

# 馬後步<sup>人生</sup>

02

2014年5月  
香港賽馬會支持刊物

陳智思

藝術家思維

框中尋突破



# 目錄

- 01 一線人脈 樂行善行、人生雋智，城中精英傾情對話  
藝術家思維 框中尋突破
- 05 專題報道 多角度探討焦點議題  
知識改變命運 為未來打拼
- 11 城市點擊 真實個案探究家庭問題，同尋拆解良方  
回收再造新趨勢 剩食變熱餐 推惜食文化
- 13 答客問 創意對談，激發年輕正能量  
麥雅端 小手作拼湊大夢想
- 15 公眾席 搜羅城中趣聞逸事
- 17 集體情緣 老照片、舊情懷，重拾集體回憶  
張繼聰：我的修頓歲月
- 18 美藝星評 文化演藝節目觀後感  
戲子無情
- 19 樂活GPS 嚴選社區文娛藝術活動



2014年5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



## 在歷史與回憶中激發新思維

曾幾何時，在經濟掛帥的香港，每個人都營營役役，誰都沒空去管哪棟舊建築物會被拆卸，日後又有何用途。曾經，對港人來說，保育遙遠一如天外星星，但近年，保育議題不斷升溫，有人認為是反映香港人十分緬懷舊日光輝，但保育意識的提升，也實在代表著社會文明的進步。

本港經濟命脈所在的中區，同時承載著不少香港歷史，這些年來，這地方一點一滴的在演變。「一線人脈」今期找來身兼多項活化歷史建築及保育公職的陳智思，和我們分享他如何透過繪畫，領略須跳出框框，才可為中區警署建築群這類活化項目找到新點子。

中區警署外，前荷李活道已婚警察宿舍經活化後近日亦重開，搖身一變成創意藝術中心。「答客問」主角 Chocolate Rain 創辦人麥雅端的工作室亦設在那裡，就讓我們一同看看她怎樣把「小手作」逐步化作「大夢想」。灣仔修頓場館是不少球迷的集體回憶，藝人張繼聰昔日亦在此留下不少足跡，他會在今期和我們分享他在修頓的籃球歲月……

滿載回憶的內容，載滿受訪者對《駿步人生》的信任，感激所有同行夥伴，更感謝各界對本刊創刊號的迴響與支持，讓我們繼續和讀者踏著美麗回憶，活出進步人生。

# 藝術家思維 框中尋突破

接受訪問之時，行政會議成員陳智思剛完成「通波仔」手術不久，話雖如此，這位大忙人說起話來精神抖擻，面對記者提問總是從容不迫，教人如沐春風。有人說憑這股親和力，身兼多項公職的他有條件問鼎下任特首。唸藝術出身的陳智思卻堅稱這刻對投身全職政府工作不感興趣，但樂意繼續義務做公職，當下他其中一項使命，就是如何運用其藝術創新思維和保育古蹟的經驗，協助馬會評選中區警署建築群的文物及當代藝術設施營運者，從而為這規模龐大的活化項目確立發展方向。



陳智思的藝術教育背景，助他為香港保育古物古蹟議題出謀獻策。

緊扣陳智思身上的金融保險工作及公職背景，著實很難令人聯想到他是修讀美術出身。也許是命運的安排，陳智思自 18 歲起便不斷接受手術，修讀大學期間甚至「讀一學期、停學一學期」，焦急想盡快完成大學課程的他，遂開始發掘可以讓他遙距考取學分的課程，最後終於鎖定藝術科。

原選修經濟的陳智思，因病轉讀藝術後卻發現對藝術的興趣越來越濃厚：「過程當中領會很多，最重要是思維的改變，得到很多啟發。」陳智思笑言，當日讀的經濟理論於今天社會未必能夠活用，但他於大學時代創作的藝術畫作卻仍然掛在睡房內。

### 跳出框框創新路

所以誰還敢說藝術不比經濟實用，起碼陳智思就深信藝術為帶給他「Think out of the box」的創意：「在框框中尋求突破、突圍而出，創造自己一派。」沒有空口說白話，陳智思於大學畢業時，為免與同學的畢業作品「撞橋」，自創了「塗改液點畫」，相信你我也從沒想過，原用來改錯的塗改液，交到陳智思手中，可一點一點地在黑色畫紙上幻化成富立體感的印象派畫作。

陳智思自稱「印象派」，繪畫時喜歡重點勾畫物件的某種特徵，而不像寫實派繪出全貌，好像他喜歡畫代表泰國的大象，但作品卻往往只見一管長象鼻及一雙大耳朵，陳父有次就誤以為他其中一幅大象作品是蜻蜓。陳笑說不介意別人怎樣看他的畫作，因他就是希望為觀賞者留下思考空間，那管他是父親大人！他的另一幅題為「一國兩制」的畫作，早前在畫展展出時，亦引來不少人提問，究竟畫內的路是怎樣走，可有特別喻意？他同樣不置可否：「視乎你怎樣看吧，有人話由白去黑、有人話黑去白，於我看來，其實一國兩制也是一套新思維，沒有真正的答案。」



陳智思自創塗改液點畫，自成一派。

### 修讀藝術與別不同

受過藝術訓練，令陳智思有一個與眾不同的背景，更令他意想不到的，讓他今天有機會接觸不同的工作，當中包括去年底應香港賽馬會慈善信託基金邀請，出任中區警署建築群「文物及當代藝術設施營運者評審委員會」主席：「相信馬會考慮找我的原因之一，是因我有藝術背景，望能助項目挑選合適的營運者。」

陳智思直言，活用藝術「出位」思維，可引伸至工作以至公務：「在現今的激烈競爭下能突圍而出，創出自己的一套，便不會容易給比下去，在商界或公職也是一樣。」他表示現時在香港，不論處理保育或其他問題，都不會有一本通書式的標準答案，最終還是得以新思維尋求答案。



中區警署建築群活化工程完成後，將成為公眾消閒和視覺及表演藝術活動的多用途場地。

## 讓歷史建築「重生」

除了藝術背景，陳智思任古物諮詢委員會主席期間，曾多次參觀中區警署建築群，加上現任活化歷史建築諮詢委員會主席，需就審核活化歷史建築的新用途向政府提建議，對活化保育可說是毫不陌生。即使如此，面對中區警署建築群這活化項目，陳智思亦承認難度不少：「香港的保育工作較遲起步，有價值的舊建築所餘無幾，中區警署建築群是最大型及難得地能大規模保留的建築群，最大挑戰是如何找到一個平衡的保育方案，讓市民、遊客以至不同持份者也能享用。」如何為建築物重新賦予生命，而不是純粹保留，將是這項保育計劃面對的一大課題。



陳智思（左一）任古物諮詢委員會主席期間參觀馬會負責保育和活化的中區警署建築群，了解活化工程的進度。

## 中區警署建築群

### 文藝、商業並存發展

文化藝術活動要「花錢」，商業活動則能「賺錢」，活化中區警署建築群時，若以商業收益支持文化藝術，會否是合適的方案？陳智思相信這營運模式會是正確的發展路向，在外國行之有效：「今日保育仍予人少少可有可無之感，由馬會領導活化中區警署項目是一個重要里程碑，因將來如果做出來的效果是好的，便能反映出保育的重要性。這將會是一個地標式（項目），希望做得到的話，市民大眾更加會對保育投以『贊成』票。」

