

AUG
2022

方力申 水·行·俠

新鮮人
職場一路線圖

銀齡創業
「重量級」軟餐

「林仔」教煮
豉油皇浸雞




目錄 Content
**01 駿步誌
水·行·俠**

**11 吾家廚房
林仔豉油皇浸雞**

**15 Encore 手記
馬會與香港特區並肩同行25載**

**07 城市話題
規劃職涯路線圖**

**12 JC 小百科
大館見！**

**17 人人大學
傳愛四步曲**

**09 奮駿路
退而不休 80克創業夢**

**13 駿人駿語
進·雋·駿**

**19 去街 Guide
嚴選特色藝術文娛活動**


2022年8月出版
香港賽馬會版權所有
香港01有限公司製作
香港跑馬地體育道壹號
電話：2966 8111
傳真：2966 7019
電郵：stridingon@hkjc.org.hk
網址：www.hkjc.com

出版：
 **香港賽馬會**

製作：


瀏覽足本版



本刊物以環保紙印製



《駿步人生》改革內容、版面前，請來運動員出身的藝人方力申壓軸，擔任今期封面人物。訪問在新界區一間工作室進行。小方自己駕車，帶同助手及拍攝用的獎牌等物品到達——「不需要到樓下接我們了，自己上來便可以。」

明星不怕熱？大暑天，他穿了長袖襯衫再加長袖外套。場地的冷氣就只能開得那麼凍，我們給他迷你風扇消暑（作用當然九牛一毛），工作人員流著汗連聲說抱歉。訪問期間，他不時要停下來，從褲袋取出紙巾，輕輕印一印額上淌下的汗水。

明星不可能不怕熱，只是「飛魚」耐力驚人又非常專業。「習慣下來便會好些」，他說。

我們認識的方力申，既是運動員又是多棲藝人；訪問中，他說得最多的，是運動的好處。因為游泳，他由內向少年蛻變成自信的人。比賽場上，成績全是透過日積月累的操練、一點一滴儲蓄得來，沒有僥倖——「沒有訓練，不會有成績」。他的心得：千萬不要因為怕輸而卻步，「最重要是與自己比賽」、「做出自己的best time就值得高興」。

走過42年最好的時光、未來將繼續追求自己最佳成績的「飛魚王子」，天性屬水，怎會怕流汗？

畢業遇上疫情，要尋找合適工作殊不容易。畢業生Roy參加由馬會策動及捐助、為職場新鮮人提供見習職位及配對崗位的「賽馬會專業創未來計劃」(JC PROcruit C)後，成功投身心儀行業；「城市話題」中，他現身說法。

62歲的無憂人士放棄遊山玩水，跑去創業成立社企，幫助有吞嚥困難的長者及病人，讓他們「有啖好食」。「奮駿路」介紹這個賽馬會齡活城市「全城·長者友善」計劃的參與機構，了解一個80克軟餐背後的「重量」。

負責馬場中菜的總廚師長林雲輝，不吝公開秘製食譜，讓你在家煮一味「林仔豉油皇浸雞」；留意「吾家廚房」、留意人人給讚的醬油鹵水，是如何調製出來的！

鋼琴家陳雋騫在「駿人駿語」撰文，分享排除困難，讓十隻手指在黑白琴鍵上，奏出進步、過癮人生的體驗。

贏自己



方力申

方力申 9 歲開始有系統習泳，11 歲開始代表香港出賽；2000 年悉尼奧運，手持三張「入場券」，他締造的 200 米背泳及 400 米個人混合四式香港紀錄，保持了 21 年。

「飛魚王子」認為，千萬不要因為怕輸而不敢嘗試，運動場上，贏自己比起贏比賽更珍貴。他相信，若果每個人都有一樣自己堅持的東西，去發揮、做出成績，可以從中煉出自信，建立自我價值，就不容易受別人意見左右。

游泳健將寬闊的肩膀，盛載著生生不息的動力。他說，現今世代，除了競爭知識，還在競爭身體，因此健康很重要。

游入藝能界，匆匆 21 年。自言職業是「娛樂家」(Entertainer) 的他，挾知名度回饋社會，不時以慈善大使身份參與公益，實踐另類「俠義精神」；這與他名下馬匹「將俠」有異曲同工之意？不是。

「行善讓我知道自己原來很健康、幸福，很想進一步跟人分享正能量。」



飛魚



1 短池世界盃香港站和留學美國的學界賽獎牌，是小方最難忘的獎項。

2 11歲開始代表香港出賽，歷年征戰無數。

3 以運動員身份參加悉尼奧運，眼界大開。

圖 2 及 3 由方力申提供



「比賽是跟自己鬥」

曾經是優秀學生運動員，他深明運動的好處，即使退役多年，依然鼓勵別人多做運動。「現今一個國家或城市，除了鬥知識，還要鬥身體，身體健康很重要」。

運動，不一定要像他那樣成為香港紀錄保持者、港隊奧運代表。「通過運動訓練，讓小孩知道世上沒有不勞而獲，練習了不一定有成果，但不練習一定沒有成果。比賽主要跟自己鬥，尤其游水，如果你游了『PB』（Personal Best 個人最佳）仍然輸，即使證明你技不如人，但你已發揮了自己的最高水平，依然值得高興，這才是成功感、滿足感所在」。

方力申的游泳生涯，不是一帆風順，尤其當年他挾游泳世家之名進入泳壇，難免承受外界更大的期望；1999年負笈美國進修及訓練，更感受到天外有天的壓力。他稱，那時從日游7公里，變成日游15公里，每日上下午各練兩小時再加體能訓練，還要應付學業，一星期六天都過着日睡5小時的生活，坦言：「一開始練到哭，水浸滿泳鏡，看不到前路。」

