葉錫安滔滔不絕，包括這一段「搞笑」逸事。他透露第一次與馬會「交手」，原來有段故。律師樓的「紅褲子」律師，要由整理檔案做起，當時仍是新人的他，有眼不識泰山，在回信予馬會時，把時任馬會總經理（相等於現時的行政總裁）、貴為將軍的彭福稱為「先生」。這個茶杯裡的小風波，原來緣於當年彭福將軍的稱謂，在文件處理時剛好落在釘孔中，才鬧出這「意外」。彭福將軍大概想也沒想過，這位年輕律師，日後會成為馬會主席。

當了馬會董事，到成為主席，一做19年。對於在他主席任內落實的4大慈善策略範疇，即青年、長者、體育和藝術文化及保育，他指每樣在今天的社會都很重要，不過就認為藝術文化及保育這個慈善策略範疇別具意義，因大有機會發展經濟和提供就業機會。他說：「這不單是慈善活動，以大館為例，大家看到很成功，外界反應好好，是新的地標。」

來自教育世家 少時不愛讀書

除了馬會，他曾加入香港科技大學校董會，又是香港教育學院的創校校董會主席，協助檢討本港師資培訓及研究教育學院升格成為大學等。自言沒讀過大學的他，自謙是學習大學事務的好機會。「我家人從事的工作不少與教育有關，舅公是『葛量洪』第一任校長。」



在2017年的香港賽馬會社群日，葉錫安（左）與政務司司長張建宗(中)及馬會行政總裁應家柏(右)拿起四弦琴（Ukulele）擺甫士。



葉錫安形容今年5月底開幕的大館是新地標。

來自教育世家，小時候愛玩，不喜歡讀書，哪想到長大成人，會以另一身分參與教育工作。他形容這個很有趣，也是緣份：「可能體內有教育的DNA……接見教職員談升格，有人想有人不想；大原則是不能裁員，不想升格的，要為這些人提供選擇，用心聆聽。」面對轉變，人人想法不同，反應也不同，他直言多年來的律師訓練，當時大派用場。「律師經驗正是如何解決問題，關鍵是甚麼？ABC都有不同意見，關鍵的核心問題是甚麼？打官司，正是要找出核心問題。」

葉錫安於2017年獲特區政府授予金紫荊星章。政府於授勳嘉許語中，讚揚他對香港賽馬會及發展香港馬術運動的貢獻，同時亦表揚他在法律服務及教育等多個範疇的功績。

剛卸任馬會主席的他，笑言退下之後，未來會花更多時間打哥爾夫球及做運動：「有甚麼方法保持年輕？就是運動，可以減壓，令自己放鬆。」



卸任馬會主席後，葉錫安指會花更多時間打哥爾夫球。



2010年以馬會副主席兼香港馬術總會會長身分，參與廣州亞運火炬傳遞。

後記

12歲到英國讀書，娶了英國妻子，英語說得與廣東話一樣流利，而無論衣著品味及舉手投足，都微微透著一股「英國紳士」氣質的葉錫安，你以為他「堅離地」，談起領袖之道，原來又幾「貼地」。

由律師會會長到回歸前的立法局議員，由議事堂走進馬會董事會再擔任主席，為不同公職出謀獻策，大抵，葉錫安是最有資格談論領袖之道的人。雖然，他再三強調，這些際遇並非刻意追尋所得，而是抱著「隨遇而安」、「順勢而為」的人生態度而行。

到底，怎樣才是一個好的領袖？他表示最重要是願意聆聽和學習，用心聽取意見，因為「無人會知道所有的事」。在他眼中，領袖不是高高在上，唯有對症下藥，就算出發點有所不同，也可深入研究及討論，找出解決問題的最佳方法，凝聚共識。

一個補充。早前在馬會獎學金頒發儀式及晚宴上，葉錫安在演說中透露，領袖之道不在於擁有權力，而在於有機會服務社會，體恤民情，並為市民解決問題。

兩個場合，一個信念。



精采訪問片段



對脂肪要「斤斤計較」 兩個港人一個肥



近年來，愈來愈多人對身上的脂肪「斤斤計較」。事實上，肥胖不僅影響外觀，更會引致多種慢性疾病及增加患癌風險，因此肥胖不只是審美問題，而是健康問題。港人肥胖比率持續上升，根據衛生署去年公布的人口健康調查數據，約五成年齡介乎15至84歲的港人屬超重及肥胖，若不及早控制體重，或將引發嚴重的健康問題。

癌症是香港的頭號殺手，而肥胖是主要風險因素之一。為找出肥胖與患癌的關連，馬會與中文大學醫學院合作，開展為期五年的「香港中文大學賽馬會齊心防癌計劃」，目標為一萬名合資格的市民，提供免費的癌症基本篩查以及跟進或轉介服務，期間男性參加大腸癌及前列腺癌篩查，女性則進行大腸癌及乳癌篩查，兩者各佔一半。

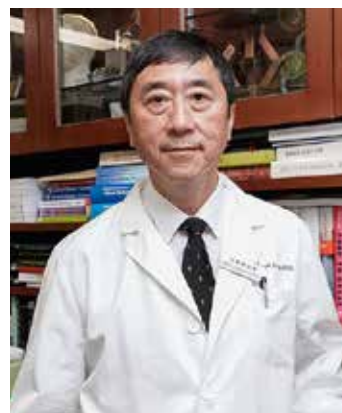
免費篩查 轉介跟進

參與篩查計劃的人士須符合以下條件：50至75歲；身高體重指標（BMI）達25或以上/女士腰圍在80厘米（約32吋）或以上、男士腰圍在90厘米（約36吋）或以上；沒有大腸癌、乳癌和前列腺癌病徵等。一旦篩查結果有異常，計劃會為參加者安排進一步的醫療跟進或轉介至私家診所或公立醫院，如進行大腸鏡檢查或相關組織穿刺檢查等；也另會為他們提供健康飲食及適量運動建議，以便學習管理體重。

