



卸任校長難捨教育

徐立之分享立人之道

目錄

- 01 一線人脈 *樂行善行、人生雋智，城中精英傾情對話*
卸任校長難捨教育
徐立之分享立人之道
- 05 專題報道 *多角度探討焦點議題*
懶做運動易損健康
趁暑假動起來
- 11 城市點擊 *真實個案探究家庭問題，同尋拆解良方*
向求職陷阱說不
- 13 答客問 *創意對談，激發年輕正能量*
從運動員到體記 闖出不一樣的前途
- 15 集體情緣 *老照片、舊情懷，重拾集體回憶*
巨星搖籃—香港演藝學院
- 17 公眾席 *搜羅城中趣聞逸事*
- 19 美藝星評 *文化演藝節目觀後感*
窺探動畫背後的故事
- 20 樂活GPS *嚴選社區文娛藝術活動*



2014年7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



我愛夏日長！

年輕人有活力、有創意，是社會寶貴資產，推動城市進步的主要動力。可是我們也確實見過一些生於物質不缺、資源豐富、資訊發達一代的年輕人，偏偏比前人驕矜自負，在難關面前卻又不堪一擊。

然而，正如今期「一線人脈」主角、前港大校長徐立之所言，太多的比較未必有意義，訪問中他反而多番勉勵及關懷新一代，對他們處處維護，可見已然卸任的他，還是心繫年輕人。

另一方面，富裕的生活也不是體格健康的保證，調查每指今之青少年運動不足，體能差強人意，今期「專題報道」介紹多種不同運動項目，讓大家在此炎炎夏日「動」起來。

一九八四年演藝學院成立，當時馬會慈善信託基金捐款港幣三億元資助，至今為人津津樂道，被認為乃高瞻遠矚之舉，讓香港也如其他國際都會擁有屬於自己的演藝搖籃。倏忽三十年，這地方孕育了無數的業界翹楚，今期兩大影帝黃秋生和謝君豪，在「集體情緣」和大家回味他倆在演藝的青葱歲月。

夏日有驕陽、有藍天，海浪聲中彷彿湧來年輕人響亮無憂的笑語，叫我們相信，青春，就是這樣地滿載希望。

卸任校長難捨教育

徐立之分享立人之道

在過去12年間，徐立之出任港大校長，為學校發展付出不少心血。

國際知名遺傳基因學家徐立之，2002年放棄加拿大如日方中的科研工作，帶著一腔赤誠回流出任港大校長，12年來為大學發展鞠躬盡瘁，曾帶領港大登上全球最佳大學第18位，百周年校園的興建更被譽為任內得意之作。剛卸任校長職務的他說過「唔適合」做局長，也笑言不會揀「辛苦」的工作，不過在訪問當日，又得知他為「報恩」，承諾當珠海學院校董，是四千多個日與夜的校長生涯，讓他難捨教育，繼續心繫我們的年輕人吧。

從科研領域走上校長之路，徐立之與年輕人結下不解緣，即使今天退下火線，他依舊關心新一代的想法及未來：「資訊發達，學生容易出現『information overload』，他們接收太多資訊無法消化，所以有少少迷惘。」他認為世界瞬間萬變，學生們要學會適應，切忌心急；面前誘惑太多，要懂得管理時間，他勸喻年輕人「凡事不要只看表面」，看似閒閒一句，卻意簡言深，話毋須說得盡，這個你我皆懂。

挑戰權威須易地而處

時下年輕人敢於表達訴求，似比前人更喜歡挑戰權威，但徐立之反認為這情況一直存在：「以前挑戰權威是返學放學期間大家互訴不滿，但現在有不同渠道，不滿的聲音可以有許多，由從前在巴士上我和你傾訴，到現在可以幾百萬人一齊傾，不滿、挑戰的聲音都多了。」他希望學生挑戰別人的同時，不要人云亦云，謹記要「多做功課」，他提醒學生「不要只是大聲叫口號」，要學習從不同角度看事情，更要易地而處。他又指，除了接收資訊的一方需要深入了解事情外，發放資訊的媒體也有責任。徐立之感慨現時部分傳媒太喜歡報道衝擊社會的議題，反而較少報道年

輕人的勵志故事。點到即止，退下火線的校長溫柔敦厚如昔。

取長補短 哪怕「騎牛搵馬」

徐立之眼見許多學生對前途、就業問題很緊張。他寄語青年不要太心急，眼前未盡人意亦毋須介懷，就算「騎牛搵馬」也未必是壞事，一時找不到心儀工作，不妨退而求其次，或許可從中覓到理想。他以自身經歷作例，回憶當年考不上建築系，以為自己會很沮喪，後來發現對生物有興趣，重新找到學習方向，更從此踏上科研之路：「我是讀遺傳學的，我知道人人能力不同，不要勉強學某人，要按自己的能力做事。」

徐立之以「天生我才必有用」贈予新一代，希望他們認清各自的長處及短處，不要只埋怨別人不欣賞自己，應盡量取長補短。不少人喜歡把新舊大學生比較，任校長十多年的徐坦言最怕比較，但勸勉年輕人要經得起失敗，並多學習待人接物之道及溝通技巧：「很多時人與人之間產生誤會、衝突，是因為不明白、未了解對方的想法。我希望在這個資訊發達的年代，學生可多與別人溝通，在德行上做得更好。」



徐立之（後排左一）出席第十二屆賽馬會獎學金畢業禮，支持青少年發展。

感謝馬會助建百周年校園

數港大任內最難忘經歷，徐立之會說百周年校園擴建計劃，他表示：「這項目要特別多謝馬會的資助，許多時尋求協助的同時，亦要分享我們的教學理念、理想，當大家的目標、方向一致時便會合作。這不是我個人的功勞，而是同事、學者及學生一起努力的成果。他們清晰表達自己需要甚麼校舍，我們便盡量跟捐款人解說；當捐款人也認同時，自然樂意資助，所以籌款不一定是困難事，有時反而是開心事。」

目標一致的結果是，香港賽馬會慈善信託基金捐出逾港幣3.23億元，協助港大在其百周年校園興建賽馬會教學樓，為社會科學院提供嶄新而完備的設施，是至今捐予港大最大筆的單項捐款。資料顯示賽馬會教學樓總面積逾17,500平方米，連同另外兩幢大樓為港大提供更多教學空間及相關設施，以滿足新的四年制本科課程的需求，每年有逾25,000名新生受惠。

活用科學思維 水庫變校園

資金問題得以解決後，在興建校園的過程中，徐立之也曾面對不少挑戰，就如訪問當日身處的百周年校園，以前是儲水庫，幾經努力才能成就今天的校園。例如先要跟水務署商討如何將儲水庫的原址移到港大後山，以騰出地塊興建講室，這個工程較在平地上興建校舍困難得多，工程進行期間，又曾試過因「黑雨」導致部分山泥沖到校園範圍，總之也有一波三折時。