即使後來繼承爺爺和爸爸的愛好、9歲起加入泳會訓練，他最初比賽時，依然害羞又懵懂。「有外籍少年泳手走過來，用英語對我說『我一定贏你』！我當下卻只懂說『OK、OK』」。

這個內向男孩，後來成為頒獎台上的「飛魚」。小方形容，游泳令他學會堅持，培養出自信，「游泳改變了我很多！」

馬會支持不少運動項目，一直強調運動不僅有助提升體能，也有利個人心智及社交發展。小方表示，「每個人都要找一門自己有興趣、有熱情的嗜好，然後努力去做，做出成績，就能建立自信；當人有了自信，就有安全感，不易受別人影響。」

悉尼奧運 大開眼界

抹乾淚水繼續前行，小方終於得到2000年悉尼奧運三個項目的「入場券」，是當屆參賽項目最多的香港泳手。回想唯一一次以運動員身份參加奧運，當時20歲的他眼界大開。「我們鮮有機會參加國際性綜合運動會，見到很多不同類型的運動員，體操、跳水的較為瘦小；排球運動員則非常高大。單是『睇人』，已增廣見聞。」



3

娛樂家

目前是唱歌、演戲、主持三棲藝人的方力申說，如果填寫職業，會寫「Entertainer」（娛樂家），因為「我用娛樂大家的態度去面對觀眾」。入行不經不覺21年。邊做邊學，他開始享受藝人工作的滿足感，形容「工作已融入生活」—到訪過的地方、接觸過的人、飾演過的角色，都是回憶的一部分。「例如我今天在這裡接受馬會訪問，下次若果再來（這裡），我會記得。某天曾在這個街角、那間餐廳拍戲，甚至當天是跟女朋友吵架，或者病倒，全都是我的回憶」。

大合照 初時靠邊站

從簡單的競技世界，踏入璀璨的娛樂圈，方力申的確衝破了不少關口，直言運動員轉型，投身社會並不容易。「運動員大部分時間都只是訓練，對自己要求嚴格，亦對自身實力有自知之明。當我轉型時，從未學過唱歌跳舞，但做藝人，表現好與壞，都在鏡頭之下，觀眾看得一清二楚。」因此，入行之初，他又變回小時候那個害羞內向的方力申，出席公開活動，只跟工作人員躲在一角；大合照環節，必定靠邊站；做訪問，答案還簡短過記者的問題。

他解釋，「運動員很腳踏實地，不會因為你讚我靚仔，就覺得自己『掂』」。他自稱天分不足，唯有用態度補救：「天分分高低，但態度有標準。凡事多走一步、專業一點、拚命一點，盡快令自己在這個圈子生存下去。」

情迷「四大天王」

方力申自小喜歡唱歌，加上受到熱愛古典音樂的父親薰陶，聽覺特別靈敏，樂韻節奏記得嫋熟，一聽到電視播放流行曲，總會琅琅上口。作為八十年代的他，自言在九十年代「四大天王」的金曲中成長，閒時最愛與同學討論喜歡劉德華、黎明、郭富城還是張學友？每年也會追看頒獎典禮，看看誰是最受歡迎男女歌手。

入行後第一首屬於自己的歌曲，他說：「第一次錄音時，看到主唱一欄是自己的名字，感覺很不真實。」

從2001年擁有第一首個人單曲，來到今天，方力申在娛樂圈走過21個寒暑。去年入行20周年，因為疫情未有什麼大製作，問到未來計劃，他細想一下，原來還有個心願：「我之前的音樂會，都是跟贊助商或媒體合作，如果要說想做的事情，就是一個要賣門票的音樂會吧。」



4 入行20年，期望開一個賣門票的演唱會。

回到從前



相片由方力申提供



社會大使



5 游泳獎項見證付出的汗水和淚水。

6 積極向新一代傳承游泳心得。

7 完成 45 公里環島泳是人生最成功的事。

8 2021年9月26日「將俠」勝出，方力申（左六）與親朋好友開心拉頭馬。

9 2014 年當選傑青，鞭策他要以身作則。

圖 6、7 及 9

由方力申提供

2004 年退役後，方力申名義上不再是運動員，事實是，他的運動基因不曾改變。2019 年他參與環島泳，為合作十年的慈善機構籌款；凌晨開始圍繞香港島游足 45 公里，比起跑馬拉松的 42.195 公里還要長，結果以破大會紀錄的 10 小時 43 分 06 秒完成全程，成為首位游畢全程的土生土長香港人。

為了這次泳賽，方力申原本預算用半年備戰，後來自覺狀態不足，決定押後一年進行。那一年半以來，即使北上內地拍戲，仍堅持每日練習 4 公里，要不早一小時起床訓練，要不下班後練水，終於完成人生中最自豪的一件事。

環島泳 人生最成功事

「我曾經以為，人生最成功的事是參加奧運或者 2014 年當選傑青，但原來，我在 39 歲才做了人生最成功的事。」成功之道在於，「不是因為我完成環島泳全程，是我藉着這件事籌到 1,050 萬元，這筆善款足以幫助許多人。」



運動員的健康形象，令方力申歷年來，得到不少慈善機構邀請擔任大使，他亦善用藝人的影響力與號召力，身體力行回饋社會。他稱，做善事反而是為自己「叉電」：「每個人都要有理想、有目標，這樣才能『撻着』心中團火，鞭策自己做得更多。」

對比他以藝人身份做善事，他更欣賞低調行善的義工，他們並非知名人士，只是單純地想幫助有需要的人。

下一代 競爭處事態度

一代飛魚王子亦回饋香港泳壇，與友人合辦游泳學校，為香港泳壇培育明日之星，也希望幫助小孩克服畏水的心態。「這個世代的小孩非常幸福，各樣技能遠比上一代優秀；未來若要繼續進步，必是競爭處事和工作態度。」自言要通過學校以外的環境改善下一代，運動和慈善是最好的方法。