陳笑言馬會把難度高的評選工作交予委員會是聰明及謹慎的做法，亦足見馬會相當重視中區警署建築群活化項目。目前19人委員會廣納地區、文化藝術、保育、教育及商界等各界人士為成員，相信日後揀選出來的營運者較能容易回應不同持份者訴求。他最希望活化可多元化發展，不會重蹈現時大型商場只見售賣同類商品的覆轍。

## 中區警署建築群

中區警署建築群由前中區警署、中央裁判司署和域多利監獄三個法定古蹟組成，是香港現存的最大型古蹟建築群之一。中區警署建築群活化計劃是香港賽馬會慈善信託基金（基金）和香港特區政府的合作項目，並由基金負責其活化工程及管理，項目亦會邀請機構參與營運，以將中區警署建築群活化為一處薈萃文物、當代藝術和消閒設施的公眾文化活動空間。

活化工程包括修復16幢歷史建築物和戶外空間，加建兩幢高約24米的新建築物，和重設屋宇機電設施，令古蹟群具備迎接新用途的必需條件。工程於2011年展開，預計2015年完成。



中區警署建築群活化工程完成後的構想圖

訪問現場片段，請瀏覽：



## 從體制中尋找特首

藝術家每有著多元及新穎的意念，或許正是這多向思維讓陳智思能兼顧多項公職。對於有聲音建議陳智思參選特首，他強調處理家族事業和家庭是他的首選：「已說過很多遍，沒有興趣參與全職的政府工作，即使局長亦不會考慮。」但他樂意繼續參與公職、義助政府，為了可以較彈性安排時間。

那麼，誰適合當特首？「藝術家」雖認為兩年後才會較為明朗，但亦有其一套想法：「要有才能、有地位、有人脈，但不可有太多千絲萬縷關係。」他否定自己是特首人選之一，正因自己在商界、社福、環保、保育跨界別有著盤根錯節的關係。「就算參選，申報亦來不及！」不過，陳智思認為政府運作複雜，而香港回歸以來，沒有致力培育政治人才，要從商界「空降」特首的風險太大，他相信從「體制」中如局長、特首、公務員、行政會議、立法會和政黨中尋找人選是較適合的做法。



陳智思以《一國兩制》為題的作品，箇中寓意，由賞畫人自行體會。

## 創辦另類學校 培養品學兼優學生

熱心公職外，陳智思亦非常重視對兒子的教育，更自行創辦「私塾」。他解釋，創辦私立培生學校是太太的主意。「最初我是非常不同意，因我太清楚箇中難處，有如貼錢買難受，但最後亦支持她。」

看著學生人數由當初只有自己兩個兒子，至增加至 20 人，甚至有特殊學生入讀，陳智思不得不佩服太太的毅力與愛心，尤其她並沒有教育背景或辦學經驗，靠的僅是一顆愛心經營學校，把一般學校花在趕功課的時間用來培育學生的品德基礎及自理能力。曾經，有人擔心培生的畢業生能否適應主流中學，但陳智思的長子就是最佳例證，目前在主流中學就讀中二的他沒有適應問題，另一位畢業生亦已獲主流中學取錄。



陳智思的家棄用家傭，家務由一家人分擔，其長子負責煮食。

## 分擔家務 建立緊密和諧關係

對學校有要求的家長，理應同樣關注家庭教育。只是想都沒想過陳智思跳出框框會如此徹底——他的家不單沒有聘用家傭，家務原來由兩個兒子分擔，13 歲的長子負責煮飯洗碗，次子負責洗衣乾衣等。他笑說自從由兒子負責「伙食」後，對飲食的要求要「稍稍降低」，話雖如此，欣賞之情卻

溢於言表：「大仔的烹調水準當然不及餐館，但蒸魚、焗雞、炒蝦球等，絕對 ok。」一家人分擔家務有助溝通相處，那家長又有否樹立榜樣？作為可持續發展委員會主席的陳智思「自爆」，雖在外不停推銷廢物分類，但回到家中還得靠長子對他耳提面授：「常是他告訴我應如何分類，如紙包飲品的包裝原來不可作廢紙回收。」（這個非常老豆不是不自豪的。）

對於教導子女，陳智思自認是另類家長，他今天非常認同太太的一套，兩子的個人自理能力證明一切：「Life skills 雖然好像很顯淺，但原來也不是人人做得到。」不過，他理解在香港這特殊環境，家長希望子女可「走快兩步」才會出現「怪獸家長」，尤其中產家庭面對著嚴峻的衝擊，工時長、競爭大，令他們無暇照顧家庭。誠如他所言，所有問題沒有標準答案，因此陳智思最後亦補充，家庭的背景各有不同，不敢說自家教法一定較好，只望更多僱主能響應他任主席的香港社會服務聯會的「推銷」：善待員工，讓僱員有足夠時間照顧家庭。

V1215-1218  
V1210-1213

Jockey Club Design Institute for  
Social Innovation

賽馬會社會創新設計院



# 知識改變命運

## 為未來打拼

歷年來政府投放了大量資源在教育上，本港慈善團體及商業機構亦透過不同形式協助培育未來社會棟樑，如捐助興建校舍、添置設施，或以獎學金資助學生。

三名不同年代的專上院校畢業生——鄧藹霖、蔡子強和陳易希，細訴昔日的校園生活。香港理工大學師生分享如何利用創新科技幫助有需要的社群，而剛獲獎學金的少數族裔學生冀為同鄉爭取教育機會，以知識助脫貧。

年輕或仍是心中年輕的他們，都以知識為自己創造未來！

### 鄧藹霖

#### 從唱片騎師到親子專家

不少大學生和大專生都當兼職幫補學費，電台節目主持鄧藹霖亦不例外。她於1977年加入香港電台任兼職唱片騎師，其後入讀香港浸會學院（香港浸會大學前身）傳理系。她憶述當年浸會學院只有兩幢校舍，規模可能僅及現在的十分一，同學只能擠在設備簡陋的課室上課，轉堂時場面至為熱鬧：「大家齊齊落堂，爭取第一時間趕往另一個課室上課，走廊、樓梯迫得水洩不通，甚至要左閃右避，避免互相碰撞！」

#### 同學「蒲」飯堂

校園細，飯堂是同學當時唯一「蒲點」，但亦因而容易結識同學，關係更密切。大家討論功課和閒聊外，還互通兼職資訊，好像當年港台招聘新人，她便是在飯堂把消息告知同學倪秉郎，後者現仍在港台任職。「那時候許多同學都是清貧學生，靠兼職幫補學費。」浸會學院那些年的日子，還有一個「奇景」最令她難忘：部分同學如鄭丹瑞、張堅庭等一下課便從校園旁的山坡連跑帶爬，抄捷徑趕往廣播道的電台及電視台開工。

鄧藹霖及後因難以兼顧工作及學業而退學，她坦言很後悔作了這個短視的決定：「大學二年級時，電台工作由兼職轉為全職，半工讀很辛苦，加上認為自己畢業後都是從事電台工作，便毅然決定退學。」但不久她便發覺自己「唔夠料」，並欠缺了大專生涯尋找知識的歷練：「這種歷練有助個人