身為科學家，徐立之會將科學思維套用於大學工作上，將儲水庫搬到後山的想法便是一例。其實這方案在許多北歐國家已實行，因為當地天氣嚴寒，為免水源結冰，所以將水引入山洞或地底，但這樣做香港屬首次。徐立之謙稱：「科學家不一定經常想到新的方程式，有時只是將前人用過的方法代入自己的公式裏，便可解決問題。」



時任港大校長的徐立之（左三），與馬會主席施文信（右三）、馬會慈善事務執行總監蘇彰德（左二）、港大校務委員會主席梁智鴻（右二）等在賽馬會教學樓前留影。

「龍友」愛影花 全因夠聽話

一次傳媒新春團拜，徐立之將一張在京都拍下的桃花相製作成杯墊送給記者，揭開他的「龍友」秘密。他說以前做研究經常飛來飛去，每次見到當地的有趣擺設都會買回家收藏，久而久之被太太「詐型」，埋怨多「垃圾」，勸他買相機拍下喜歡的事物，不要胡亂買東西回家，誰知一拍就愛上了攝影。

徐立之喜愛攝影，對「花」更是情有獨

鍾，原來是貪其「夠聽話」：「影人要做到對方准許，有些甚至收錢，所以很少影人像，間中有影風景，但花就最多，花不會動，只要光線配合特別角度，拍出來就好靚。」

為了替花卉拍攝特別效果，他偶爾捨得花錢買鏡頭，每年都會去西貢大浪西灣拍攝漫山盛放的吊鐘花；亦愛走到紫羅蘭山的引水道旁，拍攝黃色小蘭花，捕捉美景。



徐立之熱愛攝影，去年冬天在加拿大遇上大風雪，仍不忘拍攝冰花尋找樂趣。

報恩任珠海學院校董 主力助學術發展

以為校長退休後可以閒下來，卻不知原來剛榮升為「阿爺」的徐立之，退休後依然「無得抖」，訪問翌日就要趕返加拿大跟剛滿月的「孫仔」見面，日後更要加港兩邊走。最新動向是應邀擔任珠海學院校董，繼續為教育界發展出力。原來這亦意味著他與馬會的緣份未了，訪問後不久，馬會慈善信託基金即公布了捐助港幣二億元，協助珠海學院（下稱「珠海」）興建首個專屬的學院校舍，預計於2016年落成啟用的屯門新校舍，由兩幢主要大樓組成，其中一幢大樓將命名為「賽馬會教學大樓」。

徐立之坦言，返珠海做校董乃為「報恩」。當年他修讀中大研究學院時，準備出國留學，中大前生物系系主任任國榮知道他經濟上要人幫一把，介紹他到珠海當生物科老師：「當日能夠出國留學，其實要多謝珠海的聘任，所以我很開心有機會回饋以前曾幫助我的機構，協助他們的學術發展，希望將來能夠與同事一起努力。」

除了出任珠海校董，徐立之也答應了去家鄉的浙江大學，藉分享自身經驗，幫助該校的研究工作：「杭州是我的家鄉，每次回去都感到特別親切，許多年前已答應過會幫手，直至現在才有時間。」言而有信，也是立人之道。

再獲委任公職但無意當官

貴為科研界精英，徐立之早前獲政府委任為科技园董事局成員，繼續支持香港的科研發展道路。政府倡議成立科技局，徐立之一直被視為科技局局长熱門人選，但他重申無意「做官」，他謙稱：「加入政府並不適合我，施政需要做許多配合工作，相信我時間上、能力上都未能勝任。」

但他補充，假如政府以外的機構希望他能分享經驗，他絕不吝嗇：「這方面我保持開放態度，若我的能力在某方面可幫助大家，且能夠互相合作、嘗試，我很樂意與大家分享自身的經驗。」

這麼看來，徐立之還是「有排忙」。



徐立之80年代與家人合照，轉眼間已榮升「阿爺」，今後將於港加兩邊走，忙於工作及探望家人。

後記：

親民校長仍居港大 日常瑣事「難倒」科學家

訪問期間，不少學生在校園看見徐「校長」都紛紛上前打招呼及要求合照，親民的徐亦來者不拒，訪問完結後他更邀記者往港大教職員餐廳一同用膳，短短一餐已見多位友好過裕與徐聚舊談歡。現仍居於港大教職員宿舍的他，相當喜歡那裏的寧靜及學術氣氛：「出入經常碰到舊同事，部分退休同事也住在這裏，見面時大家會聊聊天、談談往事。住在港大非常舒服、開心，暫時未想過搬到其他地方。」

雖從校長之位退下，但徐立之彷彿從未離開港大，相信唯一不同的是，任職校長時，徐立之身邊總有同事為他安排工作，現在則要自己計劃每天行程，這個叫他最不習慣。他笑說今天才知道「一日之計在於晨」這話多有意思：「每天一早便要自己安排行程，搭巴士、小巴還是地鐵去呢？如果自己駕車又該在哪裏泊車呢？又要想想哪種才是最划算的交通工具……」瞧，遺傳基因、大學行政都難不到這位科學家，到頭來還是日常瑣事最磨人。

訪問現場片段，請瀏覽：



懶做運動易損健康

你每星期花多少時間做運動？據康文署早前發表的全港社區體質測試調查顯示，近三成青少年每週的體能活動時間不足半小時；而另一項針對本地青少年足球員體適能測試的研究亦發現，英國球會青年軍球員的體能優於同齡本地青少年球員。有運動學者不諱言，本港青少年體質較上一代差，呼籲青少年莫偷懶，應進行適量運動來提升體能狀況。

趁暑假



動起來



青少年球員參與賽馬會青少年足球體適能測試

三成青少年每週運動不足半小時

據康文署發表的調查，近三成受訪青少年每週累積體能活動不足30分鐘，被界定為「不活躍」。若以每天體能活動須至少達十分鐘的「美國指標」來計算，近半受訪青少年均屬於「不活躍」類別。至於受訪青少年不參與運動的主要原因，依順序為「沒興趣」（52.7%）、「懶惰」（45.2%）及「缺乏時間」（44.3%）。

事實上，即使是有運動習慣的香港青少年，其體能表現亦見遜於其他地區。香港賽馬會早前與英國曼聯球會合作推出「賽馬會青少年足球體適能測試」，為本港386名13至15歲的足球員進行體適能測試，並將有關數據跟英國球會青年軍球員對比，結果發現，英國青少年球員在爆發力、速度、敏捷及耐力等體能狀況，均較本地同齡青少年球員優勝。

港青年足球員體質未及英國

負責是項研究的專家認為雙方體質差距與訓練次數有關，英國青少年球員每週訓練四次，而本港球員每週只有一至兩課訓練。通過運動科研分析，希望令本地教練更能準確地為球員度身訂造訓練方法，提升整體訓練水平。