馬會曾推出「賽馬會小學生習泳計劃」，透過泳會，為逾萬名不懂泳術的小一學生提供免費學習課程。

做馬主 話題增多

除了游泳，方力申也投入另一項運動 — 賽馬。他成為馬主，源於好朋友 Mike Cheung 擁有多隻「將」字系的愛駒；他跟小方說香港人很喜歡賽馬，小方是藝人，做了馬主會增加話題，人緣可能會更好，於是邀請了小方和其胞弟，及另外四名朋友，七個人組成「七俠五義」團體，購入團體馬，命名為「將俠」。翻查紀錄，「將俠」2020 年 11 月出賽至今，贏過三場頭馬，成績不賴。

成為馬主，的確令方力申增添了不少生活話題，認識更多人和事，自言有聯誼功能；貨車司機、茶餐



廳食客、馬評人也和他講馬。不過，他認為馬主養馬，多數是興趣先行，作為投資還是次要。

其實他十多年前曾於馬會上水雙魚河騎術學校學習騎馬，以應付拍攝古裝片的需要，可是發現一點也不容易學習，笑言：「馬匹還是欣賞好了，學騎馬太難，我這年紀，一跌還得了？」



除了養馬，方力申最近鍾情大熱的「非同質化代幣」(NFT)，每天都看看 NFT 的新作品，也構思為游泳團體出產泳帽、泳鏡和浮板的 NFT。他說從來不把 NFT 視作投資，鍾情的是每件作品的獨一無二，就如他熱愛收藏畫作和名人簽名紀念品一樣。他笑說：「我很喜歡這類收藏，一見到就想據為己有。男人大都喜歡買嘢儲嘢，卻不擅長儲錢。」

一後記



就如小方所說，時間很公平，永遠向前。現年 42 歲的他，某角度看去，依然帶有一抹稚氣，像相片中兩歲的他。

「手托下巴，臉垂低一些；左手插褲袋，做個 chok 一點的甫士……幻想你正看著一張張舊相片，我們想拍攝你看得津津有味的表情……」專業娛樂家，對攝影師的要求，一一配合，不投訴不嫌煩。

稚氣之外，眼角的摺紋，是歲月的雕刻，象徵磨練出來的經驗。

現代人長壽，問他未來 40 年，可有什麼想做的事？

他默然思忖良久：「最想是幸福健康，因為這不是必然的；特別是父母健康，令我最安心。」錯過了媽媽的來電，會令他擔心不已，怕兩人是否出了問題。「想像不到將來父母身體一旦出問題，如何應對那一天……」

一個訪問，回顧他運動員、藝人、社會大使三個身份，請方力申用三個 Hashtag 加以總結。

他再次思考良久然後彷彿自說自話：「我只想做個好人」—「世界多些好人，就美好一些。」

「我只想 做個好人」

瀏覽
訪問短片



近年由於市場的不景氣，經濟受到衝擊，加上受疫情影響，對一群剛畢業的大專生來說，求職便難上加難。主修商科的陳國浩（Roy），兩年前畢業時遇上疫情高峰期，招聘機會甚少，苦候多月仍找不到心儀工作。幸而他參加了「賽馬會專業創未來計劃」（JC PROcruit C），為首次求職的大專畢業生提供人才配對及發展計劃，通過計劃他投身護老院「見習健體導師」後，更清楚自己熱愛社區健康服務工作，於是訂立目標進修物理治療，投身社福界，希望幫助更多長者。



- 1 黃婆婆指 Roy 敬業樂業，總是不厭其煩地解答長者的問題。
2 Roy (右) 的直屬上司 Chris (左) 大讚他經過一年「特訓」後脫胎換骨。

什麼是 VASK？



突破傳統以學歷、專業資格為本的招聘模式，改以以下四大原則物色人才：

Values 價值觀

Attitudes 態度

Skills 技能

Knowledge 知識

「賽馬會專業創未來計劃」助畢業生提升個人技能、職場技巧，支援他們作專業職涯發展，尋找合適及具前瞻性的工作。

2020 年畢業於樹仁大學修讀工商管理（市場學）的 Roy，參加由香港賽馬會慈善信託基金策動及捐助的 JC PROcruit C，根據職向測試、以及 VASK（見圖）的配對分析，讓他更加了解自己，從而配對了最適合他的工作。「經過分析發現自己具備同理心、有耐性的性格，就決心向社健這方面發展。」他說。

性格配對 服務長者

對商科出身的 Roy 說來，由身體結構、運動理論、器材運用等專業知識，以至服務介入、匯報技巧等都要學習，訓練營中除設有課堂，亦邀得物理治療師和社工親身分享，令他獲益良多。「學習物理治療，除了能幫助家中長者，亦能回饋社會幫助更多有需要人，所以自己愈來愈有興趣朝此行業發展。」

經配對後，Roy 獲聘為保良局灣仔護老院暨長者日間護理中心的見習健體導師，首要任務是針對不同類型長者的健康需求，為他們規劃個人護理計劃。Roy 曾服務中風、肌肉痙攣的長者，除了教他們做健體運動，亦成為最佳聆聽者，耐心聆聽長者分享生活和煩惱。「有位做過腦手術、下肢乏力的婆婆，思想較消極，沒心機運動。我便從旁陪伴，多關心她、與她聊天，後來她變得開朗了許多，我也覺得這份工作很有意義。」他憶述說。

在另一位服務使用者黃美彩婆婆眼中，Roy 是個工作認真、細心而有耐性的年輕人，面對長者任何疑難均會耐心解答，「我要做拉繩、踢沙包等運動，他總是不厭其煩的在旁講解。我們偶爾會『發牢