成長，所以幾年後便辭去電台工作，到加拿大修讀心理學。」

#### 親子專家

1982年負笈加拿大，令鄧藹霖真正享受到大學的自由氣氛，如彈性選科、選修心儀教授的課堂、按個人能力分配每個學期的學分；在圖書館「打躉」及在草坪曬太陽等。當地彈性的學習環境及教授盡力幫助學生的態度，令鄧深受感動，並親身體會到何謂有教無類及因材施教。她畢業後重返港台，而心理學的知識為她帶來不少新的工作機會，除了現時主持的電台節目《訴心事家庭》外，她還出版親子書籍，又到機構和學校演講，分享與子女相處的心得，向大眾灌輸正能量，成為出色的親子專家。





## 蔡子強 從大學生到高級講師

蔡子強現任香港中文大學政治與行政學系高級講師，有誰想到當他在30年前入讀中大時，所選修的是工商管理學位課程？蔡子強憶述，大學時代參與學生會的經歷改變他的整個價值觀。

回顧大學生活，蔡子強透露，高中兩年埋頭苦讀的日子太辛苦，所以進入大學後如「大解脫」，要盡情做自己想做的事情、讀喜歡的學科。中學時期已積極參與學校辯論隊、關心時事的蔡子強，認為自己是「Outspoken」的人，加上在中學時期學校不許籌辦學生會，故上了大學便順利成章即時「上莊」參與，在「烽火台」或草坪與三五知己談經論政、思考生命。

### 全情投入 我想我做

蔡子強坦言，大學時期最難忘是學生會的經歷：「學生會改變整個人，由目標讀工商管理，希望找一份工證

明自己有管理及領導能力，至強調社會參與及要改變社會不公。」學生會亦培養蔡子強對政治學的興趣，因在學生會要經常面對政治爭論，而且當時作為行動派很多時多做少想，有時也會感到知識有點單薄，這最後促使他於研究院選讀政治學，並完成哲學碩士課程。

現任大學講師的蔡子強不諱言，80年代的大學生多被視為精英，沒有人會擔心畢業後找不到工作，日子可以過得比較隨心。反之現在的大學生比較「功能性」——會用三四年大學時間「砌靚」自己的履歷，如參與社會服務、實習及交流計劃等，以便日後找到理想工作。不過他不認同「一代不如一代」的說法，只是時移世易，「一代不同一代」，他理解現時大學生的處境，因大學學費高昂，他們需要兼職幫補，畢業時亦會有「搵工」的壓力，難免要不斷武装自己迎合社會期望。

## 陳易希 從年輕發明家到行政總裁

被譽為「星之子」的年輕發明家陳易希，2006年獲香港科技大學破格取錄，修讀電子及計算機工程，並得到獎學金完成大學課程。憑著拼勁，24歲的他積極創業，現時經營的科技公司 Bull. B Technology 專門研發各類手機應用程式和商用的軟硬件，努力拓展市場。

從中五跳升至大學，陳易希表示最大的困難是適應以英語學習。「由中文中學升讀以英語授課的大學，初時未能適應，對課堂的內容一竅不通。幸而我對學科的內容深感興趣，促使我加倍用功，學好英語，以掌握各種電子和工程學原理。」他說。「語言的障礙沒有磨滅我學習的興趣，只要有清晰的目標，我相信沒有克服不了的困

難。」陳易希還透露，科大部分講師會把課堂錄影，方便學生重溫。

### 反複試驗 力求進步

多姿多采的校園生活沒有讓陳易希分心，回想在科大的四年歲月，他說最令他懷念的是不分晝夜、努力在實驗室裡研製機械人的日子：「與一群充滿熱誠，有共同理想的同學一起奮鬥，反複測試製成品，互相切磋提點，實在難得。」

展望未來，視美國企業家喬布斯（Steve Jobs）為學習對象的陳易希表示，他希望日後可研發出能夠在全球普遍使用的應用程式或軟件，闖出一片新天地。



# 知識轉移 推動社會創新設計

有人以知識改變命運，也有人以知識惠及他人。

黃緯倫 (Leo) 及盧潤霖 (Daniel) 皆是首屆賽馬會社會設計學生獎的得主。自去年起，賽馬會社會創新設計院每年會透過獎項表揚香港理工大學設計學院最有社會創新潛力的學生作品。Leo 的作品為復康用具 *Tooly Journey Play*，專為訓練痲痺小朋友而設：「他們每天都要透過肢體訓練改善自己的體適能和平衡力等，但一般的復康工具刻板沉悶，而 *Tooly Journey Play* 則外型趣致，能增加訓練的樂趣。」

至於 Daniel，他的廣告設計作品－「人人搬運」是宣傳一項由搬運公司開設的二手傢俬交換服務。「若搬運公司能夠將住戶搬家時棄置的傢俬回收，送往有需要的家庭，既環保，又有助提升公司的品牌形象。」



香港理工大學賽馬會創新樓於3月開幕，為學生提供理想學習環境。



## 鼓勵創作具社會效益設計

賽馬會社會創新設計院總監葉長安指出：「我們希望設計時應不僅考慮市場的銷售潛力，更重要的是能夠對社會有正面的影響，造福社會。以往不少人覺得設計是中產或富有的人才可負擔；但我們有不同的看法，我們認為應嘗試以創意思維，協助處理社會問題，特別是回應基層市民的需要。」設計院早前便為商販設計安全實用的排檔，加強防火及防水功效。

賽馬會社會創新設計院於2011年成立，總部與理大的設計學院均設於剛在今年3月開幕的賽馬會創新樓內。樓高15層的創新樓獲馬會慈善信託基金捐助港幣2億4,900萬元興建，並由普立茲克建築獎得主 Zaha Hadid 女爵士設計，集創作、設計及教育於一身。捐款還包括成立賽馬會社會創新設計院，以及支持設計院首三年的運作經費。



賽馬會社會創新設計院總監葉長安：「我們希望培育具創意、關心社會的年輕設計人才。」

## 理想學習環境事半功倍

葉長安表示，賽馬會創新樓為學生和院校提供更理想的環境。「新大樓有更多空間展示我們的創作成果，加強我們與外界的聯繫，期望會藉此帶來更多的合作機會。」

賽馬會社會創新設計院更積極向公眾推廣社會創新的意念，每年舉辦社會創新節，又於近月開設創設新社這個網上平台，收集社會創新個案、研究和資訊，並翻譯成中文或英文，方便世界各國人士瀏覽。葉長安希望設計院舉辦的社區教育活動、國際論壇和展覽，能提升大眾對設計及社會創新的興趣，助本港進一步發展成設計之都。

理想的學習環境，對培育人才事半功倍。最近多間大專院校獲馬會捐助的項目相繼投入運作，包括位於香港大學百周年校園的賽馬會教學樓、香港科技大學的賽馬會高等研究院和香港公開大學的賽馬會校園銀禧學院。



香港大學賽馬會教學樓



香港科技大學賽馬會高等研究院



香港公開大學賽馬會校園銀禧學院

## 巴籍少女求突破 獲頒馬會獎學金

學習中文對不少少數族裔人士來說是一大挑戰。然而，巴基斯坦裔的 Bibi Tayyaba（葉慧儀）就以自身經歷勉勵同鄉，只要有決心，少數族裔學生也可實踐自己的夢想！20歲的她一直尋求突破，兩年前考入香港教育學院英國語文教育系，最近更成為首位獲頒賽馬會獎學金的少數族裔學生。日後她希望成為一位無國界老師，啟發孩子的學習興趣。