中大莫慶堯醫學講座教授沈祖堯指出，按世界標準，BMI達25或以上便屬過重，然而這未必適用於中國人。「中國人的BMI達24時，就會開始出現血糖及血脂上升甚至心臟病的症狀，故應維持在23的理想水平。其實，醫學界現較多以腰圍作量度肥胖的指標，中國成年男性如腰圍超過36吋、女性腰圍超過32吋，即屬中央肥胖。而中央肥胖積聚的是內臟脂肪，它會干擾體內胰島素的運作，增加患心血管疾病的風險，較手腳、下巴等積聚的皮下脂肪所衍生的健康危機為多。」

他補充，許多數據及研究均顯示，肥胖是增加患癌風險的其中一個因素。「除大腸癌、食道癌及肝癌與肥胖有直接關係外，肥胖婦女更年期後因雌激素增加，或會提高罹患乳癌的機率；肥胖或超重男士患有前列腺癌的風險明顯較高，但原因未明。」

透過此防癌計劃，沈教授希望能提高市民對肥胖及癌症的關注，協助肥胖的高危人士及早診斷癌症、作預防性治療、減低死亡率外，還有助政府制定醫療政策。「究



中大莫慶堯醫學講座教授沈祖堯指出，醫學界現較多以腰圍作量度肥胖的指標。

竟50歲以上肥胖人士患不同癌症的風險會增加多少，計劃收集所得的數據將用於研究肥胖與癌症的關係，未來有助政府制定長遠的防癌政策。」

肥胖問題近年呈年輕化趨勢，沈教授認為港人應自小培養良好的飲食習慣。「小朋友要飲食均衡，多菜少肉，避免吃太多零食或快餐；學校及家長要讓孩子多做運動，體重與身高要合乎比例。政府亦應加強教育工作，鼓勵平日少『郁動』的人士減少食量及多做運動。」

成功瘦身 得著多

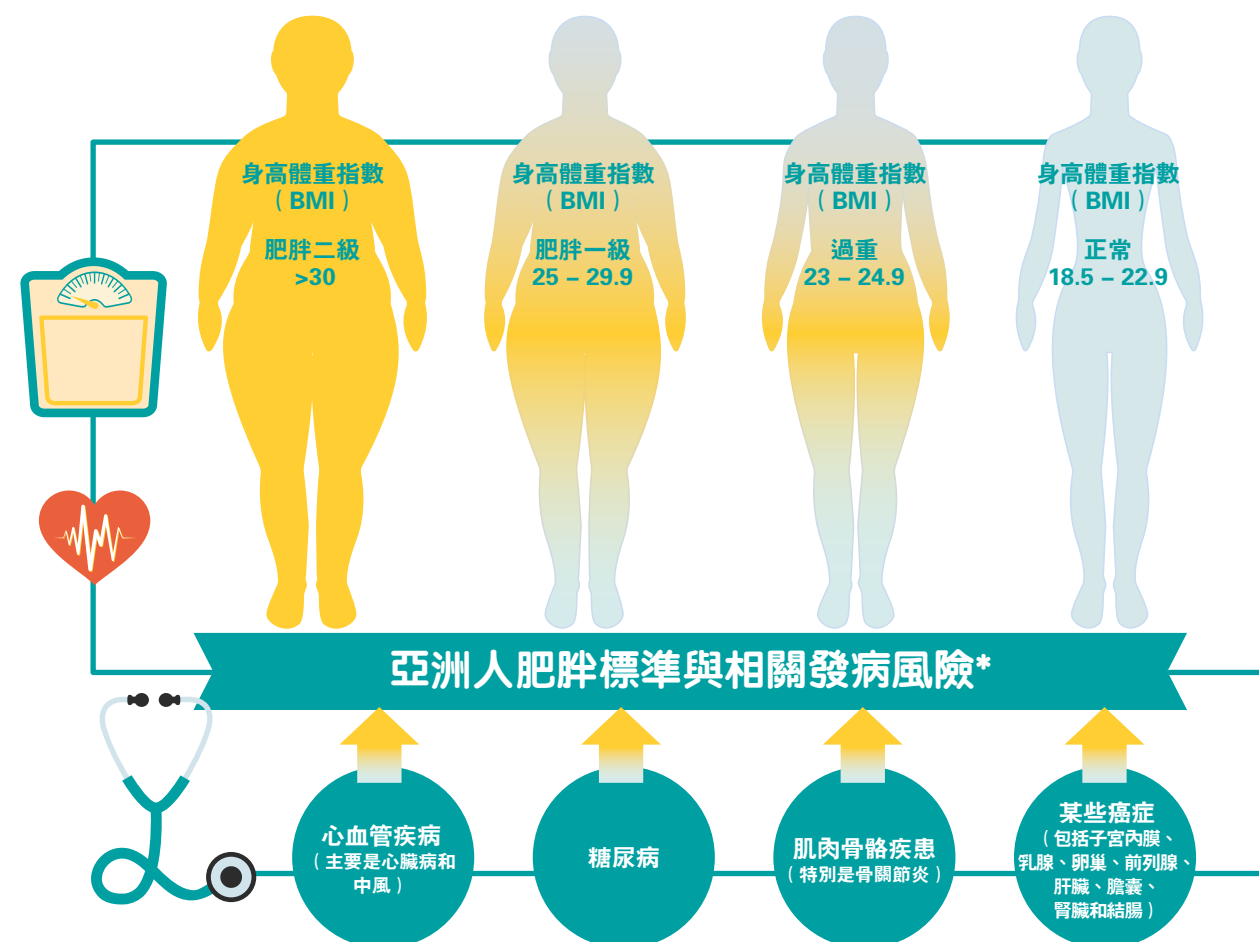
為健康著想，沈教授兩年前加入減肥行列，共減去近40磅，他分享經驗鼓勵大家有志者事竟成。「當時察覺自己當校長後體重一直上升，重了10磅。參考同事的成功例子，晚飯我戒吃白飯，輕易減去10多磅；去年年尾為馬拉松作操練再減去10多磅。其後不斷增加運動量及補充蛋白質，體重輕了，肌肉又結實了。」減磅有成的他，得著有許多：「腳步輕快了，可以跑更長的距離而不會喘氣，早前上玉龍雪山也不感吃力，自信大增，連膝蓋及關節痛等毛病也有所改善。」