「賽馬會專業創未來計劃」（JC PROcruit C）由 2020 年起，為初踏職場的大學學位或副學位畢業生，提供 400 個見習職位，在文創、創科、商社及社健四大新型工作領域發展專業，並根據他們的 VASK，引領他們從 12 種工作中，配對最適合的崗位。

除獲得為期 12 個月的見習職位外，參加者入職前會參加特備訓練營，除了軟技能培訓外，更加入 21 世紀職能所需技巧，以助見習生加深了解行內情況，讓見習生盡快適應由學校至工作的轉變。

他們在見習期間，亦獲超過 100 小時在職持續進修的機會和專業輔導，再配合特別設計的網上社會創新實用課程、行業講座及交流會等，鞏固全面發展，提高就業能力，為其專業職涯發展作好準備。

畢業下一站 事業由心出發
PROcruit
專業創未來計劃





退而不休 80克創業夢

誰說到了退休年齡連人生都要一起退休？一杯重 80 克的軟餐，盛載社企「簡約吞嚥餐」創辦人陳蓮卿 (Kit) 的創業奮鬥誌！62 歲的 Kit 六年前退休，嘗試過休息及四處旅遊後，決定人生的下半場要活得更有意義。早年因為患胃輕癱，要仔細研究不同食物的營養及成分，令她深明「有啖好食」的重要，透過努力進修及鑽研出不同軟餐，繼而成立社企，盼令有吞嚥困難的基層長者及病患人士一樣「食得起」。

講座啟發下半場目標



退休前的 Kit 是一位髮型師，經營髮型屋數十年，52 歲卻開始出現胃輕癱問題，用餐時經常嘔吐大作。「當時食物一落肚便立刻噴射出來，誰正好坐在我對面真的不幸。醫生找不出病因，唯有自我紀錄及嘗試哪種食物的成份可以吃，了解自己為何可以吃蛋糕，吃麵包卻會嘔？原來麵包中有酵母，唯有不再吃含酵母的食物。」胃輕癱問題沒法根治，Kit 說已建立一套獨特的餐單，只要跟著吃就沒問題。

Kit 因胃輕癱而折騰了好幾年，但這段艱難的經歷未有磨損她的意志，更啟發她將期間所學的知識、經驗應用到社企營運上。「我一向喜歡出席不同講座學習新事物，開設社企的契機是退休後一次參與社企主題的講座，發現經營社企與我做生意的模式大同小異，我一直思考社會上需要哪

金錢以外的得著



退休後的第二次創業絕不馬虎，Kit 先後考取長者營養學、食物衛生經理證書及食品安全管制系統證書，確保顧客吃得安心。她又用一年時間租用共享廚房試業，並舉辦多場試食會，收集客人的意見，才投入百萬成本，把原先的髮型屋改建成廚房工場。開業萬事俱備，問 Kit 經營 3 年多以來，能否回本？「開業以來因受疫情影響而多次停擺，

坦白說至今仍然虧損，但我賺到的不是金錢。」她說，能夠令吞嚥有困難的人食得有尊嚴，讓家人鬆一口氣，每當收到照顧者回覆訊息報喜：「媽媽今日吃的份量多了！」，那份喜悅、滿足感及過程中跟照顧者交流所獲得的知識、經驗，正是她早年四處遊歷也賺不到的。

銀齡創業，Kit 不被年齡界限所困，「不少人覺得『今日唔知聽日事』，但萬一你沒有計劃及目標，而又活到 80 歲，哪怎麼辦？」擁有年輕人般的衝勁、朝氣，她定下目標，要在 80 歲前讓更多人了解軟餐。她又以種樹比喻創業，耕種由種子開始，即使自己死後仍然可以有人承繼，發揚光大，最重要是自己享受過程。她說自己能力有限，期望有能力的機構能夠協助推廣軟餐服務，例如在各區安裝軟餐自助販賣機，方便行動不便的基層市民自助購買軟餐。

Kit 鼓勵退休的老友記在經濟許可下，在自己有興趣的範疇創業或創立社企，除了助人亦可動動腦筋，「創業成本當交學費，更可以『玩』幾年，不但自己有所得著，還可以預防老人痴呆，哈！」樂觀的 Kit 把「蝕本」當交學費，助人自助，正是如此。

香港賽馬會慈善信託基金於 2015 年撥捐超過 1.9 億港元主導策劃「賽馬會齡活城市計劃」，透過由下而上、地區為本的模式，於全港 18 區推廣長者及年齡友善文化，在政府、區議會、學術界、非政府機構齊心協力下，18 區已先後加入世界衛生組織的「全球長者及年齡友善城市及社區網絡」。計劃至今已推行逾 140 個地區計劃，直接受惠人數超過 11 萬人，並培訓了超過 2,500 位「齡活大使」，協助在社區傳遞長者及年齡友善訊息。另外，賽馬會齡活城市「全城·長者友善」計劃鼓勵和嘉許不同界別的公司或機構，推行長者及年齡友善措施，或提供針對長者需要的產品或服務，Kit 的社企亦是參與機構之一。

Kit 準備軟餐的 3 件傍身物品

Kit 經營一人社企，電話是她最重要的傍身物品，她接到訂單會先跟客人聊天，了解他們的病患背景及食物喜好，才度身訂制軟餐。

長者及病患者免疫力較低，Kit 進入廚房必定穿上衛生用品，防止食物受細菌感染。

每杯軟餐都要準確計算營養分量，計算機與磅是不可或缺的工具。



1 Kit 退休後由零開始，鑽研製作軟餐到開設及營運社企，魄力不輸年輕人。

2 打碎食物前，Kit 會先傳送菜式的原貌給顧客，不但有助改善胃口，亦具體了解一杯 80 克的軟餐相當於多少分量食物。

3 Kit 於疫情前舉辦過多場免費試食會收集意見，她亦建議照顧者親身嘗試軟餐，認為好味才推介給真正的用家。

大廚秘製 林仔豉油皇浸雞

豉油雞這道菜的做法千變萬化，自稱「林仔」的總廚師長（馬場一中菜）林雲輝，加入馬會 22 年，先後掌管會所和馬場餐廳，由他秘製的豉油皇浸雞，一直深受客人喜愛，甚至「打包」醬油鹵水回家品嘗。今期「吾家廚房」為大家送上這份秘製食譜，嘗試親自在家炮製。