### 以身作則鼓勵少數族裔發憤

葉慧儀是香港土生土長的巴基斯坦人，父母早已洞悉教育的重要性，安排她入讀本地幼稚園，讓她長大後能操流利英語及粵語。葉慧儀說：

「雖然父母的教育程度不高，但是他們從小向我灌輸『知識改變命運』的道理。」對於葉慧儀來說，學習中文確實有一定困難，她說：「因為中文沒有字母，每個字也要背誦，須要加倍努力才能學好。」

巴籍人士接受本地專上教育的機會不高，葉慧儀希望自身經歷能夠成為其他巴籍學生的榜樣。

「有時我會返回母校（伊斯蘭脫維善紀念中學），鼓勵巴籍學生，希望他們不要輕易放棄學業。」



### 立志當無國界老師

年紀輕輕的葉慧儀已訂立人生目標，立志成為一位無國界老師。在香港教育學院就讀期間，葉慧儀積極參與學校舉辦的義工活動，曾赴孟加拉、尼泊爾義教，並為村民修建水管。她表示：「參與義工活動主要以英語溝通，即使語言不通，看到彼此臉上的笑容，已感到很滿足。」

### 獎學金與同鄉分享

葉慧儀父母重視教育，更付諸實行，早前把家鄉空置多年的兩間祖屋出租，供教育機構改建為教室，讓當地孩童入讀。葉慧儀亦曾在其中一所學校唸書。雖然學校設施簡陋，但學生仍努力學習，令她留下深刻印象。近月葉慧儀獲頒賽馬會獎學金，有助減輕學費負擔，家人更打算把省下來的寄回家鄉：「希望我們能為家鄉學校添置桌椅，讓學生有更舒適的學習環境。」

# 賽馬會獎學金同學會 結集力量服務社群

「以生命影響生命」，力量縱然微小亦足以影響身邊人。獎學金同學不只專注學業，更憑著對社會服務的熱忱，凝聚各人力量組成「香港賽馬會獎學金同學會」。同學會無分院校、學系，每年都會按同學的專長，舉辦不同類型的社會服務，為有需要人士服務，例如長者、中學生、單親家庭、邊緣少年、有特殊需要的兒童、新移民和少數族裔兒童等，身體力行貫徹馬會貢獻社會、服務社群的精神。

同學會內的音樂精英，曾為智障兒童舉辦別開生面的「飛」常互動音樂會，鋼琴、二胡、搖鈴、beatbox、舞蹈及繪畫，中西合璧，讓小朋友真正享受音樂，自由表達自己。同學又為長者舉辦「老友記即興作畫藝術坊」，鼓勵他們以繪畫表達自己的所感所想，為布袋加添色彩，在過程中分享自己的故事，以及正視自我價值。同學會現正籌備多項活動，希望能為更多有需要人士服務。



賽馬會獎學金得主與參加「老友記即興作畫藝術坊」的長者展示一起繪製而成的布袋。

## 考取獎學金 面試攻略

坊間有多個獎學金供同學申請，在考取獎學金的過程中，面試是重要一環，事前做好準備，更容易脫穎而出。

### 1) 多練習

面試者最忌「食螺絲」，面試者宜將個人履歷或假設提問的答案用中、英文寫成講稿，反覆背誦練習至暢順。

### 2) 多思考

要在芸芸面試者中脫穎而出，必需突顯個人強項，例如正在進行的研究，或自己的能力可作出那些貢獻，讓評審感受到面試者積極一面。

### 3) 控制情緒

很多人面試「滑鐵盧」，致命原因是過分緊張，或被問及沒有思考過的問題，緊張情況下胡亂拼湊答案。面試前宜放鬆心情、沉著應戰，方能發揮應有水平。

### 4) 儀容整齊

第一印象是非常重要的。衣著要整潔稱身，頭髮要梳理好，指甲要乾淨。在進入面試室前，最好先自我檢查一下。

### 5) 眼神接觸

談話時要與考官有適量的眼神接觸，表現充足的自信，並間中點頭作回應，給予考官誠懇、認真的印象。

### 6) 身體語言

留意自己的身體語言，要大方得體，坐的時候要保持筆直，蹺腿、左搖右擺、雙臂交疊胸前、斜靠椅背都不適宜。離去時，向主試者道謝及說聲「再見」。



繁華都市背後，仍有人三餐不繼，統計更顯示有五分一人口活在貧窮線下。同時間，全港每天竟有約3,600噸廚餘白白浪費。有食物回收機構指出，其實透過「回收再造」，剩食可「升級」為營養熱餐，為有需要人士送上溫暖。



趙女士與兒子駿仔在學校領取「惜食堂」的飯餐，節省膳食開支和做飯時間。

## 剩食變熱餐 回收再造新趨勢 推惜食文化

目前，廚餘佔都市固體廢物棄置量約36%，環境局局長黃錦星表示，政府會以四個策略為主軸去對應廚餘的挑戰，包括全民惜食、食物捐贈、廚餘收集和轉廢為能。而近日推出的「惜食堂賽馬會食物回收及熱食援助計劃」（「惜食堂」）便是一個好例子，集結社區力量收集剩食，減少食物浪費，並向基層提供免費飯餐。

### 熱飯增進親子情

捧著兩盒熱騰騰的飯餐，11歲的駿仔含蓄地笑了。每天課後，勤奮向學的駿仔都會與同學一起留校溫習，而他最期待的莫過於是傍晚時分由「惜食堂」送到深水埔街坊福利會小學的免費晚餐。

「他們製作的飯餐很美味，款式很多，有肉類、粉麵、叉燒包、燒賣等，而我最愛吃的就是豬手！」就讀小五的駿仔來自九龍灣一個單親家庭，母親趙女士從事美容業，有時早出晚歸，以往要待深夜才下班做飯，弄得愛兒飢腸轆轆。唯他們自從半年前開始獲贈「惜食堂」的飯餐後，一家的生活便慢慢起了變化。

「以往許多時候，吃過晚飯後便差不多上床睡覺了，無暇跟孩子溝通；現在因為『惜食堂』提供膳食，讓我騰出更多時間關心兒子，多了解他的日常生活，指導他的功課。」趙女士說。

駿仔還說：「以前早上來不及準備早餐，便要捱餓至中午；現在我們卻可以用『惜食堂』的飯盒作早餐。」每天四份免費膳食還減輕了趙家的生活負擔。「以往膳食開支頗大，現在省下來的可用於孩子身上，如替他添新衣、報名參與課外活動和補貼上學的交通費。」趙女士說。

駿仔表示他還從中體會到環保的好處。「他們把剩食重新處理……可以幫助婆婆（長者）及低收入家庭，希望這些飯盒能為他們帶來溫暖。」14年前從貴州移居香港的趙女士坦言，這些服務讓他們感到人間有情，現在更會不時偕兒子參與義務工作，冀望把這份互助精神傳揚開去。

### 營養飯餐助長者保持健康

而對不少退休長者來說，「惜食堂」的飯餐更是彌足珍貴。94歲的廖婆婆（小圖）獨居於深水埗麗安邨，自去年起每周一至五都會到獻愛長者慈善社，與一眾長者享用「惜食堂」的午餐。