正所謂日日運動身體好，浸會大學體育學系副教授雷雄德（小圖）指出，運動對青少年的肌肉及骨骼成長十分重要，缺乏運動會令青少年較容易出現與姿勢相關的毛病，並提早出現高血壓等代謝綜合症。他指出，現時骨質疏鬆已有年輕化的趨勢，除因缺乏運動外，青少年少接觸陽光及少進食奶類製品，亦會導致成長期間骨質密度不足，隨著年紀增長，骨骼組織的鈣質亦會加速流失。



雷雄德認為，現時青少年的體質較上一代差，按全球數字，平均每10年男子及女子的體質分別下降2-3%及3-5%，主要原因是科技進步帶來的方便，間接令肌肉活動機會減少，例如以往多行樓梯，但現在幾乎所有大廈都有升降機。

他強調，運動不但有助青少年提升體能狀況，亦可促進新陳代謝及增強免疫系統健康，提升跳躍及投擲等成長基本技能，更能促進學習：「運動可加強心肺功能，提升腦部的血流量，讓腦部得到含氧量充足的血液。」

不分技術高低 人人可參與的足球訓練

運動有助提升體能，如果能夠選擇適合自己及喜歡的運動，運動起來自然更快樂。康文署的研究指出，七成半受訪青少年表示最喜愛的體育活動是「球類」，在球類活動當中，以足球最為普及，足球運動樂趣無窮，亦有助培養紀律、團隊合作精神，以及領袖才能。近年很多機構都積極推動足球運動，其中馬會先後推出多項青少年足球計劃，讓更多青少年享受足球的樂趣。

今個暑假，馬會繼續和香港足球總會合辦「賽馬會青少年足球發展計劃」，為四至17歲的青少年提供足球訓練，不設預選，只要對足球有興趣，不論技術高低都可以參與，計劃更會安排多場小型比賽，讓參加學員累積實戰經驗。表現出色的學員有機會獲邀參與全年度分區訓練，進一步提升足球技術；當中表現優異的學員更會被挑選參加為期兩週的「賽馬會青少年足球精英訓練營」，前往英國跟曼聯足球學校的教練學藝。



「賽馬會青少年足球發展計劃」為四至 17 歲的青少年提供足球培訓機會。

名牌效應 加強足球教練培訓

要踢出好成績，幕後的教練功勞不少，針對本港足球教練的培訓，馬會與英國「名牌」球隊曼聯早前推出了「賽馬會學界足球發展計劃」，派出曼聯足球學校駐港總教練奧拜恩，向參與學校的足球教練親身傳授「曼聯式訓練」，將國際足球訓練水平引進校園，促進學界足球的訓練水平。

參與計劃的天主教南華中學足球導師黃智偉（黃 Sir）指出，曼聯的足球理念強調「work hard（努力）、work together（團結）、believe in yourself（相信自己）、practice（練習）及 fun（樂趣）」，讓他認識「喜樂足球」的重要，決心啟發學生享受足球樂趣，不要放棄追夢，他稱：「足球可令學生找到人生方向，是由心而發的滿足及人生體會。」計劃中最難忘的是曼聯傳奇球星菲臘尼維利（菲臘仔）到訪學校，並與他的學生切磋球技：「當時全校也很鼓舞，他們從沒想過有機會如此親近英超球星！」是次難能可貴的經驗，令學生深深體會到「只要有夢想，凡事可成真」的真諦。

為踢波學好英文 拒絕「宅」在家

黃 Sir 續指，校內不少學生是新移民，計劃

讓他們打開眼界之餘，也拉近了他們與社會連繫，以往有學生不肯說英語，現在有外籍教練到訪，需以英語溝通，反而提升他們的學習興趣。菲臘仔訪校當天，獲選為球證的中五學生鄭柏霖及蔣韜，皆是新移民學生，為做好球證的崗位，他們事前主動請教老師球場上常用的英語詞彙。

二人異口同聲表示，足球讓他們認識更多朋友，找到快樂，也帶來自信及希望，他們更會牢記「球賽未到最後一刻不會放棄」的信念。自小夢想成為足球員的鄭柏霖更表示以當教練為目標，希望日後以自身經驗教導小朋友足球技巧及培養他們的體育道德，不要只「宅」在家裏沉迷電子遊戲。



（左起）蔣韜、黃 Sir 及鄭柏霖透過馬會的學界足球計劃，一同享受快樂足球。

曼聯傳奇球星菲臘尼維利（左）到訪天主教南華中學，全校學生都感到很興奮。





奧運金牌得主李麗珊（左）介紹風帆運動，並分享自己追求夢想的經驗。

球技球品相輔相承

運動員除了講求技術，心理質素亦好重要，馬會早前就邀請到星級導師向一班青少年「教路」，奧運金牌得主李麗珊在「賽馬會青少年足球領袖計劃」的品格發展工作坊上，分享自己參與風帆運動的故事，藉以鼓勵青少年認清目標，盡全力追尋夢想。她說：「小時候凡事覺得盡七成力便好，因而被稱為「七成珊」，後來想跟舅父學滑浪風帆，他要我先做好餐廳工作，當我態度徹底改變後，才肯教我滑浪風帆，這件事令我明白到做事不能馬虎。」

雷雄德則指出足球是隊制運動，球隊內即使有一名天才球員，未必能勝出；反而全隊平衡、通力合作，反而可實現共同目標。他認為「球場如人生」，一個成功的領袖首先要知道自己的定位，正如在球場上要與隊友配合，知道自己的最佳位置。



馬會早前撥捐港幣6,300多萬元予傑志基金，於沙田石門興建全新足球訓練設施，並命名為「賽馬會傑志中心」，中心將會成為培訓本地足球員的其中一個重要場地，面積達15,000平方米，並建有多個多用途訓練球場及五幢備有更衣室、儲物室、辦公室等設施的單層樓房，預計每年超過10萬名人士使用。

新興運動冒起 做運動也要「潮」過人

香港是潮流文化之地，做運動也要「潮」，除傳統足球外，近年亦湧現不少新興運動，講求速度的冰球、鬥智鬥力的閃避球等，在本港都累積了一批支持者，並開始在學界流行。

近10年有不俗發展的冰球（Ice Hockey），今年有突破發展，香港男子冰球代表隊相隔26年後再次出戰世界賽，四月於盧森堡舉行的世界冰球錦標賽中，獲世界排名第48；而女子組及18歲以下組別，更是香港冰球史上首次出戰世錦賽，為本地冰球發展樹立了里程碑。

冰球比賽不再「柴娃娃」

冰球在加拿大非常流行，不少港人回流後四出找隊友組隊打波，香港業餘冰球會理事謝天健便是其中一位。他於2003年返香港，透過網上找到本土冰球組織。他說，以往在加拿大玩冰球時只穿手套及溜冰鞋，首次在港參賽卻見到個個「全套武裝」，感到好驚訝。他強調冰球講求平衡力，球員需要留意四周環境，配合隊友進攻，最享受高速滑行帶來的刺激，他亦因冰球在港認識到很多新朋友。