材料

三黃雞	1.8 至 2 公斤
蜜糖	10 克
秘制醬油鹵水	

八角	3 克	紅椒	60 克	香葉	1 克
甘草	10 克	草果	3 克	青椒	100 克
甘筍	150 克	冰糖	300 克	乾葱	20 克
生抽	300 毫升	水	600 毫升	玫瑰露酒	20 毫升
雞粉	200 克	幼鹽	150 克	西芹	200 克
桂皮	3 克	老抽	150 毫升	洋蔥	120 克

方法

- 1 將鑊燒熱，落少許油，炒香甘筍、紅椒、青椒、西芹、洋蔥，落水連同香料滾起，用中火煲 3 小時
- 2 隔起所有材料，落冰糖煮溶，再放生抽、雞粉、幼鹽和老抽調味，最後放玫瑰露酒，拌勻備用
- 3 將雞洗淨，鹵水煲滾至 95 度，把雞放入鹵水中，浸 25 至 30 分鐘
- 4 浸熟後，在雞身塗上蜜糖，最後斬件上碟

貼士

- 1 建議要用三黃雞，油香分佈比較平均
- 2 將雞放入鹵水時，上下掀三下，令雞皮爽脆
- 3 炸香乾蔥茸放落秘製豉油，再淋在雞身，提升味道



食譜提供

總廚師長（馬場一中菜）
林雲輝



大館見！

擁有超過 180 年歷史的中區警署建築群，經馬會與香港特區政府合作推行活化計劃，復修後蛻變成城中熱點的大館 — 古蹟及藝術館，並於今年 5 月慶祝開幕四周年。大館除了是香港最重要的歷史古蹟活化計劃之一，亦是推動藝術文化及培育本地人才的重要平台，預計這個夏季將迎來第 1,000 萬名訪客。



- 1 大館自 2018 年 5 月開幕廣受市民歡迎，四年來共舉辦逾 2,800 場表演及活動，是香港文化及消閒地標。
- 2 匯聚馬戲好手的「玩轉大館馬戲季」（照片攝於疫情前）
- 3 大館榮獲聯合國教科文組織頒發的最高榮譽「亞太區文化遺產保護獎卓越獎項」。

獨特多元藝術文化及古蹟空間

大館四年來舉辦逾 2,800 場展覽及活動，包括盛況空前的「村上隆 對戰 村上隆」個展、呈現社區生活的「街角巧現」展覽及匯聚馬戲好手的「玩轉大館馬戲季」等。訪客亦可透過文化歷史主題活動，如每月的「大館對談」，認識大館以及其他歷史古蹟。連同新建的「賽馬會藝方」和「賽馬會立方」、多個戶外空間和不同食肆及商店，大館為市民在鬧市中提供一個文化及消閒的好去處。

大館先後獲多個本地及海外機構頒發逾 30 個保育及藝術文化活動相關獎項，包括於 2019 年，榮獲聯合國教科文組織頒發的最高榮譽「亞太區文化遺產保護獎卓越獎項」，讓大館位列國際保育典範，為香港文物保育寫下重要一頁。

復修建築群 安全至上

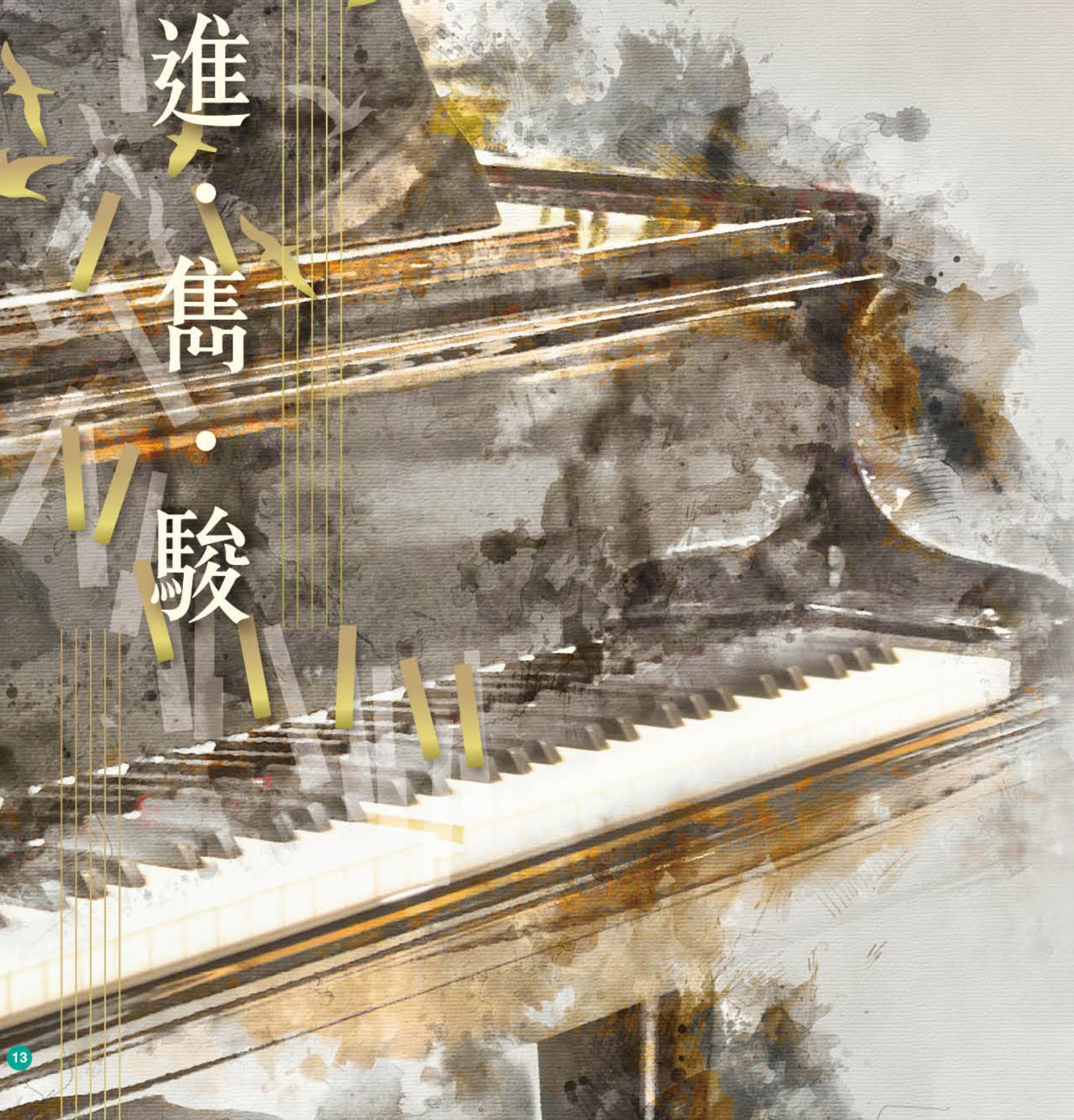
大館內的三大法定古蹟：前中區警署、中央裁判司署及域多利監獄，已先後按照最高規格及以安全為首要原則進行復修。經過團隊的努力，大館內 16 幢歷史建築物當中的 15 幢已完成復修及對外開放，只有已婚督察宿舍（第四座）尚未完成復修。去年，賽馬會文物保育有限公司委託專家團隊為第四座進行全面結構調查，發現其建築結構較 2019 年制定復修方案時的評估脆弱。基於安全考慮及評估專家意見後，該公司於去年 7 月在別無選擇下決定終止第四座 2019 年的復修方案，並向文物保育專員辦事處及古物古蹟辦事處提交報告，重新檢視於 2016 年呈交的八個復修選項。