馬會支持醫療服務

除「中大賽馬會齊心防癌計劃」外，馬會多年來積極支持中大在醫療範疇上的發展，例如捐款13億港元興建中大教學醫院；支持『大腸癌篩查計劃』，為15,000名50歲或以上沒有大腸癌病史的人士免費提供篩查並進行公眾教育，以及資助成立『賽馬會耆智園』，為腦退化症人士、家屬及業界同工提供適合的服務及訓練等。



中大賽馬會齊心防癌計劃啟動儀式的主禮嘉賓包括香港賽馬會董事李家祥博士（右二）、食物及衛生局局長陳肇始教授（中）、中大副校長霍泰輝教授（左二）及計劃主任、中大莫慶堯醫學講座教授沈祖堯（右一）。



*根據世衛訂立標準

支援離異父母 救救「夾心」子女

「從今以後，我們河水不犯井水！」不少離異夫婦最後成了陌路人甚至仇人，採取不相往來的決絕態度，在這情況下，處於夾縫中的孩子最易成為磨心；家庭關係若處理不當，長遠會影響子女的身心發展。近年，社福界及政府分別提出「共親職」及「父母責任模式」，鼓勵離異父母共同管養子女，把對孩子的傷害減至最低。

根據政府統計處數字，本港離婚數字持續上升，2016年發出的離婚令達1.7萬多宗，是1991年的兩倍多。鑑於受離異家庭影響的成人及兒童數目越來越多，香港公教婚姻輔導會2015年起，在馬會支持下，推動為期三年的「賽馬會離異父母支援服務」，支援離異家庭適應離婚後的生活，並鼓勵父母在離婚後共同履行照顧子女的責任。服務包括親職協調及指導服務、情緒輔導及互助小組等，目標是協助離異父母過渡離異的傷痛、處理憤怒、增加自我價值及減少雙方衝突等。

女兒怪責 前夫拒合作

許多離異父母合力照顧子女時，會遇到「自己很合作但對方不合作」的難題。於2015年離婚的May（化名），育有一名女兒，法庭判管養權歸前夫，她則擁有探視權。他們是高衝突家庭，前夫會向她發律師信，又不時以各種理由不讓她探視女兒。另一方面，女兒怪責她主動提出離婚，見面時會發脾氣、說話負面，令她很難受。

參加共親職工作坊及婦女互助小組後，May不斷自我調節心態，學會放下及凡事「以孩為本」，並堅持與前夫共分親職。

輔導會認可親職協調員黃潔明指出，對方不肯合作，你控制不到他，只可控制自己。她指一方改變可帶動家庭轉變，May的轉變雖未能促進雙方合作，但至少沒有令情況繼續惡化，其前夫已不會再主動「撩交嗌」，這大大減少了無謂的衝突及對女兒的心靈傷害。另一方面，May透過社工，學懂非同住父母與子女的相處技巧，跟女兒多溝通並參與親子活動，重新建立關係，兩人現如朋友般，會一起逛街。

孩子與父母 聯繫一生

過去三年，接受「賽馬會離異父母支援服務」的家庭超過200個。絕大多數離異父母都明白對方作為爸媽的角色是無可替代，願意



香港公教婚姻輔導會中心主任鄭朱雪嫻強調，縱使夫妻離異，他們依舊是孩子的家長，聯繫是一生一世的。

以「子女的最佳利益」作優先考慮，並尊重孩子被另一方父母關愛的權利。

今年4月，輔導會再獲馬會支持，開展為期三年的「賽馬會『以孩為本』共享親職計劃」，延續對離異父母的支援服務，還擴充及推廣「共親職教育」。輔導會中心主任鄭朱雪嫻強調：「孩子與父母的聯繫是一生一世的，縱使夫妻離異，他們依舊是孩子的家長。」她指教導他們要以子女的福祉出發，秉承「以孩為本」、「以和為貴」、「三贏思維」及「永遠是爸媽」的精神，共同履行親職，讓孩子得以健康成長。