「以往經常自己買菜做飯，要省吃儉用。現在他們定期送來新鮮的免費飯餐，有肉有菜，米飯又上乘，比我自己做的還要好。」昔日在東莞務農的廖婆婆說。「有暖飯下肚，對身體特別好，感到相當滿足。」

月前，「惜食堂」在深水埗開設新一間中央廚房，並在馬會慈善信託基金支持下開展為期三年的食物回收及熱食援助計劃。惜食大使張學友即席製作飯餐，並分享個人惜食之道：「小時候，父母總會要求我把碗裡的食物吃乾淨，不剩一粒米飯。現在我也會以身作則，將女兒吃剩的米飯吃光，並會帶她們出席慈善活動，希望她們長大後會多做善事。」



（右起）馬會董事李家祥博士、環境局局長黃錦星及惜食大使張學友等嘉賓在「惜食堂」中央廚房開幕禮上即席製作飯餐。

### 「惜食堂」第二所中央廚房 珍惜食材 關懷基層

「惜食堂」是「小寶慈善基金」於2011年開展的食物回收及援助計劃，自設廚房及車隊，將回收得來的食物重新製成飯餐，並派發給有需要的人士。「小寶慈善基金」創辦人董愛麗（小圖）表示：「成立『惜食堂』有兩大目的，其一是減少食物浪費，其二是扶貧。港人每日丟棄約3,600噸廚餘，當中有不少食材是可以回收轉贈的，而本港的貧窮人士正正需要食物援助以減輕生活負擔。『惜食堂』的服務就是希望紓緩這些問題。我們主要的服務對象為長者、兒童及智障人士，透過為他們提供營養飯餐，我們希望受助人不但能得到溫飽，還能感受社會對他們的關懷。」



「惜食堂」提供的飯餐中，逾九成材料來自不同企業所捐贈的食物，包括馬會、酒店和各大食肆，而「惜食堂」則主要購買白米。「惜食堂」在西灣河設有中央廚房，為回收食物進行嚴謹的安全檢測，並擁有自己的車隊，為社區各界派發飯餐。隨著服務人數不斷增加，「惜食堂」的中央廚房接近飽和，去年12月在深水埗開設第二所中央廚房，並獲馬會慈善信託基金撥捐港幣1,855萬元，在未來三年於西九龍和新界區提供免費飯餐及食物包服務。全新的深水埗中央廚房設備完善，佔地280平方米，預料首年每天可製作約1,500份熱食飯餐及500份食物包；在計劃的三年內共可提供逾200萬份飯餐。

### 馬會定期捐贈剩食

為支持環保並讓基層人士得到溫飽，馬會定期把剩食捐贈給「惜食堂」。而早於2008年，馬會已透過其慈善信託基金撥款港幣3億5千萬港元開展大型「環保計劃」，當中包括於2012年與香港中文大學合辦為期五年的「香港中文大學賽馬會地球保源行動」、成立「賽馬會氣候變化博物館」、推行「匡智賽馬會玻璃樽回收計劃」、「香港賽馬會、麥兜呈獻：快樂低碳」計劃、「樂耕園——賽馬會長者綠色生活項目」，以及舉辦多個國際環保論壇和研討會。





# 小手作拼湊 大夢想



冬菇頭造型、總愛「合理眼」感受世界的小女孩 Fatina，是本地品牌 Chocolate Rain 的主角，也儼如原創人麥雅端 (Prudence) 的「阿女」。Prudence 自小喜愛畫畫，今天看來是將「自家製」興趣成功化作事業的經典個案。然而，也曾有 10 年時間，Prudence 以小店為家，節衣縮食把希望都寄託在 Fatina 上，東拼西湊就為與夢想飛翔。

記：記者

麥：Chocolate Rain 創辦人及創作總監麥雅端 (Prudence)

記：你創造的 Fatina 布娃娃，是你自己的縮影嗎？還是想借這小女孩反映某些信念、意義？

麥：小時候住木屋區，「冬菇頭」是木屋區內普遍小女孩的髮型，衣服則由媽媽拾回來的布碎縫製。在設計過程中，我希望堅持著童年的夢想，因為年紀愈大愈容易忘記小時候的心願，或最簡單的思想。另外，Fatina 合上雙眼有一個重要的含意：我發覺現在很少人會用心感受美好的事物，always judge the book by the cover。我希望鼓勵年輕人要用心，就像 Fatina 一樣，「合理眼」幻想未來的世界。

記：很多人認為「手作仔」難成大器，而你的作品多用舊布料和舊物件縫製，是什麼啓發你的創作意念？

麥：爸爸也曾質疑我「不務正業」，認為手作怎可變成事業、甚至一門生意？至近年才沒有再催促我「搵份正職」。家長永遠難明年輕一代的想法，但我相信只要默默耕耘，他們一定會看到；直至兩年前獲頒傑青，爸爸終於明白我多年來的努力。

一直以來，我堅持以舊布碎製作，因為以布碎逐塊拼湊，有一種團結的理念。媽媽的年代，殘舊的東西可以修補；物料不夠時可集結一群主婦的力量，湊夠數為止。那種互相幫助的精神，在這個即用即棄的年代相對缺少。我亦希望人們親手感受布娃娃後會發現，原來環保要很用心。



記：身為創作人，你如何保持自己的創意和衝勁？

麥：就是寓工作於玩樂！我7日24小時都可以工作，因為實在太喜愛了。如果你真的熱愛某種事情，心中那團火燒10多年也不會熄滅。我會隨身帶著 sketch book，隨時記下靈感；每晚臨睡前 idea 最多，總是期待早上趕快起床將意念實踐。

記：早年不顧家人反對，跑到加拿大修讀藝術，開樓上舖蝕得血本無歸，什麼動力驅使你勇往向前？

麥：開設樓上舖前尚有一間只有100呎的 office，頭10年的路比較難行。除了蝕錢外，我有10年時間在店舖過夜，店舖的士多房便是我的睡房，因為我想節省衣、食、住、行的開支，全部放在創作上；加上當時未有成績，覺得沒面目見家人，便索性住在 office，翌日起床即可投入工作。雖然如此，我覺得可以與自己的創作一同生活是一種福氣，並不是人人可以做到。

記：當年你於外地遇到的人和事對你有什麼啟發？

麥：最初在紐約看到不少人無懼嚴寒於街頭售賣自己作品，於是自己亦嘗試，及後到了倫敦，發現售賣手作更是當地人引以自豪的職業。外地人會用欣賞角度看待作品，甚至大英博物館亦曾引進我的品牌產品。但當然也有被歧視的時候，產品曾於法國被「剪牌」後換上「Made in Paris」，因他們認為亞洲人只會抄襲。但時間會證明你的實力，我的品牌現在便獲賞識。



Chocolate Rain 中環旗艦店五月起增設餐飲服務，把兩者結合緣於 Prudence 認為小手作與食物皆需靠一雙手製作。餐廳主打分子料理，結合傳統及嶄新的煮食技巧，讓食物化為藝術表演，餐具及餐墊等全由 Prudence 手製，獨一無二。