冰球是高速的運動，加上運動員穿上厚重裝備，會消耗很多體力。

回顧 10 年間冰球在港的演變，謝天健稱以往多是回流港人「柴娃娃」參與冰球，即使「打聯賽」亦只有四支隊伍；現在連中小學生也有參與，更出現不同類型的聯賽，如標準聯賽、週日業餘冰球聯賽、香港女子冰球聯賽、香港校際冰球聯賽等等，可見冰球發展越趨成熟。

雖然冰球需穿著「全副武裝」，裝備可由數千至萬元不等，但坊間有冰球學校為培養新血，提供專為小學生而設的入門課程，學生只需付出約港幣 1,500 元學費，學校便會提供整套冰球裝備。外國的二手店及內地購物網站亦可搜購平價冰球裝備。

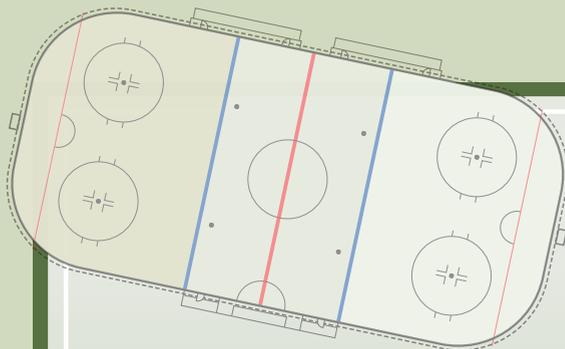
渴望閃避球成體育課主流

有別於一般球類運動以入球取勝，以擲球攻擊對方內場球員為主的閃避球 (Dodge Ball) 起源於英國，20 世紀初傳入美國並於當地盛行，近年先後在日本、韓國、台灣及香港興起。閃避球是講求速度、反應及力量的運動，球員被球擊中後需暫時「出局」，但於場外可當攻擊手，與內場隊員配合發動攻擊，只要擊中對方球員便可「復活」返回場內幫手，每局僅五分鐘，最終場內剩餘球員人數較多的一方為勝。

近 10 年閃避球開始在本地學界流行，許兆焱及方子銘在大學時開始接觸閃避球，並將這項運動帶回母校天主教伍華中學，教導一眾學弟。閃避球節奏快，比賽要靠戰術取勝，亦講求團隊合作，無論在球員走位、防守及接球方面都有技巧。

中國香港閃避球總會執行委員會委員梁栢豪指出，本港於 2008 年開始組隊參與不同的海外比賽，他希望閃避球可以在香港普及化：「日本及台灣已將閃避球納入正規體育課程，希望本港學校都願意推廣閃避球，上體育課不是只玩足球及籃球。」他表示，未來會加強與亞洲區不同球會交流合作，希望舉辦多些友誼賽讓隊員累積實戰經驗。

閃避球互有攻守，運動員需有全面技術。

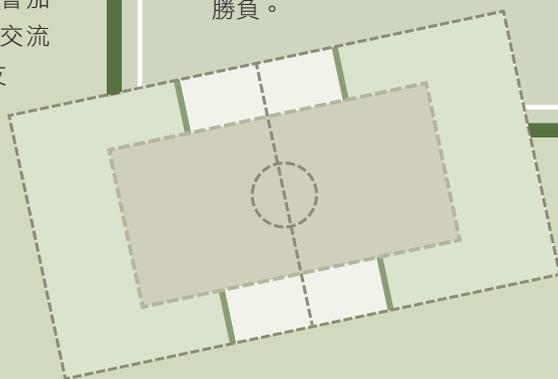


冰球規則

- ① 一場比賽分為三節，每節為 20 分鐘。
- ② 以冰球棍把球射中龍門得一分；但以手扔或腳踢球入龍門則不算得分。比賽完結時以得分較多的為之勝方。
- ③ 每隊有六名球員，男子比賽允許有合理的衝撞，女子比賽則不允許有任何身體衝撞。

閃避球規則

- ① 比賽可採用一局、三局或五局決勝制，每局五分鐘。
- ② 中學或以上組別出賽球員為 10 人，小學組則為 12 人。
- ③ 內場閃避球員被擊中，需「出局」到場外當攻擊手，如擊中對方可獲生還權返回場內（俗稱「復活」）。
- ④ 每局比賽時間終結，兩隊內場剩餘球員人數較多者；或將敵隊內場球員全數擊出局者為勝一局。
- ⑤ 若兩隊內場剩餘球員人數相等，視為「和局」，需再作兩分鐘的延長賽定勝負。





青少年在成長階段中，透過運動可學習不同技能，對身心發展都有莫大裨益，無論選擇哪一種運動，都可以在一定程度上改善體適能，就趁這個夏天「動」起來，用運動驅走暑氣，享受一下運動帶來的樂趣。

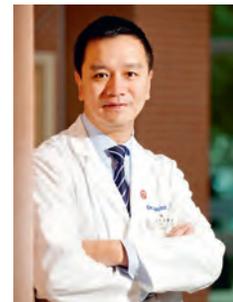
本港部分球類運動總會之聯絡資料：

組織	電話	網址
香港羽毛球總會	2504 8318	http://www.hkbadmintonassn.org.hk
香港籃球總會	2504 8181	http://www.basketball.org.hk
香港保齡球總會	2891 9786	http://www.hktbc.org.hk
中國香港閃避球總會	2470 8381	http://www.dodgeball.org.hk
香港足球總會	2712 9122	http://www.hkfa.com
香港業餘冰球會	3713 2868	http://www.hkahc.com/overview
香港欖球總會	2504 8311	http://www.hkrugby.com
香港桌球總會	2504 8640	http://www.hkbilliardsports.org.hk
香港乒乓總會	2575 5330	http://www.hkta.org.hk
香港網球總會	2504 8266	http://www.tennishk.org
香港排球總會	2771 0293	http://www.vbahk.org.hk



避免運動創傷

都市人平時少活動，容易引致運動受傷。香港中文大學醫學院香港賽馬會運動醫學及健康科學中心容樹恆醫生表示，本港最容易引致受傷的運動是足球及籃球，多屬急性運動創傷；由長跑或單車引致的勞損性運動創傷亦有上升趨勢。至於運動創傷個案中，有六至七成為下肢受傷，包括前十字韌帶斷裂、拉傷大腿肌肉、拗柴。