推「共親職教育」

「共親職學堂」的出現，有助離異父母建立有效的溝通模式，學習共同協作及管教等技巧。鄭朱雪嫻稱，為減輕離婚對子女的傷害，許多歐美國家已推行「共親職教育」多年，有的更強制父母在完成相關課程後，才能拿到離婚證書。

家庭環境的突然改變，或會令子女出現不同程度的情緒或行為反應，如憤怒、常哭、尿床等。為協助孩子適應日後生活，黃潔明建議家長留意離婚前後的氣氛，盡量減少雙方的衝突及避免子女一次過面對太多轉變：「父母應向小朋友清晰表達其後如居住、探望、上學等生活安排，讓他們安心及作好準備；體諒子女因父母離異而產生難過不安的情緒，並向他們解釋父母因相處困難，嘗試過努力解決問題，但無奈未能處理而需要分開，並非他們的錯。」



輔導會認可親職協調員黃潔明建議，離異家長應避免子女一次過面對太多轉變。

向子女傳遞離婚訊息的宜忌

不應做：

找孩子作「包青天」
找孩子作出氣袋
找孩子作傳聲筒

應做：

以簡單、清楚的說話解釋父母離婚
最好父母雙方一起向孩子解釋
諒解孩子的不安情緒
重複保證父母的愛維持不變
具體告訴孩子未來的生活安排



「馬拉松一姐」 姚潔貞 陪著女兒跑

跑馬拉松與育兒，同是一場耐力大考驗。香港半馬拉松及15公里紀錄保持者、2016年里約熱內盧奧運馬拉松選手姚潔貞，與同是長跑健兒的丈夫陳家豪，今年四月初誕下女兒陳瑤。有女萬事足，她深明未來可「搏殺」的時間未必長，成績也未必能再創高峰，但這位新手媽媽誓言會一直跑下去：「小朋友成長時，就想陪著她一起跑。我要做榜樣，跑得多久就多久。」

初為人母，今年30歲的姚潔貞每說起女兒，總會露出幸福的笑容，臉頰的酒渦因此凹得更深。「她開始掌握不同技能，如抓東西、轉身，表情多多，像爸爸一樣，鍾意整古做怪，又『咦咦呀呀』學講話，很搞笑。」

爸媽不易做，每天要面對各種挑戰。女兒出生不久就患上黃疸，令潔貞及家豪如臨大敵。「我本身堅持餵哺母乳，苦無辦法只好補充奶粉，協助退黃。未退黃前，她經常要入院篤手指驗血、做檢查、食藥，很慘！幸好最終消退，沒有影響肝功能，我們也安心了。」

甘做嚴母 教守規矩

姚潔貞表示，丈夫早已視女兒為情人，更表明要當慈父，自己則甘願擔任嚴母一角。「丈夫常常捉著女兒玩，游泳也會帶著她。他說女兒是前世情人，不會責罵她，將『嚴母』角色交給我。我不會妒忌她，丈夫肯幫手湊女是好事，亦認同教導她要『時鬆時緊』，讓她學習自律、守規矩，期望她會成為有禮貌的孩子。」女兒將來從事甚麼職業？要視乎其資質和興趣，不會強迫她跟著父母的意思去做，期望她開心成長。



姚潔貞與丈夫陳家豪誕下女兒陳瑤，一家樂也融融。

女兒較親近丈夫，這令姚潔貞樂得較多「自由時間」，笑言：「她不要我抱，我有較多時間做自己的事，出外練習；如果她太黏身，我或會『走唔甩』……所以注定我要繼續當長跑運動員。」

她希望女兒能培養出運動習慣，帶來健康體魄並增廣見聞。「任何運動都會讓她試玩，以發掘其潛能；如她喜歡跑步就更好，我和丈夫可以訓練她。不過，戶外跑步容易曬黑，我們會心痛呢……」愛女之情顯露無遺。

生寶寶 形同跑全馬

姚潔貞認為，生寶寶與跑馬拉松的過程相似且同樣辛苦。「準備一場馬拉松賽事需要大半年至一年；生寶寶要先懷胎10個月，生的一刻像個重要的比賽。」她指生女兒用了三小時，與跑一場全馬時間相若。分娩全程都痛苦，精神壓力較大；長跑過程有起伏，估計不到何時會缺乏體力，需要補給，身體壓力較大。

奇妙的42.195公里

回想多年的長跑歲月，姚潔貞以「很奇妙」來形容。「以前沒想過跑馬拉松會成為我的目標或職業。我跑慣10公里及半馬，究竟怎樣可以用兩至三小時跑畢42.195公里？簡直不可思議。即使當時在本港排行第一、二名，我對自己的信心仍不大，只能抱著嘗試的心態盡量去做。」

在42.195公里中，她最開心是「起步」及「超越別人」那刻，最辛苦則是遇到「撞牆」：「體力突然下降，跑跑吓像出不了力，要收一收掣。」需重新調節自己才能繼續完成賽程。

馬會獎勵計劃 助追夢

運動員取得佳績，需要不斷訓練，亦需要別人鼓勵。許多大型機構設有獎勵計劃，表揚香港運動員的貢獻，「賽馬會優秀運動員獎勵計劃」是其一。姚潔貞指有關獎勵計劃「對運動員來說是目標，令他們無後顧之憂，可全心全意追逐運動員夢想。」她讚賞馬會多年來大力支持本地體育發展。

冬季是長跑旺季，姚潔貞計劃先從參與5或10公里賽事著手，循序漸進，了解自己的速度及練習情況。2020年東京奧運會仍是她的目標，如果拿到「入場券」，希望家人屆時能到場支持。