Prudence 用回收廢料為馬會「愛+人：沙田藝圃樂」活動設計的騎師造型 Fatina



記：可否分享你的座右銘？如何在艱難時候獲得激勵？

麥：18歲在加拿大半年工讀時被罰，零下30度在老師門外等候，看到門外貼著「Shoot for the moon, even if you miss, you will land among the stars」的字句，意思是你要將目標訂遠些，像要射月那樣，就算你錯過了，也可以在繁星點點裡捕捉到其中一粒。當我看到這句話時很震撼並深受感動，因與香港家長著重實際的想法很不同，至今深受這句話影響。

記：你在2012年成為香港傑出青年，有何真心話與年輕人分享？

麥：我在設計學院教書，經常接觸年輕人，其實他們的潛能、智慧及創意都很強，只是不懂得表達。我會向他們灌輸工作便是玩樂，教他們如何融入其中，引爆心中那團火，例如每次上堂盡量往考察，帶他們到深水埗，感受選購原材料與吃自助餐一樣，都是「平、靚、正」，讓他們被新鮮感吸引，跳出校園的框框。

記：你與馬會有不少合作，如曾參與馬會「愛+人：沙田藝圃樂」，亦有為學生製作與減廢有關的教材，參與慈善公益活動，讓 Fatina 走入社群，其作用及效果如何？

麥：其實早在小學時，我已與馬會有 crossover，就是從地上執拾六合彩彩票來做 art work。當時我覺得彩票色彩多、紙質又厚，用來摺紙派給同學，大家都讚嘆造型精美呢！至於馬會的「愛+人：沙田藝圃樂」是很好玩的項目。那時我們從工廠、舞台等收集廢料及布料，並參考騎師造型剪裁成10套帥氣的騎師綵衣，套在兩米高的 Fatina 上，在彭福公園展出；環保 Workshop 則把日常用剩的布料製成手工包，讓學生及家長親手為迷你娃娃塑造不同的騎師造型。另外，透過與馬會的合作，我們有機會在校園即場示範如何善用廢料，召集創意比賽時更收到大量參選作品；欣賞馬會真心推動創作。

▶ 訪問現場片段，請瀏覽：





## 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！

### 奧斯卡熱潮席卷馬會 馬時亨施文信大玩自拍

賽馬會獎學金頒獎典禮暨畢業同學的晚宴早前在跑馬地馬場舉行，Jessie有幸出席這個人才鼎盛的聚會，當晚除了馬會主席施文信、董事周永健、李家祥、行政總裁應家柏外，更邀得馬時亨擔任演講嘉賓，場面非常熱鬧。

馬時亨席間分享自己當年入讀港大，申請到政府資助及借貸時，媽媽高興得以為他獲頒獎學金。他還自爆畢業當年獲學院推薦為傑出學生，有機會與當時大學校監、亦即前港督麥理浩爵士見面，其中一位傑出學生誤以為馬亦是以一級榮譽畢業，但其實他只是三級。馬時亨話當年獲推薦可能因為自己一直積極參與課外活動，並非靠學業成績。他鼓勵同學想成功要具備四大要素：熱誠、夢想、毅力及保持謙遜，最重要是要有一顆回饋社會的心。

### 理大發現太空艙？

最近每次經過理大，Jessie都被一座外形獨特的建築物吸引。聽理大學生講，原來這是由獲獎無數的著名建築師Zaha Hadid設計的賽馬會創新樓，由馬會捐助超過港幣2億元興建。

Jessie仲八到，馬會主席施文信在大樓開幕當日，同Zaha雞啄唔斷，又大讚大師的設計具前瞻性，指創新樓既似一艘降落香港的太空駕駛艙，又似一艘邁向未來的船舶，逗得Zaha笑到合不攞嘴，看來會計師施文信同建築師都幾啱key。



外型獨特的賽馬會創新樓由名建築師Zaha Hadid設計。（圖片由香港理工大學提供）



國際影星在奧斯卡頒獎禮的自拍照在網上瘋傳，同學仔都有樣學樣，帶備「自拍神器」同嘉賓大玩自拍，一眾「大人」齊呼好玩！

### 名嘴阿旦、「風之后」李麗珊任足球領袖計劃導師

馬會與曼聯一直合作無間，Jessie最近又見他們有新搞作，今次仲搵埋東華三院，推出「賽馬會青少年足球領袖計劃」，提升年輕人的組織和領導才能，為社區培育新一代青年領袖。計劃更找來「風之后」李麗珊及名主持「阿旦」鄭丹瑞做星級導師，與學生分享寶貴經驗。席間李麗珊透露原來年輕時曾被人勸唔好做全職運動員，因為「搵唔到食」，但她沒有放棄，更堅毅不屈地向目標邁進，否則香港不會有這位奧運金牌得主誕生。

這個嶄新項目會先在北區、元朗及南區推行，入選的50位青少年會參與足球訓練及品格發展工作坊；表現優秀的六名學員更可於暑假期間去曼徹斯特交流。Jessie如果後生幾十年，都會報名參加！



「風之后」李麗珊獲委任為計劃導師，與年輕人分享堅毅不屈的運動員精神。

## 應家柏落村派福袋 用廣東話睇老友記

Jessie 聽聞馬會最近夥拍新界鄉議局推出鄉郊長者探訪計劃，安排義工走訪全港 700 多條鄉村探訪獨居長者。最難得是馬會行政總裁應家柏亦身體力行，早前到元朗新田鄉探訪長者兼大派福袋，更親切地以廣東話同「老友記」打招呼：「早晨！我係應家柏！」德國人應家柏話自己居港 16 年，係第一次到訪新界鄉村，探訪後亦順道遊覽鄰近新田鄉的逾百年歷史名勝「大夫第」，認識新界歷史同文化習俗。

講返個探訪，馬會送給「老友記」的福袋內，除了有米、油、麥皮外，仲專登挑選配有放大鏡的指甲鉗及由馬會義工親身製作的福字掛飾，夠晒貼心。



馬會行政總裁應家柏（右一）用廣東話讚婆婆的手鏈「好靚」，睇到婆婆眉開眼笑，捉實應家柏手仔講「釘橋（thank you）」。旁為元朗新田鄉事委員會主席文志雙（左一）。

## 大忙人高永文馬場幫施文信量血壓

相信食物及衛生局局長高永文醫生這位大忙人已很少幫人診症，但早前 Jessie 在沙田馬場就見他親自為馬會主席施文信量血壓！莫非賽事太刺激令施文信血壓急升？非也，兩位大忙人只是為配合今年社群盃「醫藥衛生」的主題搞搞氣氛而已。高醫生加入政府後再沒有行醫，但量血壓的技巧，尤其用起傳統泵氣血壓計仍然熟手；未知高醫生會否想起昔日行醫日子？

馬會當天更宣佈撥捐約港幣 2 億 5 千萬元，與醫管局合作推行「賽馬會安寢輕移計劃」，為公立醫院病房加設 520 多套吊運系統及安裝 6,000 多張電動病床。施文信話呢筆係馬會捐予醫管局有史以來最大筆的單一捐款，難怪一眾醫護界猛人如梁智鴻、胡定旭、梁智仁、梁栢賢、周一嶽、梁卓偉、陳肇始等齊齊現身撐場。



