

## 徐小鳳 化想為動 關注腦退化症



# 目錄

01 一線人脈 樂行善行、人生雋智，城中精英傾情對話

徐小鳳 化想為動  
關注腦退化症



07 專題報道 多角度探討焦點議題

廢物大改造 潮過綠色生活



11 城市點擊 真實個案探究家庭問題，同尋拆解良方

多方治療 重拾思覺健康

13 答客問 創意對談，激發年輕正能量

堅持目標不言棄 石偉雄跳出彩虹



15 集體情緣 老照片、舊情懷，重拾集體回憶

馬會 130 載 同心為香港



17 公眾席 搜羅城中趣聞逸事

18 美藝星評 文化演藝節目觀後感

皇村有寶

19 樂活 GPS 嚴選社區文娛藝術活動



2014年12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



## 一份尊重 一份關懷

人口老化是不爭事實，研究一一指出醫療福利開支會因老化人口而大增，未雨綢繆是必須，但總得注意別要把長者說成社會的擔子，當記若不是他們昔日的默默耕耘、無言付出，成就不了香港今天的繁榮。長者，值得我們多一點關懷、多一點尊重。

「長者友善城市」的概念，顧名思義，就是建構一個尊重和關愛長者的社區，在不同範疇考慮長者的需要，令他們在生活層面得到照顧。今期「一線人脈」找來殿堂級歌后徐小鳳接受專訪，剛出任賽馬會耆智園活動榮譽大使的「小鳳姐」，鼓勵大眾多關心長者之餘，亦寄語籌辦長者活動的「搞手」，毋忘尊重前輩，否則任何活動也會失去意義。

回憶總是美好的。說本港百年基業的知名機構，香港賽馬會當佔一位。馬會成立130週年，多年來透過獨特的非牟利營運模式，把公眾對博彩的需求轉化為慈善捐款及稅款，與香港「同步同心同進」。今期「集體情緣」找來昔日舊照，重溫馬會伴著港人成長、惠澤社群的足跡。何不和長輩一起看看舊照片，聽聽他們訴說香港典故軼事，泡一壺陳年普洱，在茗香中緬懷香港的美好時光。

# 徐小鳳 化想為動

關注腦退化症



十一月某天，涼風輕滲衣襟，夏天偷去無聲。

這日，尖東百週年紀念公園築起舞台，鮮有在大白天出席公開活動的徐小鳳精神抖擻現身台上，一襲青翠輕裝，風采依然，並未準備與同台的中文大學校長沈祖堯演繹應景的《風的季節》，她反而和校長雙雙當上賽馬會耆智園「腦動全城」計劃的榮譽大使，在台上輕鬆親切地向市民宣傳關注腦退化症訊息。

本想大呼出人意表，但想真點，其實是喜出望外——就像小鳳姐那一身清新嫩綠，叫人驚喜。

## 人口老化 問題逼切

同樣令人驚喜的是小鳳姐對腦退化問題的衷心關注。

身為活動榮譽大使，她明白隨著香港人口老化，這個問題將日益嚴重，實在不容忽視。據統計，現時本港約有 10 萬名長者患有腦退化症；估計至 2036 年，患者的數目會多達 22 萬人。她表示說不定你我身旁也有一位需要我們關心的長輩，可是關愛說話不是每次都可適時宣之於口，關愛的行動也未必每次可及時作出。

她告訴我們一個親身經歷。「記得有次，有位附近常見的看更伯伯不知何故坐在路邊，我開車路過，本可以當沒看見駛過便算，但回心一想還是絞下車窗問他可是不適。幸好他答沒事，只是累了坐坐歇歇，而我當下也放下心頭大石，安心了。整天的心情亦因這一句簡單的問候變得愉快舒暢。」對了，就是這麼簡單，一個觀察，一句慰問，隨時可救人一命，古道熱腸的她如是說。

## 毋忘關懷 化想為動

抱著同一份同理心，為了喚醒大眾對腦退化症的關注，賽馬會耆智園舉辦了「腦動全城」計劃，希望藉此鼓勵各行各業的前線員工如保安員、銀行職員、醫護人員及司機等，從一系列教育及推廣活動中，了解腦退化症的特徵及患者的需要，提供適時協助。活動饒有意義，不獨馬會慈善信託基金撥款支持，小鳳



馬會慈善事務高級經理陳載英(左一)聯同賽馬會耆智園總監郭志銳教授(右一)及活動榮譽大使——香港中文大學校長沈祖堯教授(右二)和著名藝人徐小鳳(左二)出席「腦動全城」啟動禮，各嘉賓手持毋忘我花，寓意關注腦退化者。