精采訪問片段



姚潔貞於2015及2016年，獲香港業餘田徑總會頒發女子公開組「香港最佳運動員」。



姚潔貞與陳家豪因跑步結緣，在運動場上互相扶持。





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



馬會新任主席周永健、一眾董事及行政總裁應家柏，連同特首林鄭月娥主持新馬季開鑼儀式。

亮麗「成績表」 持續回饋社會

馬會公布上年度「成績表」，投注額、繳納稅款、已審批的經常性慈善捐款均創新高。打開這張2017/18財政年度的亮麗「成績表」，投注總額按年上升8.1%至2,340億元，為政府庫房帶來226億元進帳，並向獎券基金撥款12億元，年內已審批慈善捐款則達42億元，支持的慈善及社區項目有222個，全面支持社會不同的需要，所以話，馬會的業務增長理想，就可以持續貢獻社會。

Jessie翻閱馬會年報，知道過去一年，馬會落成兩大重要項目，就是大館—古蹟及藝術館，以及八月底正式開幕的從化馬場。從化馬場是馬會自40多年前興建沙田馬場以來，在賽馬業務方面最大型的策略性投資項目，可說是香港賽馬發展的新里程。

馬季開鑼日Jessie亦有入場，見馬會新任主席周永健首次以主席身分主持開季儀式，與特首林鄭月娥齊齊為醒獅點睛，同場還有新任馬會副主席郭志桁、新任董事鄧日燊及王易鳴博士，他們連同其他大董及行政總裁應家柏一同主持儀式；只見特首捧起鑼鎚、銅鑼聲響，寓意新一季順順利利。



曼聯U16和香港青少年進行傳統舞龍。

交誼・體驗・較技 足球360

一個足球，360度的眼界。8月在本港舉行的第二屆「賽馬會青少年足球精英匯」圓滿結束，今年除了曼聯U16青年隊再度訪港與本港足球小將交流，更首次邀請廣東U17青年隊參與。當中兩場友誼賽，曼聯U16青年隊、香港地區精英隊、香港U17青年隊及廣東U17青年隊參與對賽，結果其中的四角賽，由曼聯U16奪冠。英粵港三地球壇明日之星，可說是藉足球運動，擴闊視野，達致同交誼、同體驗及同較技的目標，令足球運動不只是技術訓練，還啟迪年輕一代在體能、心智和社交上的發展。

為豐富體驗，曼聯青少年球員一如往年，獲安排參與多項文化項目，今年到訪大館（中區警署建築群）、到山頂欣賞夜景、乘坐觀光帆船暢遊維港；並夥同本地小將學習雙截棍和舞龍，又體驗划龍舟，認識中國傳統文化，相信「小紅魔」已經大大的長知識。



馬會馬術隊騎手蕭穎瑩在今屆亞運奪金，喜不自禁。

馬會主席周永健（左三）把馬術隊亞運花籃紀念相集致送給龐雅雯，隨即吸引各方目光。



「舞」出色 馬術亞運首摘金

香港在今屆「亞運會」獎牌「大豐收」，其中「第一金」來自馬術運動。馬會早前於沙田馬場，嘉許代表香港參加第18屆亞運會的馬會馬術隊奪金而回。馬會主席周永健在儀式上，將一個紀錄馬術隊在雅加達亞運花籃的紀念相集，致送給香港亞運馬術隊領隊兼馬會馬術事務高級經理龐雅雯；此時，台上的特首林鄭月娥、一眾馬會董事及行政總裁應家柏都紛紛探過頭來，趨前細看，顯見相集相當吸睛。

相集固然有趣，但夥拍馬匹「馬會縱橫」、首奪馬術盛裝舞步金牌的馬會馬術隊騎手蕭穎瑩同具看頭。她四次參加亞運，兩次得第四，今屆亞運終於一舉奪金。賽後她多謝家人、父母及馬會一直以來的支持，並感激馬會由德國引入良駒，否則她不可能有今天的成績。去年夥拍「馬會縱橫」，令她在全運會先拔頭籌奪得銀牌。



「賽馬會中醫疾病預防與健康管理中心」的藥房很具規模。

擁抱健康 馬會支持「治未病」

Jessie注重養生，知道預防勝於治療。香港人口老化，加上慢性病患者上升，預防與治療疾病變得同樣重要。馬會今年7月撥款逾9,000萬元支持浸會大學中醫藥學院，成立本港首間以中醫「治未病」概念，以預防疾病及養生為目標的「賽馬會中醫疾病預防與健康管理中心」，以及推行為期五年的賽馬會「擁抱健康」中醫計劃，預計五年內惠及逾40萬人，包括為長者提供半價至免費的診症服務，並向市民推廣疾病預防、慢性疾病管理等知識和方法。

栽花少年 最愛紫羅蘭



有這樣的一個神話：主管愛與美的女神維納斯，惜別遠行的情人後，亮晶的淚水滴落泥土上，第二年春天，開出了朵朵美麗芳香的花兒，據說它們就是紫羅蘭。23歲的李載然，對紫羅蘭情有獨鍾，愛它顏色及形態千變萬化且容易繁殖。看著花兒在自己手上一天一天的成長，「就像我的子女般」，很滿足。種花如做人，「世上沒有特別難於栽種的花，只要提供合適的土壤及環境，就可以開花結果；同樣，世上沒有一無是處的人，只要找到屬於自己的領域，總有成功的一天！」他說。紅色紫羅蘭的花語是——相信。