馬會將繼續承擔大館的保育活化工作，並以公眾安全為首要考慮。



進、小、雋、向

駿



66

不論是一支筆、一個球拍、一件樂器，總會找到你獨一無二的方法，加上每人與生俱來的天馬行空，便能在每一次困境、每一項挑戰，都能刺激起自己也意想不到的創意化解、再改造。

99

被

傳媒及聽眾喻為「鋼琴王子」，你必定想像我成氣宇軒昂、魅力非凡、能與黑白琴鍵共鳴出，不至於改變世界、但至少可牽動你情緒的音韻。

現實卻是：「你看這個哥哥彈琴多厲害！所以求你回家後努力讀書，否則像這個哥哥在商場彈琴那麼沒出息！」這是我千禧年首次在商場演奏時，聽到一位媽媽級觀眾，帶着兒子欣賞這個矮仔、架著眼鏡薯頭薯腦、卻沒甚書卷味的我演奏，而跟兒子說的。

「誰叫你喜歡音樂！喜歡，便要堅持到底。」誰說我只喜歡音樂？更喜歡的，是鋼琴這個工具！自小接觸古典音樂，講求準成、外在、和內在美兼備，再邁向藝術上的完美。只可惜世上永遠沒完美，只可追求。於是在追求完美的旅程上，十指技術練習上學懂耐性；實踐外在美學懂觀察；醞釀內在美學懂思考。把三種技能合體，便無意中尋覓出我人生真正的 job nature：解決問題。

初中時加入學校弦樂團拉小提琴，樂團比賽竟然與自己個人協奏曲比賽撞期。父母與老師皆說只能二選一：學校認為團隊精神為先、父母心痛我白白苦練。最後反而是在演藝學院的一場鋼琴大師班中演奏時，嚴肅的氣氛下，不是想着音符，而是邊彈奏邊幻想出自己如何從荃灣大會堂跳上的士飛車往沙田大會堂趕場比賽的情景。最後兩邊都有參與、兩邊均獲獎。

十指忙碌彈奏時，腦袋打開虛擬世界，幻想現實要解決問題的方法，從此變成了我日復日的習慣、成長中最重要的伎倆夥伴。

兩年前擔任香港管弦樂團「港樂·星夜·交響曲」的創作總監，演出前七天卻因抗疫而禁止現場觀眾。我又再失落地坐到琴鍵前彈奏，同時幻想、預視心目中的結果。想通了，便跟樂團說：「創意，就是元素的重新組合。我看到這裏有熱誠、有樂手、亦有科技！」最後說服成就了樂團首個全球網上直播。

今年初則為油尖旺區體育委員會舉辦社區快閃活動，同一厄運，於是又賭氣地在鋼琴上彈奏了一曲巴哈，邊虛擬出大提琴家與劍擊運動員對話，在尖沙咀區內分享以最熟悉的弓尖、與劍尖，如何劃出各自的理想與夢想。最後果真拍成一輯文化、體育及旅遊的紀錄宣傳片。背景音樂，就是大提琴家拉奏的巴哈作品。

「只需十隻手指，在八十八個黑白琴鍵遊走，便能創造出無限可能！」絕無虛言，在藝術層面上固然，但原來現實上亦然。不論是一支筆、一個球拍、一件樂器，總會找到你獨一無二的方法，加上每人與生俱來的天馬行空，便能在每一次困境、每一項挑戰，都能刺激起自己也意想不到的創意化解、再改造，過程有趣、亦驚心動魄，但結果往往有點像聞不到禍的驚喜。今天額頭有著歲月皺紋的「鋼琴王子」就是這樣走過來，證明你我都可以走出：先進擊、後雋永、繼駿步的過癮人生！