高永文（前排右）為馬會主席施文信（前排左）量血壓。後排左起：馬會行政總裁應家柏、醫管局行政總裁梁栢賢、主席梁智仁及馬會慈善事務執行總監蘇彰德律師。

## 星級食家聚首

### 細味馬會射鵰英雄宴

Jessie 經常出席大大小小飲宴，有時都會食到悶，但早排獲馬會邀請試食「射鵰英雄宴」就眼前一亮！沙田會所凱旋廳找來名廚尹達剛搞搞新意思，以武俠小說經典《射鵰英雄傳》的人物及情節創作九道菜式，當中包括「黃藥師桃花島海鮮匯」、「郭靖手抓蒙古乳羊」、「歐陽鋒蛇膽酒炆鹿筋刺參」及「洪七公幫主一品雞」等。

與 Jessie 同場出現的有前助理廣播處長張文新及太太車淑梅、股評人「青姐」胡孟青、香港首位華人女騎師江碧蕙、資深食評家及跨界傳媒人梁家權、才子林超榮、名模楊暉、楊英偉及彭晴等星級食家。大家一邊品嚐美食，一邊聽著尹師傅介紹每道菜式如何與經典名著 crossover，可說是雙重享受！



張文新（左）及太太車淑梅（右）出席馬會與尹達剛師傅（中）合辦的射鵰英雄宴。

## 馬會周永健 x 教統會鄭慕智 x 青協王葛鳴 無伴奏合唱技驚四座

音樂是世界共通語言；近年流行無伴奏合唱（a cappella），幾把人聲便可唱出一首首悠揚悅耳的歌曲。Jessie 早前便到了伊館欣賞「2014 香港青年協會賽馬會香港國際無伴奏合唱節」，驚訝原來馬會董事周永健、教統會主席鄭慕智與青協總幹事王葛鳴都是「唱得之人」，三人跟來自英、美、日及本地的唱家班，以 a cappella 合唱著名黑人 R&B 歌手 R. Kelly 名曲《I believe I can fly》打響頭炮，在場人士個個拍爛手掌。

「a cappella」越來越受歡迎，Jessie 同馬會公關傾計更發現，原本為期一年的「賽馬會無伴奏合唱教育計劃」，因參加人數比預期超出一倍，吸引近 3 萬人參加，所以馬會再度撥款，將計劃延長多三年。計劃更推出免費手機應用程式「app-cappella」，令無伴奏合唱愛好者可以隨時運用拍子機及調音笛練歌，想唱就唱。



馬會董事周永健（中）、教統會主席鄭慕智（右）與青協總幹事王葛鳴（左）以無伴奏合唱《I believe I can fly》，完全無難度。

我自 14 歲開始接觸籃球，中學時代可說是瘋狂沉迷，代表校隊不停「打波」。即使住在新界，都會長途跋涉，和同學到灣仔修頓球場欣賞甲一籃球賽事，感覺好像去旅行，「好好玩」……當時最欣賞效力甲一球隊「威立」的外援威文，他真的很犀利！

入讀演藝學院後，曾把籃球放下近十年，但近年組織球隊，又再重拾籃球。我們的 Nuts 籃球隊，隊員有藝人，也有甲一籃球員，每星期會練習一次，並安排比賽。雖然大家的工作性質不同，有時未必能抽空出席練習，但正因我們有「一條心打好波」這份凝聚力，令我們經常可聚在一起，努力練習，打好比賽。

### 與甲一球員同場 感覺「夢幻」

修頓場館向來是籃球聖地，我很榮幸曾在這裏練習，並參與表演賽。記得以前在這場館比賽，因有很多現場觀眾，可以說是一種壓力，也可說是一種刺激，讓我更集中精神比賽，有更好的表現。

在修頓場館也有幾次愉快的比賽經歷，既為慈善，而自己的表現也不太失禮，所以份外難忘。尤其當中一場慈善比賽，與許多甲一球員同場競技，感覺非常夢幻，想像不到自己可跟現役「當打」的甲一球員如潘志豪、羅意庭等一起比賽，覺得很好玩！

### 修頓重鋪木地板 保障球員

修頓場館翻新後，雖然暫時未有機會在那裡打波，但亦有到場觀看比賽，留意到館內重鋪了木地板，可減低球員受傷的機會。同時，場館內許多配套已經升級，對使用者來說非常好。

# 張繼聰： 我的修頓歲月



張繼聰（右）組織 Nuts 籃球隊，並多次參與慈善比賽，隊員包括藝人方力申。



1950 年代的修頓運動場館



翻新後的修頓場館

編按：

修頓場館建於 1950 年，今年初完成大型優化工程後重開。是次工程獲香港賽馬會慈善信託基金捐助逾港幣 1,500 萬元進行。翻新後的修頓場館成為全港首批使用 Green Play 環保地板（專為運動場地而設，上層是楓木，下層主要由回收所得的聚合物製成）的公眾體育館之一，大大提升吸震能力；場館亦更換了冷氣系統和扶手，而全場 1,995 個座位則由鋪有軟墊的摺合式座椅代替纖維膠椅。

## 香港藝術節觀後感

# 戲子無情

演員做戲的時候，究竟是戲假情真，還是純粹扮出來？當演員做得太多戲，會否變得麻木、冷漠無情呢？

今屆香港藝術節，我共看了11場演出，其中八場是戲劇。讓我選取其中三齣戲劇，簡單闡述演員情感問題。而三種不同演繹，可以說是代表不同的演繹方式。三齣舞台劇分別是伊朗梅爾劇團的《亂世浮雲》伊朗篇、南非開普敦大學百士達戲劇中心製作的《茱莉小姐》，以及中國國家話劇院的《羅密歐與朱麗葉》。

《茱莉小姐》訴說的是在南非種族隔離制度下，一個黑人奴僕和一個白人主人的女兒偏偏發生關係的故事。兩個人站在台上對弈，兩位演員幾乎長時間都處於極度繃緊狀態，咬牙切齒，有時甚至歇斯底里，鼻貼鼻近距離對峙，觀眾可以深深感受到那種被壓迫的氣氛。演員如果內心沒有感情承托，就會失去感染力，觀眾只會見到兩個發狂的人在叫在跳。

相反《亂世浮雲》內的演員，演繹方法跟《茱莉小姐》是另一個極端。同樣是兩位男女主要演員，他們由戰亂的伊朗，在逃亡到英國的途中遇上。懷著孩子的女主角，加上為了到達理想國度而逃離自己國家的男主角，在逃亡之中卻遇上沉船，家人全部死去。兩位人物跟《茱莉小姐》的角色，同樣背負沉重的包袱，同樣經歷生死，可是《亂世浮雲》中的演員，很少對

手戲，很多時候甚至沒有對望。演員各自唸對白時，沒有激昂的語調，但二人的情感及交流卻是震撼人心，加上台上的布景只有三個水缸，極其簡約，是彰顯「簡單就是美」的最好示範。

個人很喜歡《亂世浮雲》，除了欣賞導演的處理，也被演員的內心戲吸引。最感動觀眾的演出，是演員心裡有強烈感覺，在內心翻騰而不外露，觀眾會在不知不覺間被感染。

《羅密歐與朱麗葉》的兩位演員無論在表達對另一方的愛意，又或者失去時的痛苦，由於內裡沒有真實情感，雖則叫得嘶力竭，呼天搶地，但令人感到只是純粹將對白叫喊出來。

### 作者簡介

魏綺珊：自由身戲劇及傳媒工作者，糊塗戲班行政總監。

舞台演出包括

《和媽媽中國漫遊》、《惡童日記》、《愛妻家》、《安娜與陳七》、《靚太作死》及《情信》等。



當你看見一個演員在痛苦高聲哭叫，但內心沒有相對的情感承托，就像嬰孩特意扭計一樣。因此，演員在台上演出，是要有真心感情投入，不能只靠面部表情或者聲線表達，否則只會顯得虛假。