在衆多植物中，李載然對非洲紫羅蘭情有獨鍾。「我近三年才開始在家種植紫羅蘭，至今已有數十盆。」紫羅蘭屬多年生植物，品種達萬多個，各有不同顏色及形態，而且容易繁殖。

他以前閒來無事愛在街上「Hea」，種花後生活變得充實、有意義。「都市生活太緊張，長期對著花，感覺輕鬆舒服，帶來愉快的喘息時光。它們就像我的子女，看著其一天天成長，很滿足。」

以為惜花之人一般較為浪漫，載然卻坦言缺乏浪漫情趣，亦未嘗送花給心儀的女性。「我在追求階段不會送花，待建立穩定關係後才會送。大日子如情人節一定會送花以表愛意，女朋友走在街上才會有面子。我不會送自己種的花，她平時已看厭，沒驚喜。」

曾有人告訴載然，只要長時間專注做一件事，就能成為專家。他一直花時間栽培紫羅蘭，雖未稱得上專家，但開始明白「專家論」的道理：「一分耕耘，一分收穫。你花多少心機就會得到多少回報；你越肯花時間及心機照料，它就會盛開得越燦爛，從中你亦越了解其特性；只要了解其所需，就有辦法種得好。」

今年花展 橫掃五獎項

載然於上屆及今屆香港花卉展，分別橫掃三個及五個獎項，對他有很大鼓舞。「這證明我的努力沒白費。我會覺得人生沒有一件事做得好，但種花肯定了我的價值及才能，很有成功感，亦感激學校及老師的支持。」

一棵紫羅蘭，要由瘦弱的小苗變成人人讚賞的展品，約需一年，期間栽種者要付出大量時間及心機才得享成果。要種得好，過程中不可有閃失，但他深信任何問題總有解決方法，最重要是勇敢面對：「例如受蟲害感染，就要遠離感染源頭及做好滅蟲工作；即使受盡蟲害摧殘，注定與今屆花展無緣，栽種者也應細心照料，說不定下屆能以最美姿態示人。同樣地，一個人若要成功，就要付出無比的努力，期間或會遇到難關，但不要洩氣，更不能放棄，自能跨過障礙。」

於2018年3月期間舉行的香港花卉展覽，是馬會連續第六年支持的項目。載然認為，這類贊助有助推動本地種植文化。「場內每天都是人山人海，賣花攤位的銷情也很好。人們看到四周盡是賞心悅目的花卉及盆栽，定能提升其對種植的興趣。」

他慶幸自己當年選科是興趣行先，「我由小學至中學的學業成績一直平平，直至升讀大專，修讀心水科目後，才得以輕鬆應付。」他認為年輕人應敢於嘗試新事物，發掘個人興趣及專長，努力朝著自己的興趣發展。未來，他希望修讀環境科學，從事樹藝、保育或園藝工作，並推廣紫羅蘭種植文化。

大館——「藝術共融」的彰顯



星級導賞
蘇曉明

音樂學家 藝術倡導者 團結香港基金政策研究員

四個月的時間，我已到大館「報到」過八次。回想初次踏進大館的一刻，我已被一股強烈的「藝術共融」光譜籠罩著。顧名思義，「藝術共融」指的是通過藝術和文化促進社會的共融和整合，而身處大館內所看到的、聽到的，都讓人感受到藝術文化為社會共融所注入的力量。

相信讀者都已得悉大館坐落於中區警署建築群，由前中區警署、中央裁判司署以及域多利監獄三組法定古蹟組成。鑑於這樣的歷史淵源，在周圍街坊們眼中，大館曾是一個神秘而又封閉的地方。然而，如今的大館打通了監獄的牆壁，並增添了連接大館和中環至半山自動扶手電梯的行人天橋，這樣舊址與新橋的聯通，讓那些曾經的隔閡和壁壘也消逝得無影無踪。這道開放、露天的行人天橋更成為大館和周圍街坊的紐帶，讓兩者的聯繫更加緊密，乃象徵著與中環區域無縫的融合。

再走入《大館一百面》開幕展覽時，我更切實感受到「置身其中」的感覺，竟也醞釀出一種歸屬感。這是因為館方透過與街坊以口述形式進行的訪問，展示了100段由不同階層、不同年代街坊交織而成對中環和大館的集體回憶：比如一名小販想起他當年和一名警察的對話，那個警察又想起當年他處理一個街邊街坊的案件，等等。這可產生雪球效應，有助重締疏遠的關係、建立跨代溝通，甚至再次燃起人們對中環這片土地的歸屬感。能夠和他們一起拼湊出中環和周邊區域當年的人文景象，我實在感到十分暖心。這個展覽也讓我深思，所謂「本地身分」（local identity）是由地方和其居民共同構成的：就如大館因其作為標誌性建築而有份構建街坊的「個人身分」（personal identity）一般，我們有沒有想過街坊其實同樣是大館從古至今的身分一部分？

在大館當代藝術中心，由Spring工作室李綺敏策展的《拆棚》也值得一提。雖然此展覽剛圓滿結束，《拆棚》巧妙的運用「棚架」這詞的雙重含義，展出近30件世界各地跨媒介藝術家的作品——可以說能徹底地激發觀眾從不同角度的自省。雖然我理解該展覽想要表達的寓意是深厚而難以言表的，但我還是很快推斷出一些特別能呈現出「共融性」的元素：我很感動能看到一些在監獄中創