如何在享受運動之餘，又能避免運動創傷，可參考容醫生提供的小貼士：

1. 避免在濕滑及燈光差的場地下運動，並應穿著合規格的運動鞋
2. 了解身體狀況及選擇適合自己的訓練計劃，不要盲目追隨運動明星的鍛煉計劃，因他們的訓練時數及強度，一般初學者應付不來
3. 運動前要熱身約半小時，包括淺層及深層的伸展運動；並因應運動專項進行熱身，如踢足球前的傳球練習及跳躍，有助身體適應比賽狀態
4. 運動後亦需緩和(cool down)半小時，如緩步跑有助心跳及血液運行逐漸回復運動前水平；伸展運動則有助放鬆繃緊肌肉，帶走積累的乳酸
5. 如需準備馬拉松，應採循序漸進方式訓練：跑10公里前準備三個月、「半馬」準備半年，而「全馬」則訓練九個月時間，並持之以恆

向求職陷阱說不

離開校園，走入複雜的社會，難免感到困惑與疑慮，尤其在求職過程中，青少年稍一不慎更可能誤墮求職陷阱。根據警方商業罪案調查科資料顯示，去年接獲 15 宗求職騙案，涉款港幣 100 萬元；今年首四個月亦有三宗。臨近暑假，除了不少畢業生將投身社會，亦是學生找尋暑期工旺季，青少年切勿掉以輕心。



阿昇（右）參加「啟導同行」就業拓展計劃而認識到劉 Sir，關係亦師亦友。

聖雅各福群會「啟導同行」就業拓展計劃項目發展經理劉李林（劉 Sir）表示，很多青少年求職心切，想趁長假賺零用錢，但他們沒有求職經驗，又想賺快錢，加上資訊泛濫，不懂得選擇，很容易成為騙徒的「獵物」。

「青少年太有好奇心會易墮騙局，有時他們在街上被人游說，明知是陷阱，但好奇心驅使下，仍會跟隨那些人到其辦公室，最後浪費時間之餘，更有機會被轟炸式游說，損失金錢及個人資料。」

阿昇的經歷值得借鏡。當年剛考畢中學文憑試的他，在街上獲邀做問卷調查，最後一條問及薪金、健康及學歷等對個人的重要程度，對方見阿昇有選擇「薪金」即邀請他

到辦公室詳細介紹。阿昇回憶當時本著一聽無妨心態，誰不知原來是健康食品的傳銷工作，需要他先付費入會及試用產品。雖然最後他成功拒絕該公司，不致要賠上高昂費用，但亦被該公司記下個人資料。年輕人遇街頭問卷調查要加倍留神。

險入色情場所工作

對初出茅廬的青少年來說，招聘廣告寫著「毋須經驗」確實很吸引。阿瑜回想中五畢業後找工作，正遇上此類廣告：「當時在報紙看見一則『毋須經驗』的初級文員招聘廣告，心想一試無妨，打電話應徵時對方著我帶備所有學歷文件面試。」

阿瑜不虞有詐，面試當日準時到達，但甫進大廈便看到很多色情場所的燈箱廣告，「那刻我心感不妙，遂查看大堂的『水牌』，赫然發現該公司其實是家夜總會，便即時致電對方求證，對方不諱言工作地點是夜總會，但多次強調是聘請文員，做文書及簡單會計工作，還不斷游說我先面試，我斷然拒絕並立即離開。」

阿瑜自此求職更加小心：「現今科技發達，求職或面試前應先行上網找尋將要應徵的公司資料，了解其背景。在面試過程中，更需要保持頭腦清醒，如遇上有懷疑的地方，應即時推卻。」

小心「毋須經驗 薪酬高」廣告

劉Sir提醒青少年應到勞工處，或從大型的求職網站、招聘雜誌「搵工」：「有些招聘廣告沒有刊登公司名稱，但寫著毋須經驗、薪金達港幣萬多元，超出市場標準，青少年對此應加倍留意。」劉Sir勸勉青少年不要過分計較金錢名利，應抱著累積經驗的心態去求職，反而會獲益更多！

聖雅各福群會獲馬會捐助推行的「啟導同行」就業拓展計劃，除為有需要人士提供就業培訓及工作實習外，還教授學員面試技巧及求職錦囊。阿瑜選擇接受「旅遊業」培訓，課程中學到的面試、溝通等各種職場上技巧，令她畢生受用，其後更獲旅行社聘請。

常見求職陷阱

- 層壓式推銷
- 上班前要修讀課程
或做「零薪金」實習
- 無理解僱
- 騙取個人資料
- 拖欠薪金
- 色情陷阱



求職防騙錦囊

- 留意可疑的招聘廣告，如註明工作是毋須技能或學歷，但薪酬優厚的職位時，應提高警覺。
- 如有求職疑問或困難，應諮詢父母、社工或老師的意見。
- 切勿貪便宜及優惠，而隨便把個人資料和文件交予他人。
- 避免上班前預繳費用作訓練或購買推銷產品。
- 面試時，青少年應向公司查詢工作內容、待遇及有否勞保等，切勿隨便簽署文件。
- 留意新聞時事，認識更多求職陷阱手法。
- 一般公司都會安排求職者在辦公室面試，如僱主要求在辦公室以外的地方如餐廳或酒店等面試，便應加倍提防。

資料來源：綜合香港青年協會及聖雅各福群會

「啟導同行」就業拓展計劃

香港賽馬會社區資助計劃——「啟導同行」就業拓展計劃於2005年開始推行，為有需要的中年及青少年提供就業培訓，計劃轄下的「吾優造——青少年就業培訓計劃」主要為青少年提供餐飲業、護理業及旅遊業的就業培訓；亦有以中年人士為對象的物業管理及護老天使課程。計劃內各項課程為期兩星期至三個月不等，內容涵蓋由專業社工負責的基礎培訓，及由商界人士協助的實務培訓；計劃亦包括工作實習，加深學員對行業的認識，同時亦協助學員畢業後找工作和提供跟進。

從運動員到體記 闖出不一樣的前途



羅裕章年紀輕輕，卻有雙重身分——運動員和電視台記者。由學界排球精英「打進」職業球隊，是血與汗的見證；大學時並非修讀新聞傳播學系，卻因緣際會當上電視台體育記者。當體記差不多一年，他邊做邊學，且愈做愈起勁，誓要做出成績來。

記：記者

羅：有線新聞體育記者羅裕章

記：從何時開始愛上排球？

羅：跟許多男孩子一樣，自小好動愛玩，很自然就愛上運動。小學時喜歡打籃球，直至升中一時，獲體育老師挑選加入學校排球隊，漸漸培養出對排球的興趣。就讀香港專業教育學院（IVE）和香港城市大學期間，除身兼校內排球隊成員外，也

有參與職業聯賽。曾試過連續兩星期因練習和比賽，日日打排球，疲累不堪仍堅持繼續練波；更試過有次大專比賽，出場不久便「拗柴」，當時覺得幾傷都要頂硬上，包紮傷患後再出場，當時不覺得痛楚，直至完成比賽才知痛，翌日腳踝痛得無法下牀。