陳雋騫

兩女之父，鋼琴家，PA House Asia 活動製作公司創辦人，中文大學音樂系校友會主席，內地及港澳藝術文化青年聯盟主席，《星島日報》及《公教報》專欄作家，油尖旺青年活動委員會委員，2020 民政事務局局長嘉許，2021 社會福利署長期服務義工嘉許。



香港賽馬會



馬會與香港特區 並肩同行 25 載

港特別行政區成立 25 年以來，馬會一直秉持宗旨，與香港並肩同行，致力建設更美好社會。馬會特別審批撥款 6 億 3 千萬港元，支持政府舉辦多項慶祝活動，涵蓋文化藝術、運動、關愛共融等範疇。

馬會其中一項支持的重點活動「共慶回歸顯關懷」，向全港十八區的弱勢社群派發禮物包及進行家訪。馬會主席陳南祿、副主席利子厚、行政總裁應家柏，以及馬會義工隊 CARE@hkjc 成員均參與其中，為市民大眾送上關懷和祝福。同時，馬會亦將透過「共慶回歸顯關懷」計劃，派發約四萬張門票，支持基層和青少年免費參與各項慶祝活動。

期待已久的香港故宮文化博物館，亦已於七月開幕。馬會慈善信託基金撥捐 35 億港元用作建館費用外，部分捐款更將用於未來九年舉辦的部分展覽和教育項目，讓市民及旅客對中華文化歷史有更深了解。

馬會同時獨家贊助多項嶄新有趣的文化藝術項目，包括在全港六個海濱景點以仲夏為主題的「仲夏·維港」活動；結合科學與藝術體驗的「藝術@維港」

旗下項目「香港賽馬會呈獻系列：藝術有理」展覽；以及「香港賽馬會呈獻系列」的多項展覽及相關教育活動，如「八大 · 尋龍記」展及「走進巴洛克 — 卡波迪蒙特博物館珍藏展」等。

小龍馬為社區注入正能量

此外，馬會亦特別舉行「與你並肩 · 昨天 · 今天 · 每一天」系列慶祝活動，回顧馬會 25 年來如何陪伴港人走過順逆。「與你並肩每一天」巡迴展覽，將於多個地點展出，透過電子互動活動了解馬會多年來如何發揮影響力貢獻社會。

另一個打卡熱點是「小龍馬 · 遊香港」藝術展覽，由藝術家馬興文與本地學生共同創作的「小龍馬」藝術作品，正巡迴香港不同地點展出，帶領市民踏著藝術足跡，為社區注入創意和正能量。

有關活動詳情
歡迎瀏覽網站
<https://hkjc.com/withyou>



1 香港特區政府成立 25 年來，馬會竭力為香港社會帶來福祉，一直與香港並肩同行，致力建設更美好社會。

2 3 馬會主席陳南祿（左圖，中）、副主席利子厚（右圖，右）、以及行政總裁應家柏（左圖，左），在「共慶回歸顯關懷」活動派發禮物包。

4 香港故宮文化博物館已於七月開幕，馬會將透過「共慶回歸顯關懷」計劃，安排基層和青少年免費參觀。

5 早前多名學生發揮創意為「小龍馬」雕塑注入生命，「小龍馬」將於香港多個地標展出，包括：維港海濱東岸公園主題區、沙田大會堂廣場，以及香港藝術館藝術廣場。

6 40 件由卡波迪蒙特博物館珍藏、意大利巴洛克藝術大師創作的珍品，於「香港賽馬會呈獻系列：走進巴洛克 — 卡波迪蒙特博物館珍藏展」中首次在港展出。

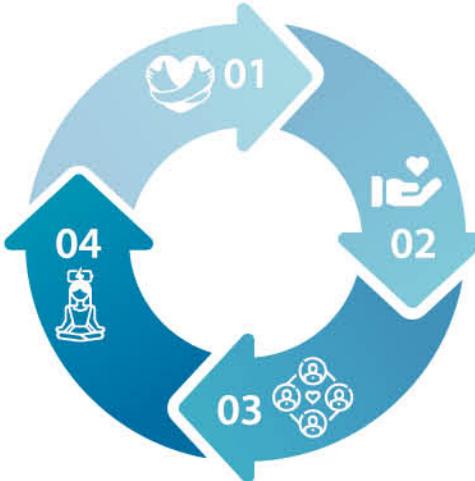
傳愛

四步曲



1

「只要有錢，要向弱勢社群提供物資上的支援並不難，但是透過派發物資傳遞愛心，令大家感受到人間有愛，再將這份守望相助的精神傳開去，才是真正『將愛傳出去』。」經營一家小型數碼營銷公司的戴吉吉（Emily）深信憑著愛定能共渡時艱。疫情之初，她一鼓作氣，獨自向有需要的家庭免費派發抗疫物資，及後與250名同行者組織民間抗疫義工隊「將愛傳出去」，從單向的義工服務，發展到社區內助人自助。疫情終有一天會完結，「將愛傳出去」未來又會以甚麼方式貢獻社會？我們又如何從細節出發，逐步把溫暖帶給每一個人？