作出的藝術作品，我也很高興能看到一些關於香港越南難民事件的展現。這些作品中的人都是社會中被「邊緣化」的人，但是通過這些藝術作品，賜給他們一個表達自己的渠道。從某種程度上說，他們再沒有如過去般被忽視。通過藝術作品的視角，公眾還可以有機會了解並同情這些多元化的群體，從而自己逐漸形成一種對他人更開放、更包容的思想。

雖然大館重新開放僅短短數月，它在建築規劃和項目設計都已向我們展現了它作為「藝術共融」的號召者所具有的潛力——那些藍領警務人員、白領法官，甚至「無領」的罪犯、難民和當地街坊，不分高低貴賤，都透過藝術一一表現了出來。以上對大館的介紹僅是管中窺豹，我期待看到更多精彩的展覽，期待對這片土地的魅力更多的展現，也期待坐落在中環心臟地帶的大館，能越來越強地彰顯它的藝術共融性。

越辛辣 越快樂



有一種味道，從來不是每個人必然的心頭好；但一旦愛上，就一往情深。

辣味世界無邊無際。全球出產的辛香料多不勝數：辣椒、薑、蒜、胡椒、花椒、辣根、芥末子……各具風味，不同的配搭變化出辛、麻、香、甘、鹹、酸等味道，層次豐富，伴隨灼熱帶痛的刺激感，令人欲罷不能。

世界各地嗜辣民族可不少，因應不同的地理環境、氣候物產、文化傳統等，衍生出各具特色的辣味菜式。如中國四大菜系之一的川菜，其最具代表的菜式「水煮魚」，巧妙地將乾辣椒、花椒等幾十種辛香料融合，配搭滑嫩的魚片，帶來麻辣鮮香的滋味。在韓國料理中佔舉足輕重地位的「泡菜」，種類超過100種，當中以用大白菜做的最經典。每家每戶都有家傳秘方，加入辣椒粉、蒜、薑等醃製，清爽酸香，可用來製作「部隊鍋」、「辣炒年糕」等，惹味醒胃。



由多種香料調配而成的咖喱，有紅、青、黃、白黑等之別，深受南亞、東南亞等地食家歡迎。各地咖喱風格迥異：印度的混有辣椒、芥末子、黃薑、丁香、小茴香子等，香料味較重且辣度強烈；馬來西亞咖喱喜用椰漿，減低辛辣和提升香味，味道辣中帶香；日本咖喱的辣度最溫和，或會加入水果、蜂蜜等，入口香醇濃厚且帶甜。

一種味道變化出千百款菜譜，淺嘗或狂吃都被一網打盡，那種「流著眼淚」的滿足，真正是越辛辣越快樂。



以外酥內軟的印度薄餅蘸上咖喱同吃，味道一流。

墨西哥著名小食Taco多加入帶辣勁的Jalapeno辣椒製作



被譽為「泰國國湯」的冬陰功，味帶酸辣清香。

辣子膏蟹



林勤飛
馬會「滿貫廳」菜式主廚

材料（2人分量）

本地膏蟹	1隻（600克）	腰果	80克
新鮮指天椒	8克	子彈椒乾	50克
蒜茸	8克	辣椒油	20克
芫茜梗	20克	白芝麻	少許

調味料

雞粉	適量
生抽	適量

步驟

- ① 將蟹洗淨後斬件；蟹身略拍生粉。
- ② 用猛油將蟹炸熟，盛起備用。
- ③ 下辣椒乾、指天椒、蒜茸、白芝麻，爆香。
- ④ 加入蟹、腰果、芫茜梗及調味料，一起爆炒即成。

貼士

*辣椒乾先用水略浸再爆炒，能提升香辣味。

*腰果泡水後再炸，效果會更鬆脆。





美齡宮看美齡畫

「美齡宮」展出的宋美齡作品，藝術水平很高。



香港中文大學政治與行政學系 高級講師

圖、文：蔡子強

很多人都知道蔣介石的太太是宋美齡，但卻未必知道，其實在這之前蔣已經有三位太太，蔣更為了宋拋棄了糟糠之妻。

話說蔣的元配夫人是毛福梅，但這卻是他14歲時父母為他娶的。她是一個纏足的舊式女子，長相普通，蔣與她並無感情基礎，但她卻為蔣生下蔣經國這個兒子。後來，蔣年青時在上海打滾時，又娶了歡場女子姚冶誠為妾侍，即其第二位太太。隨著蔣投身政治，結識了孫中山等政治領袖，他又碰上了陳潔如，與前兩者不同，她是一位受過現代教育的大家閨秀，可以在政圈出得場面見得人。最初陳母嫌蔣早有妻妾而不答允其提親，但蔣卻鍥而不捨，並承諾與妻妾脫離關係，最後才勉為其難應許這頭婚事，陳便成了蔣的第三位太太。

後來蔣又遇上背景更好、才貌更出眾的宋美齡，更認定宋家的聲望、人脈可幫自己在政途上更上一層樓，於是便設法攀附；而另一方面，宋家三姊妹中嫁了個大財閥的大姊宋靄齡，亦想透過妹妹的婚事，來個錢權交易，建立中國當時的最大勢力，於是雙方一拍即合。