馬會策動的「青少年體育記者培訓計劃」為期半年，包括四天課堂和實習採訪兩部分，為17至25歲青少年提供新聞工作的訓練，從而提升青少年的溝通能力、加強信心及學習面對挑戰時應有的態度。圖右為羅裕章（右一）參與計劃時採訪全港運動會；圖左為羅（後排左一）與計劃導師李德能（前排左二）及同期學員合照。

記：熱愛排球的你，有想過放棄嗎？有否想過成為一名全職運動員？

羅：我也曾遇到樽頸位的時候，覺得自己練習多時也沒有進步，那一刻很洩氣，但當想到已付出那麼多，怎可輕言放棄，而且運動員的精神就是要屢敗屢戰，永不言棄。不過，香港沒有全職排球運動員，加上在香港當全職運動員不容易，當計劃將來時，只想從事與體育有關的行業。

記：為甚麼會參加馬會的「青少年體育記者培訓計劃」？當中最大得著是甚麼？

羅：如果沒有參加計劃，我現在可能仍然渾渾噩噩搵工中；沒有參加過計劃，連寫稿也不懂，沒可能當上體育記者。兩年前我仍在城大讀書，有天收到排球隊教練傳來介紹這個計劃的電郵，當時看到計劃有星級導師，一心抱著親近偶像的心態報名參加。結果在為期半年的課程，不僅接觸到偶像，還學到採訪技巧和撰寫新聞等實用知識，期間與其他學員出外採訪，一嘗當體育記者的滋味，之後有機會到《體路》（本地體育資訊網站）工作，漸漸對體育記者這職業產生興趣。

記：第一次出外採訪的心情是如何？

羅：當時非常緊張！培訓計劃有提供實習機會予我們，還記得首項工作是採訪「奔向共融——香港賽馬會特殊馬拉松」，當時拿著記事簿和筆，走到受訪者身邊，緊張到無法張開嘴巴問問題。

記：覺得自己有何優勝之處？你沒有修讀過新聞傳播學系，擔任體育記者的工作，會比其他受正規教育的記者吃力嗎？有何困難要克服？

羅：我有運動員要堅持和投入的特質，對工作抱有熱誠、態度認真，加上對運動的認識較深入，很自然地愛上體育記者工作，這都是我的優點。但我的語文能力可能稍遜，寫稿時會感吃力，但我會多看書，參考前輩、行家的採訪和報道技巧。另外，我覺得自己咬字不太清楚，試過咬著木塞讀報紙練習，但發現幫助不大，前輩說我不是「竊刪根」毋須這樣做，反而要提醒自己讀稿時要讀慢些，避免心急引致咬字不清。運動員的精神就是永不言棄，Practice makes perfect，當記者也一樣，只要堅持和努力，一定能克服困難，一定會進步。事實上，現在我已有信心應付各項採訪工作。

記：當了體育記者，哪些前輩是你的學習對象？

羅：我會視李德能為學習對象，他是馬會「青少年體育記者培訓計劃」的導師之一，首次課堂他提醒我們工作態度勝過一切，還教曉我們主持電台節目的技巧，並鼓勵我們要具創意。我曾經和他一起客串主持電台節目，看見他手持一張節目程序表，已經可以流暢地主持兩小時的節目，應變能力十分好。

記：有何真心話與同輩分享？

羅：時下年輕人自信爆棚，未必願意聆聽別人的意見，Steve Jobs（蘋果已故創辦人喬布斯）曾說過一句很有意義的說話——Stay hungry, stay foolish，覺得自己不足，才會不斷追求進步，慢慢便會令自己變得更好。早前參加一個記者培訓營時，前輩有一句話發人深省：「在水上用多少力划船，岸上一定有人看到」，別擔心沒有人看到自己的努力，你付出了多少，大家是知道的。

訪問現場片段，請瀏覽：



八十年代初，政府通過成立香港首間、亦是唯一一所培訓本地演藝人才的學院——香港演藝學院（下稱「演藝」），政府撥地興建校舍，而香港賽馬會則出錢出力，除捐款港幣三億元作為建校費用外，更負責建築工程監督，為本港藝術發展莫下了重要的基石。及後，馬會慈善信託基金再撥捐港幣逾5,600萬元，為學院的露天劇場加建上蓋，改建成香港賽馬會演藝劇院，為學生提供了一個全天候排練及演出場地。

演藝承擔著發展本地表演藝術的重任，為有志在表演和娛樂事業發展的人士，提供受訓和研習機會，課程包括戲曲、舞蹈、戲劇、音樂、電影電視、舞台及製作藝術。由1984年成立至今，演藝過去30年培育出的演藝界精英不計其數，其中黃秋生和謝君豪，兩大影帝級戲骨，份屬演藝同門師兄弟，今天齊來細味演藝的點滴及校園內的快樂時光。

巨星搖籃——香港演藝學院



興建中的香港演藝學院

1986年2月，時任港督尤德爵士（左）為香港演藝學院揭幕。旁為高登爵士、李福和及港督夫人。



（左起）時任香港賽馬會財政事務司兼香港演藝學院工程監督戴勒、香港演藝學院院長丁柏兆博士、技術事務系主任彭偉進及戲劇系主任鍾景輝。



香港賽馬會演藝劇院



黃秋生：三年的快樂人生



要形容香港演藝學院對我的生命有幾重要，我會話演藝簡直是鐵達尼號隻救命船，如果沒有那幾年讀書生活，我會沉淪。一直覺得戲劇、演員是一門專業，考入去就是為了學藝！還記得當年在亞洲電視當演員，知道演藝招生，覺得「好巴閉」，因全港只此一間，我同自己講一定要入去讀書！印象中第一屆有過萬名申請者，但我報讀那班只收 20 人，獲知取錄時開心到跳起。踏進演藝，感覺就像電影《我要高飛》情節一樣，校園內不時傳來小提琴聲、笛聲，同學邊行邊唱幾句 Opera（歌劇），角落有幾個同學圍在一起排戲練對白，望上三、四樓有同學在拉筋練舞，感覺好有型、好浪漫，人少地方新，但大家都充滿熱情和求知慾。

入學前在電視台工作，每當聽到傳呼機響都手心標汗，無「call 機聲」的校園生活讓我感到寧靜、舒服，半年肥了 10 磅。當時雖然無收入，又要問人借錢全職讀書，但無人鬧你、無人 call 你，同學

間相處好開心。試過大夥兒在更衣室煲飯俾保安發現沒收飯煲，又試過在天台打邊爐，當年窮，你帶沙甸魚，我帶臘腸，大家一齊分享。

在演藝最驚險莫過於差點未能畢業！有一學科叫 Technical Arts，學習與舞台有關的專門名詞，細緻到舞台上第一級及第二級樓梯都有不同稱呼，我嫌無聊，於是走堂，打算不考試，但 King Sir（鍾景輝）話全部學科及格才可畢業，當時心諗「死硬」，連筆記也沒有，唯有找同班最勤力的張達明借筆記，閉關鋤書一星期。幸好我的讀書方法夠老土，熟讀第一頁才揭第二頁，中途忘記了又會從頭讀起。結果考試正正是第一頁筆記的內容，成功過關，隔了兩天，King Sir 還派職員問我有否「出貓」。在演藝真真正正地讀書學習，是我人生之中最開心的 3 年。