如何將愛傳出去？

第一步

保護自己的身心靈健康，才有能力照顧身邊人。

第二步

照顧好自己繼而關心家人，愛不一定以物質與金錢的方式表達，關心也是其中一種。

第三步

由身處的社區開始，善用社交平台互通消息、交換物資，凝聚社區力量，繼而將愛擴展。

第四步

重新審視自己的身心靈健康並善待自己，充電後才可繼續出發。



吸引力法則

常自嘲只是「小薯」的Emily，於疫情的兩年間，透過先後建立「將愛傳出去」與「香港確診復康關注組」Facebook群組，組成一個達三萬多人的互助社群，於疫情期间支援無數個无助的家庭。受美國電影《Pay it Forward》啟發，電影中年紀小小的男主角先從自己出發，幫助三個人，但不要求他們回報，而是要他們再各自幫助三個人，Emily於疫情初期走訪港九，馬不停蹄地為有需要的家庭派發抗疫物資。不過，疫情不只影響生活，亦令情緒問題愈趨普遍。除了於社交平台互通防疫資訊，Emily建立了WhatsApp群組，成員不乏病人、失業或受情緒困擾等市民。「有些年長人士的生活圈子較狹窄，因沒有傾訴對象而無法釋放情緒，這群組就如大家的『樹洞』，透過同路人的關懷，排解負面情緒。」Emily說。

行動的兩年間，令她發現香港人充滿人情味，她更相信好人、好事是會互相吸引。「如果你是一個好人，你會發掘到其他好人，這視乎你是否相信有好人，是否相信社會有愛，這都是取決於你的心態。」憑著這道吸引力法則，Emily不但與社群成員從陌生人變成朋友，更感染他們帶著「將愛傳出去」的信念關心社區。

助人自助真義

疫情至今兩年多，Emily的抗疫行動亦隨形勢變陣。她意識到幫助基層市民自立，比單向地派發物資更有意義。「比起接受援助，香港人其實更想自力更生，而絕大部分人都願意用者自付。」她發起「愛心團購」，四出向供應商爭取以低於市場的價格，出售抗疫物資及生活日常用品予基層家庭。



2

要兼顧家庭、事業與義工隊工作，Emily坦承有過放棄的念頭。「我很希望見證女兒每一個成長時刻，所以當她出世的時候，曾掙扎是否要堅持義工行動。」她希望為女兒建設一個更有愛的社會，除了從個人出發，企業的支持亦非常重要。「若企業願意支持市民大眾，除了免費贈送，不妨以優惠價格支持弱勢社群購買生活必需品，將愛傳出去。」Emily的行動，正好呼應電影《Pay it Forward》中dream big, start small的原則，將愛傳出去，從生活中踏出一小步開始。

1 疫情期間，Emily每日走訪各區，為有需要人士送上生活所需。(相片由受訪者提供)

2 Emily身兼多職，既要照顧初生女兒，又要管理社交平台，分享抗疫資訊。

馬會義工隊在第五波疫情期间亦不遺餘力，積極籌辦一系列抗疫服務，包括今年初集合逾500名義工包裝超過五萬個防疫物資包，解決市民的急切需求。為了讓義工居家抗疫期間仍能繼續服務社區，義工隊推出多項遙距義工活動，例如電話慰問長者、線上功課輔導班等，回應社區上弱勢社群的需要。

尋龍探秘 探索大自然演化



正在計劃假日親子好去處？不如去「尋龍」！由香港賽馬會獨家贊助的大型恐龍展覽「香港賽馬會呈獻系列：八大·尋龍記」，搜羅珍貴展品，首次同場展出八組極具代表性的完幅化石骨架：包括暴龍、三角龍、棘龍、異特龍、西龍、梁龍、哈特茲哥翼龍和幼齡蜥腳類恐龍。是次展覽介紹最新古生物的科研成果，給參觀者帶來身臨其境的體驗；亦是馬會撥款 6.3 億港元支持政府，慶祝香港特別行政區成立 25 周年的項目之一。

香港賽馬會呈獻系列： 八大·尋龍記

日期：2022 年 7 月 8 日 - 11 月 16 日

地點：香港科學館

網站：big8dinosaurs.hk

免費入場，需網上預約參觀



(備註：活動或因疫情及政府防疫措施而改動，請留意最新公布。)



老友記學急救 樂齡 Level Up -



心臟病、中風及跌倒是「老友記」常見的健康煩惱，一旦有意外發生，如何應對？由馬會慈善信託基金捐助、中文大學心理學系多元文化及全人健康研究室推行的「賽馬會社區長者急救學堂」推廣長者緊急護理教育。透過虛擬教室及影片，長者可用手機應用程式在家自學和實習，即使面對緊急醫療情況也「無有怕」，學習如何妥善處理健康危機！

賽馬會社區長者急救學堂計劃

網站：

<https://jccc.hk/zh-hk/join-jockey-club-emergency-care-programme-on-elderly/>



照顧自己 照亮他人



疫情難免為不少人增添抑鬱及焦慮問題。由馬會慈善信託基金捐助、中文大學心理學系多元文化及全人健康研究室推行的「賽馬會心導遊 + 計劃」，不但透過電子平台提供自助及個人化的心靈健康支援服務，更舉辦不同的情緒支援網上講座，包括邀請臨床心理學家 Amanda 教授紓緩情緒的方法，如在家照顧自己、重拾力量生活的小貼士。若出現情緒困擾，或想學習照顧身邊人的心理健康，可在網站登記成為會員，隨時重溫講座內容。

賽馬會心導遊 + 計劃

網站：

https://www.jctplus.org/event/playback-20220303_public-webinar-promotion_all-members



升小適應攻略



九月「開學季」將近，惟今年受第五波疫情影響、停課多時，引起更多不同的升小銜接問題。面對新環境和上學模式，家長該如何幫助子女適應？由馬會慈善信託基金捐助、香港教育大學幼兒教育學系推行的「教大賽馬會升小銜接計劃」，推出「教大賽馬會升級資源套」，因應孩子在適應小一生活經常遇到的問題而度身設計，讓家長可以通過遊戲幫助孩子適應小學生活。有興趣的家長可觀看影片了解更多。

「教大賽馬會升級資源套」(一)： 升級時間表

影片網址：

https://www.youtube.com/watch?v=N_Bz8bT9G1Q



出版： 香港賽馬會

製作：