香港藝術節  
Hong Kong Arts Festival



《亂世浮雲》劇照 © Shokoofeh Hashemian

編按：

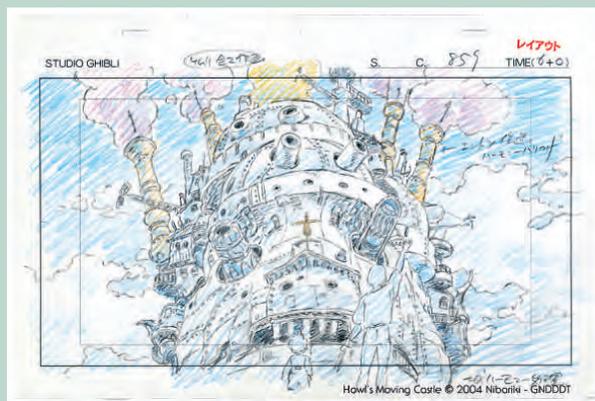
香港賽馬會慈善信託基金自第一屆香港藝術節起，已開始支持這項享譽亞太區的文化盛事。基金於2008年起採用全新的捐助模式，向香港藝術節協會提早撥款支持三年後舉辦的藝術節，捐款每年平均達港幣700萬元，以協助該會在充足時間及資源下，每年邀請三個不同範疇的世界頂級藝術團體來港演出。此外，馬會亦捐助購買「香港賽馬會學生專享節目」的門票；並為來自低收入家庭或偏遠地區的學生提供交通津貼計劃，讓他們能欣賞精彩演出。同時更透過「香港賽馬會當代舞蹈平台系列」，鼓勵本地年青舞者交流互動。

5月至  
8月

### 高畑勳與宮崎駿珍貴手稿曝光

市民有機會一睹日本動畫大師高畑勳和宮崎駿的珍貴手稿！「香港賽馬會呈獻系列」的其中一項展覽——「吉卜力工作室場面設計手稿展·高畑勳與宮崎駿動畫的秘密」，首次在港展出大師的手稿。這次展覽獲馬會慈善信託基金贊助，展出逾 1,400 張由高畑勳和宮崎駿所畫的珍貴手稿，從《天空之城》、《風之谷》、《龍貓》、《千與千尋》、《崖上的波兒》及近作《風起了》等，從中看出大師的創作歷程。

日期：5月14日至8月31日  
地點：香港文化博物館  
網址：[www.heritagemuseum.gov.hk](http://www.heritagemuseum.gov.hk)



### 街頭音樂活力澎湃

街頭音樂讓人感受自由氣息，提供一個遠離煩囂的空間。「賽馬會街頭音樂系列」由香港藝術中心和龔志成音樂工作室舉辦，並在馬會慈善信託基金撥捐港幣 250 萬元支持下，進一步推廣到香港各區。為期 16 個月的街頭音樂系列中，包括了青年教育計劃，將為香港街頭帶來多場充滿活力的音樂演出。

日期：5月17日、6月21日  
時間：下午5時30分至晚上8時  
地點：香港藝術中心正門  
網址：<http://hkstreetmusic.com>

5月至  
6月

### 法國五月藝術節 異國文藝綿綿滲透

今年適逢中法建交 50 周年，法國五月藝術節準備了多項精采節目，帶領公眾認識中法文化。馬會撥捐逾港幣 700 萬元支持當中六個風格各異的文藝節目，包括：巴洛克音樂、中歐舞台演出匯萃、馬戲表演、展覽和透視中法長久關係的電影，以及相關教育計劃。

日期：5月至8月  
網址：[www.frenchmay.com](http://www.frenchmay.com)



### 大澳遊涌由來 端午節解謎團

今年的大澳傳統遊涌於端午節舉行。這個列為國家級非物質文化遺產的本地傳統活動，已獲馬會連續四年捐助。公眾屆時除可到場觀賞，親身感受節慶氣氛，更可參與由馬會捐助長春社文化古蹟資源中心推行的「國家級非物質文化遺產社區教育計劃」，進一步了解傳統習俗的由來及趣事。

日期：6月2日  
「國家級非物質文化遺產社區教育計劃」工作坊  
網址：<http://cache.org.hk>

6月

即日至  
6月

## 欣賞朱銘雕塑展 有得睇有得玩

國際知名華人藝術家朱銘首次在香港藝術館舉辦大型個展，展出其重要作品系列之一《人間系列》。馬會慈善信託基金捐助港幣40萬元推行的「朱銘雕塑大展——賽馬會藝術共賞計劃」，讓市民有機會參加一系列免費的工作坊及導賞團。

### 「百變吸管人+名作翻模」

扭一扭、摺一摺，吸管創出百變造型！同場還可體驗熔蠟翻模的過程。

日期：即日至6月4日（逢星期三）

地點：香港藝術館

### 「海綿大隻佬」

如何把海綿脂肪練成結實肌肉？朱銘的雕塑將為你拆解箇中竅門。

日期：即日至6月8日（逢星期日）

地點：香港藝術館

網址：<http://hk.art.museum>



## 流動專車走遍全港 測試長者「腦力」

「賽馬會高錕腦伴同行」流動車，是馬會慈善信託基金及高錕慈善基金共同捐助的嶄新外展服務。透過「流金頌：賽馬會長者計劃新里程」、聖雅各福群會、香港中文大學及高錕慈善基金四方共同合作，安排健腦流動專車走遍全港18區接觸長者，從中識別早期腦退化症患者，為他們提供跟進或轉介服務，及早接受治療，延緩腦退化的速度。

時間：上午10時至下午4時30分

網址：[http://dementia.sjs.org.hk/news\\_detail.php?id=72](http://dementia.sjs.org.hk/news_detail.php?id=72)



年中  
無休

7月

## 傷健人士攜手 發掘藝術樂趣

「馬會社區資助計劃——共融藝術計劃」致力讓大眾學習饒富趣味的藝術玩意，同時可與殘疾人士一起交流相處。香港展能藝術會將舉辦「我和『影子偶』有個約會」及「免『廢』得『喜』福袋工作坊」，前者讓參加者有機會欣賞影子偶演出和初嘗操控影子偶；後者則教授如何將扭蛋殼和鐵皮盒重新裝飾，製作成獨一無二的環保禮品福袋。



### 「我和『影子偶』有個約會」

日期：7月12日（6月3日開始接受報名，額滿即止）

時間：下午2時至4時

地點：賽馬會創意藝術中心L3-04室

### 「免『廢』得『喜』福袋工作坊」

日期：7月19日（6月9日開始接受報名，額滿即止）

時間：下午2時至6時

地點：賽馬會創意藝術中心L3-04室

網址：[www.adahk.org.hk/tc/jciap/open\\_workshop\\_showcase/index.html](http://www.adahk.org.hk/tc/jciap/open_workshop_showcase/index.html)

出版



香港賽馬會  
The Hong Kong Jockey Club

製作

明報

2014年5月號 非賣品

馬後步人生

下載電子書