謝君豪：演藝學院是我家

以前覺得讀戲劇好遙遠，屋村長大的年輕人明知沒有條件去外國進修，所以路過見到演藝的「地盤」覺得好雀躍。當時滿懷自信去報名，沒想過自己會是第一批被篩走！「懷才不遇」的我，曾決定從此不再看戲。後來轉讀護士學校，但是期間始終「心掛掛」，結果翌年還是捲土重來，終於獲取錄。演藝是香港首家培育演藝專才的學院，能夠入讀的都自覺是精英，我也不例外。記得 1986 年入學第一天，從金鐘方向上行上往演藝的天橋，覺得自己「好勁」……

演藝有個露天劇場好靚（現址為「香港賽馬會演藝劇院」），是開放式的仿希臘劇場，當年在這裏學做希臘悲劇，劇場環境開揚，可以看到通往演藝的天橋，哪位同學遲到都看得一清二楚。我非常享受校內自由自在的感覺，有時上課後躺在又厚又柔軟的紫色地毯上休息、看書，好舒服。那時學院初成立，學生人數不多，校舍、設備，以至制度都是新的，學生老師關係密切，排戲都可以直接在劇院綵排，讓大家熟習場地，正

式演出時就駕輕就熟。

演藝的好處是可以令一個有演戲天分的人得以發揮，因為系統化的訓練會幫助你走出一條好路。當年的老師 King Sir、毛 Sir（毛俊輝）、林立三和 Colin George（章賀麟）等，由演戲理論、思維、態度，以至動作等，他們都傾囊相授，而我們就像白紙一樣，不斷吸收新知識。演藝的訓練對我很重要，雖然畢業已 20 多年，但有時演出去到樽頸位，不知如何處理角色時，就會回歸基本步，想想昔日所學，問題就迎刃而解。讀書那三年最單純、最開心。

畢業後，我經常回演藝演出或欣賞表演，像回家般親切，舞台的環境好有安全感，站在台上望向觀眾席的感覺依然好熟悉。





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！

打破忌諱大談生死

一直以來，華人社會對於生死這個話題都很避忌。不過，Jessie 知道港大社會科學院最近做了這方面的調查，發現近年香港人對死亡的態度開放了不少；港大更喺自己地方舉辦三年一度的「當代社會喪親與哀傷國際會議」。

講番呢個會議，原來係首次在亞洲舉行，更獲得馬會慈善信託基金捐助港幣 148 萬元支持，會議前舉行了多場前奏研討會，更印製兩萬本含互動教育元素的刊物和自助手冊，派發俾公眾，希望令大家不再忌諱，勇於談論生死。



(右起) 馬會主席施文信、勞工及福利局局長張建宗及香港大學校長馬斐森為首次在亞洲舉行的「第十屆當代社會喪親與哀傷國際會議」揭開序幕。



(左起) 馬會董事周永健、環境局局長黃錦星及中華基督教青年會會長陳樹安踩單車啟動「零碳計劃」。

周永健黃錦星踩單車啟動「零碳計劃」

同馬會公關傾吓偈，不時有新發現，好似烏溪沙青年新村內的零碳生活營及互動教育中心，原來係馬會撥捐港幣 2,300 萬元設立。「賽馬會零碳友營」內有多項節能設施，最有趣是「哪一啱卡」就可知住宿期間係冷氣、熱水、電燈及充電的能源消耗，十分 high-tech。馬會董事周永健於「零碳計劃」啟動禮上話，自己同家人越來越重視環保，平時喺屋企會身體力行，主動將唔用嘅燈熄掉，真係要俾個 Like 佢！

范太出席活動成「集郵」對象

Jessie 的朋友阿淨五年前由吉林來港，近排見佢做了一盆絲襪花，原來係幫新家園製作紀念品送俾馬會，多謝佢哋捐咗港幣 420 萬元幫新家園賽馬會天水圍服務中心翻新。阿淨興奮咁話，中心開幕當日，馬會董事范徐麗泰讚佢盆花做得又靚又有心思，佢一班新來港姐妹更「集郵」成功，與范太合照。

聽講中心主要服務區內新來港人士、跨境家庭、少數族裔等，藉各類活動令佢哋更融入香港社區及增加歸屬感。



一班新來港人士見到馬會董事范徐麗泰（後排中）便紛紛要求合照。



馬會董事廖長江（左二）及行政總裁應家柏（右二）與奧運冠軍王麗萍（左一）、滕海濱（右一）在記者會上喜相逢。

馬會董事北上撐內地全民健身

Jessie 收到風，馬會同國家體育總局合作，舉辦活動推動全民健身，當中包括資助社會體育指導員培訓、青少年體育文化交流夏令營、健身氣功指導員培訓班，以及舉辦兩岸四地氣功大賽。馬會董事范徐麗泰於啟動禮上特別提到，馬會近年積極支援內地馬術運動發展，而全民健身計劃係國家提升國民身體質素的國策之一，當然鼎力支持。

馬會向美國取經 首推以展覽延緩腦退化

Jessie 最近喺香港歷史博物館巧遇一班參加「耆趣藝遊——賽馬會健腦行計劃」啟動禮的「老友記」。Jessie 正好奇為何這麼多「老友記」對歷史博物館有興趣？同馬會公關了解，原來去年馬會去美國考察，發現紐約現代藝術博物館透過參觀展覽，引發參觀者欣賞藝術及刺激思維，有助紓緩腦退化情況，於是便將類似計劃首次引進本港，令本地的「老友記」亦可受惠。

今次計劃除培訓導賞員、義工及照顧者，仲安排 200 場特別導賞團、工作坊同 36 場外展活動。看來香港的「老友記」要 keep 住精靈唔使去到美國咁遠喇！



患有早期腦退化的孔秀英婆婆（左）參與工作坊，並跟馬會慈善事務執行總監蘇彰德（右）齊齊整花牌，開心展示製成品。



嘉許禮邀請曾獲頒傑出義工獎的失明女作家汪明欣（中）及深水埗燒臘飯店東主陳灼明「明哥」（左）現身說法，分享熱心參與義務工作的體會及心得。

深水埗「明哥」撐馬會義工

不少機構近年大力推動義工服務，履行企業公民責任回饋社會，馬會作為香港最大的公益慈善機構，當然亦不例外。Jessie 知道佢哋早前舉辦義工嘉許禮，表揚義工積極投入社會服務，去年馬會義工隊「CARE@hkjc」的服務時數破紀錄超過 1.6 萬小時，當中逾 100 位義工更獲社會福利署頒發長期服務嘉許狀。