但到娶了宋之後，蔣又真的修心養性，對太太百般憐愛，甚至在南京市郊築了一座官邸來

送給太太，這座官邸被譽為南京最優雅的建築。這裡最讓人驚豔的，不是其室內設計和陳設，而是這座建築與四周環境的整體佈局。若在深秋從高空俯瞰，它就像一顆寶石，鑲嵌在一樹黃葉的梧桐樹所組成的「頸鍊」上。據說，蔣是要以此作為禮物，表達對太太的深情愛意。

這座官邸在1949年後仍然被保存，如今稱為「美齡宮」。這裡有一層地庫，地面則有三層。第一層設接待室、衣帽間、秘書辦公室及臥房、廚房、洗衣室、工作人員臥房等；而第二層則用作會客和辦公用途，設有會客廳和宴客廳，以及蔣的辦公室等；至於第三層則為私人起居部分，設有蔣宋夫婦倆的臥房和私人小餐室，以及小教堂等。

以上房間經過復修，十分值得一看，可讓大家了解這位一代梟雄生活的點滴。讓人驚喜的是，這裡更展出宋美齡很多遺物，包括她的書法和畫作，水平之高讓人驚歎不已。

宋美齡天賦很高，自小又得到父母全力栽培，興趣廣泛，音樂、外語、宗教、體育、美術等無一不通。她尤喜愛繪畫，到長大後，又在國民黨大老張群拉線下，曾經拜師國畫大師張大千學過國畫，且造詣了得。

據說，當時很多人都不信這位第一夫人真的可以畫得如此一手好畫，認為只是找人「請槍」，於是在她背後蜚短流長，宋得悉後心有不甘，於是請了一眾名流回官邸吃飯，並即席揮毫，當大家看到其即場作品，才不得不心服口服。



位於南京的「美齡宮」



圖片由安徽博物院提供

「中國女梵谷」的藝術世界

被稱為「中國女梵谷」、二十世紀中國最具影響力的女畫家和現代美術教育家之一的潘玉良（1895-1977），其作品是首位分別被巴黎市及巴黎國立現代藝術博物館納入收藏的現代中國畫家。由馬會獨家贊助的《春之歌：潘玉良在巴黎》展覽，為「二十世紀中國女藝術家系列」第二個展覽，亦是香港首個大型潘玉良的個人展覽。展覽展出逾60件肖像、裸體、風景、舞蹈人物繪畫及雕塑。

《香港賽馬會呈獻——春之歌：潘玉良在巴黎》

日期：即日起至2019年1月6日

地點：香港金鐘正義道9號亞洲協會香港中心

網址：<https://asiasociety.org/hong-kong/exhibitions/xianggangsaimahuichengxian-chunzhigepanyuliangzaibali>



人性的實驗

他「說」趁年輕要離開去看看外面的世界，她「說」乘假期打算暫住一陣遠離俗世。一名哲學系男生，把村屋租給素未謀面的情傷女生，但因一個突如其來的決定，他沒有遠行。一組平行的直線突然相交，恍如一個浪漫愛情故事的開端。不過隨著帷幕拉開，充滿計算的鏡頭對準獨處的她與他，一場活生生的人性實驗悄然展開。《賽馬會藝壇新勢力》呈獻的影話戲《看著你……》揭露人性的多面。此作品曾於2017年參加日本橫濱表演藝術節（TPAM），獲得極大迴響。

《賽馬會藝壇新勢力》呈獻——影話戲《看著你……》

日期：11月9日至11日

時間：9日至10日晚上8時至9時30分、10至11日下午3時至4時30分

地點：沙田大會堂文娛廳

網址：<http://newartspower.hk/tc/programme/watching-u/>



南極的未來

南極除了企鵝還有甚麼？人類又為何對南極虎視眈眈？其實現時「《南極條約》體系」有效地保護了南緯60°以南的大陸和冰棚，不但保存了南極的資源，亦有助科學研究。然而，體系中最關鍵的《環境保護議定書》將於2048年屆滿，屆時南極會變成怎樣？

賽馬會中大氣候行動的「南緯60°以南——極地資源」專題展覽，將於賽馬會氣候變化博物館內舉行，以裝置藝術配合影像和文字，展現南極多樣化的生態系統和豐富的天然資源，帶領參觀者遊走南極，尋找答案。

「南緯60°以南——極地資源」專題展覽

日期：即日起至11月30日（逢星期三、星期日及公眾假期休館）

時間：上午9時30分至下午5時正

地點：中文大學康本國際學術園8樓賽馬會氣候變化博物館（鄰近港鐵大學站D出口）

網址：<http://www.mocc.cuhk.edu.hk>



明治維新 香港有角色

150年前，日本結束了數百年的幕府統治，天皇重新掌權，展開了前所未有的全方位改革。香港這片彈丸之地，原來在史稱「明治維新」的變革裡，亦擔當了一定角色。想了解更多，不妨參與賽馬會世代共融社區文化遺產計劃下的「從香港出發的明治維新」講座，屆時侯清儀老師將根據政府文件、歷史文獻和當時的報紙報道，帶領大家進入明治維新這幅大拼圖裡，細探香港的角色。

賽馬會世代共融社區文化遺產計劃——「從香港出發的明治維新」講座

日期：11月24日（星期六）

時間：下午3時至5時

地點：堅尼地城社區綜合大樓

講者：侯清儀（香港日本文化協會副校長）

名額：80人 費用：全免

網址：<http://cache.org.hk/blog/category/%E4%BF%9D%E8%82%B2%E5%B0%88%E9%A1%8C%E8%AC%9B%E5%BA%A7/>