姐二話不說就應允擔當榮譽大使，身體力行，把活動口號「毋忘關懷，化想為動」掛在口邊。

小鳳姐在活動啟動禮上玩了兩個記憶遊戲，讓她親身感受腦退化症患者日常生活的不便及心路歷程，其後又參觀了賽馬會耆智園，進一步加深對患者的了解，這些都強化了她積極參與的決心：「我日後將會更關愛腦退化症患者，多了解這個病，亦希望各界人士多給予支持，主動踏出關愛一步，『化想為動』，為腦退化症患者提供一個關懷友善的環境。」

小鳳姐當然希望她的歌迷朋友也能分享她這份愛心，多關懷身邊的長者或可能出現腦退化病症的親朋，不論年齡，一旦發現對方有需要立刻提供協助。不過心細如塵的她也提醒大眾關懷長者時要格外敏感留神，以免過猶不及，令患者尷尬或不悅。

小鳳姐在活動上玩劃分雜豆遊戲，考驗一下分辨能力。

## 馬會助建耆智園 偉大構想

事事認真大概是成功人士的特質。坐言起行的小鳳姐，出席記者會後翌日就親身探訪賽馬會耆智園，除探訪院友，也正好藉此認識賽馬會耆智園如何透過「無約束方式及無挫敗活動」理念，為患有輕度至中度腦退化症患者提供的日間護理及住宿服務。



在探訪期間，不少院友也認得小鳳姐，顯得很雀躍。

探訪後，小鳳姐對賽馬會耆智園讚不絕口：「我覺得賽馬會資助這項計劃很偉大，沒想過香港有這麼一個環境優美、設備完善的地方，專為照顧患有腦退化症的朋友而設。」一眾院友看到小鳳姐探訪顯得相當雀躍，這亦令她有點驚喜，因她也曾想到也許院友會認不到自己，她指此行令她對腦退化症患者有更深的認識：「接觸腦退化症患者，關懷、耐性及愛心都很重要。大部分患者都認得人，情況不算太壞，只不過記憶力比較差，最重要是及時發現問題，並適時接受治療。」

## 賽馬會耆智園

十多年前當腦退化症仍然是比較陌生的名詞，香港賽馬會已關注到這個病症將會隨著香港人口不斷老化而變得越來越嚴重，於是率先撥捐逾8,100萬港元成立了賽馬會耆智園。賽馬會耆智園是香港以及東南亞首間為腦退化症患者提供一站式日間護理、上門家居訓練及住宿服務的中心，自成立以來扮演著一個重要的角色，透過各項優質的支援服務，紓緩腦退化症患者家屬的身心壓力，並為相關人員進行專業培訓，同時教育公眾，提升市民對此病患的認識。賽馬會耆智園於2000年投入服務至今，服務超過三萬名患者、家屬及照顧者。有關詳情，請瀏覽網頁：[www.jccpa.org.hk](http://www.jccpa.org.hk)。

## 「腦動全城」公眾教育活動

為期16個月的賽馬會耆智園「腦動全城」公眾教育活動，以「毋忘關懷，化想為動」為主旨，涵蓋四大元素，包括社區教育和推廣活動、互動講座及培訓、體驗之旅及經驗分享，鼓勵大眾關注腦退化症患者。當中重點項目為全港首個「腦退化症體驗之旅」，透過模擬活動，讓有機會接觸到腦退化症患者的公營部門、商業機構之前線員工及社區人士，了解腦退化症患者面對的困難，從而鼓勵他們以實際行動伸出援手。預計整個賽馬會耆智園「腦動全城」公眾教育活動能讓逾二萬人受惠。有關活動詳情請瀏覽網頁：[www.d-concern.com](http://www.d-concern.com)。



賽馬會耆智園內的耆翠園經過悉心設計，透過聲音、顏色、光線、觸感及花香，刺激患者的各項感官。

## 如何支援腦退化患者

- ▶ 溫柔關顧的態度
- ▶ 放慢說話速度；勿爭拗和催促
- ▶ 耐心聆聽，了解長者現時情況
- ▶ 尋找適合的幫助，如聯絡長者的家人或警察
- ▶ 簡潔地提供有用資訊，如時間和地點等
- ▶ 給予簡潔的指示及選擇
- ▶ 分散注意力
- ▶ 帶領長者往較安心的環境



## 鼓勵長者走出社區

完成2014年巡迴演唱會後，現專注參與慈善工作的小鳳姐建議，長者若有能力，可多做義工、走出社區：「長者可以將他們的知識、經驗傳授與下一代；若健康狀況良好，又有空閒時間，我希望大家參與義工活動。」小鳳姐並提醒籌辦長者活動的人士謹記要給予長者一份尊重：「如果沒有這份尊重，所有活動都會失去意義，長者也不會願意走出來。」