馬會義工隊包括現職及退休員工，所有義工均可免費參加相關訓練課程和工作坊，以提升服務技巧和加強團隊精神。Jessie 都希望更多機構可以好似馬會咁為義工增值，以舉辦更多優質服務回饋社會，好似佢哋自今年三月推出「馬會社區夥伴計劃」以來，已多次與夥伴機構合辦義工服務，包括探訪鄉郊長者、帶領中小學生參觀「巨龍傳奇」展覽，新計劃還有為全港 400 多間學校推出環保外展計劃，以及為東涌和天水圍低收入家庭學童提供免費中國鼓音樂訓練等。

窺探動畫背後的故事

香港 40 歲以下的一代，都可說是飲「日本動畫奶水」長大的。大家自小在電視上不知看過多少套日本卡通片，當然高畑勳及宮崎駿兩位日本動畫大師的電影作品，相信大部分人也看過。《天空之城》、《龍貓》、《再見螢火蟲》及《千與千尋》等，全部都是家喻戶曉。

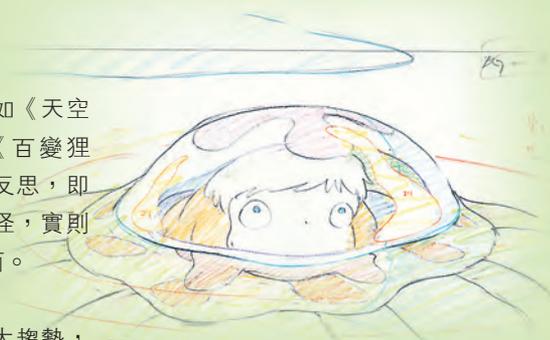
小朋友當然會被戲內可愛的角色所吸引，就如貓巴士及煤炭屎鬼；成年人往往會被當中有關親情或友情的情節觸動；也有人喜

歡電影所帶出的信息，如《天空之城》的環保問題，《百變狸貓》對人類文明發展的反思，即使《千與千尋》看似神怪，實則是要揭開人性陰暗的一面。

目前全球動畫電影的大趨勢，都是以電腦圖像 CGI 立體 3D 製作，除了分鏡劇本（storyboard）會以人手繪畫之外，其餘工序都是以電腦來協助完成。高畑勳及宮崎駿作品的可貴之處，是仍保留大量的人手製作，兩人在 1985 年成立了吉卜力工作室，至今的出品仍堅持以傳統手繪場面設計手稿為基礎製作 2D 動畫。

香港文化博物館展出了吉卜力工作室 1,300 多幅場面設計手稿，對本港動畫迷來說，自是一個難能可貴的機會，除可一睹兩位大師的親筆畫作外，亦可以看到這些膾炙人口的電影製作時，背後鮮為人知的小故事。就如宮崎駿繪畫其中一張《千與千尋》手稿，不小心把女主角千尋的臉畫得太大，於是在手稿上寫上「臉畫得太大，請修正一下」，囑咐動畫師為他修改，證明大師級人馬，也會偶有失手。

宮崎駿喜歡天馬行空，設計的場景往往是介乎現實與虛幻之間，而高畑勳則多數以日本的實景作為藍本。即使兩人風格各有不同，但同樣注重場景設計的每個細微部分。還記得《天空之城》尾段，天空之城緩緩升上半



空的經典一幕嗎？宮崎駿在手稿的階段，對城內建築物的窗戶，以及大樹縱橫交錯的根部，已有非常仔細的描繪。同樣地，高畑勳在《歲月的童話》一幕汽車內的場景，設計完全參照一部古董 Subaru 汽車，汽車的冷氣出風口及收音機等也畫得很細緻。

「自己的路，還得是自己走！」這是《千與千尋》中的一句經典對白。宮崎駿去年 9 月已正式宣布退休，而據說高畑勳花 8 年時間製作的《輝耀姬物語》，去年底在日本上畫後，也未必會再製作新的動畫了。兩位大師的引退，對動畫迷來說，難免感到可惜，但衷心感謝他們，過去製作了這麼多令我們感動的作品。

作者簡介

黃大鈞：前電視新聞主播，現為公關公司董事及香港葡萄酒商會餐飲文化發展委員會主席，亦替多份報刊及網站撰寫專欄。



編按：

「香港賽馬會呈獻系列：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」在馬會慈善信託基金捐助港幣 360 萬元支持下，由即日起至 8 月 31 日於香港文化博物館舉行，首次在港展出這兩位日本動畫巨匠的過千張場面設計手稿，當中包括：《天空之城》、《風之谷》、《龍貓》、《崖上的波兒》等作品，並配以一系列工作坊及講座。

7月

就業博覽助長者再戰職場

為期三年的香港賽馬會社區資助計劃 — 「傲齡動力—友待長者就業計劃」將舉行「長者就業博覽會」，為50歲或以上的人士提供就業資訊。約15間機構屆時提供近400個職位空缺，部分機構更安排即場面試。免費入場。

日期：7月24日（星期四）
地點：將軍澳東港城商場一樓展覽場
查詢電話：2386 7066



「海上宮殿」帶來法國藝術

法國五月藝術節與香港賽馬會，特意帶來由法國輪船協會與香港海事博物館合辦的「海上宮殿：法國遠洋郵輪的黃金時代」，展出逾200件歷史珍品，如廣告畫、銀器、船模及服飾等，當中大部分物品更是首次在港展出。

日期：即日起至8月26日
地點：中環八號碼頭香港海事博物館
網址：www.frenchmay.com/tc/programmes/palaces-on-the-seas

即日起
8月

年中
無休

美荷樓重現50年代公屋生活

有60年歷史、獲古物諮詢委員會評為「二級歷史建築」的美荷樓，前身是石硤尾邨的一部分。學生可透過美荷樓生活館，了解上世紀50至70年代的公共屋邨環境。馬會亦捐助推行「賽馬會美荷樓香港精神學習計劃」，讓學生體驗昔日徙置區居民的生活。

地點：深水埗石硤尾邨41座
網址：www.yha.org.hk/chi/meihohouse/index.php



探索鯉魚門歷史

四年前，空置的海濱學校活化成為保育及藝術文化中心 — 「賽馬會鯉魚門創意館」，讓市民了解鯉魚門的歷史，包括：早期陶藝、石礦工業發展、前海濱學校，以及由本地藝術家等製成的藝術品；也可參加輕鬆增值工作坊，從文藝角度認識鯉魚門的另一面。

地點：鯉魚門海傍道中45號
網址：www.jclymplus.org

年中
無休



年中
無休

體驗生命歷程 反思人生

位於長者安居協會何文田總部、全亞洲首創的「賽馬會『生命·歷程』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。

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
The Hong Kong Jockey Club

製作 **明報**

2014年7月號 非賣品

馬後步 人生 下載電子書