## 齊倡長者友善

全球長者數目越來越多，不少國家也響應世界衛生組織「全球老年友好城市建設」計劃，逐步建立關懷長者的社區。長者喜歡晨運、耍太極，社會有否為他們提供足夠的公共空間？社區舉行的康樂及文娛活動，有沒有為長者提供門票優惠？這些都是發展「長者友善城市」的要點。

香港政府近年亦積極推出\$2乘車優惠、長者生活津貼等政策，努力建立適合長者生活的社區。小鳳姐也認同長者優惠政策可以惠及無數老友記，應該受到廣大市民歡迎。



賽馬會耆智園引入訓練設施，減慢院友的衰退情況。

## 何謂長者友善城市？

世界衛生組織於2005年起，推行「全球老年友好城市建設」計劃，鼓勵世界各國共同採用這計劃的概念，以同一套推動模式和工具，分析各種影響老年生活包括健康、參與和安全的因素。國際社會開始意識到積極健康老齡化應是由政府、市場、非政府組織和長者自身及其家人共同承擔的責任。計劃涵蓋八大範疇，包括室外空間和建築、交通、住房、社會參與、尊重和社會包容、公民參與及就業、信息交流、社區與健康服務。現時參與計劃的城市逾30個，包括莫斯科、上海、東京、倫敦、紐約。

事實上，香港社會服務聯會於2008年已將世衛「全球老年友好城市建設」計劃的重點，演繹成香港版「長者友善社區」計劃，鼓勵業界透過推動長者參與，發揮他們的潛能及重視他們對社區的認識，促進社區環境及設施的改善，讓香港成為「老年友好城市」。



只要社會能提供適合的條件，長者生活也可以多姿多采。



馬會作為全港最大的慈善公益資助機構，將所得盈餘撥捐慈善，以改善香港市民的生活素質。今年適逢慶祝 130 週年，馬會將積極開拓更多渠道，以促進社會的長遠持續發展。在未來三至五年將策略地主攻三大範疇，包括協助建構香港成為長者友善城市、激發年青力量促進社會創新及支持體育項目發展，以帶動正面價值及希望。

其實，早在 2006 年，馬會與香港電台合辦的「第二十九屆十大中文金曲」，已經以「尊敬長者」為主題，藉別具心思的方式派發入場券——入場樂迷必須邀請一位長輩或長者同行，希望加強兩代相互了解和溝通，推廣兩代共融的理念。無巧不成話，那一次，小鳳姐亦是啟動儀式主禮嘉賓之一，原來她與馬會的緣份早已播種。

## 多唱歌提升記憶力

說起金曲，小鳳姐曾於 90 年代創下連開 40 多場演唱會的紀錄，每一場演出也要記熟大量走位、歌詞，她也直言壓力不少，最擔心忘記歌詞。那又如何克服呢？小鳳姐透露提升記憶力的秘訣就是「無招勝有招」，不要勉強去記：「就像讀書一樣，考試前總要用心溫習，用功過後便要放鬆心情，剩下的就是你的記憶，不要讓自己的腦部負荷太重。」歌不離口的她提議大家閒時可多唱歌來提升記憶力，因把每字每句隨著音韻唱出來印象就會較深刻：「可能我比較擅長音樂，多些唱歌，或學習與音樂有關的東西，都有助增強記憶力，希望大家不要害羞，去到邊唱到邊！」不過愛說笑的她打趣道，唱歌都要睇錶，晚上 11 時後便不要唱，以免擾人清夢。

為免在台上出錯，小鳳姐每次演出都很專注：「唱歌時要很專心，就算與熟悉朋友打招呼也不可以，否則容易因此忘記下一句歌詞，所以有時歌迷朋友覺得我演唱時望著他們情深款款，其實我是看不到的！」她鬼馬自爆。



小鳳姐、時任馬會主席陳祖澤（左）及時任廣播處長朱培慶，主持「第二十九屆十大中文金曲」啟動儀式。

回望過去，小鳳姐也笑言不知為何當年可做到連開 40 多場個唱：「現時都會想像如果再做一次，情況又會如何呢，就好像發了一場夢。」她表示連開多場演唱會也不覺累，也許是觀眾的掌聲，令她感到興奮莫名，一切煩惱也拋諸腦後。

## 不問成敗 努力工作

不經意在這圈中走到這年頭，貴為殿堂級歌手，小鳳姐任何時候都保持著雍容華貴的風度。問到其成功之道，小鳳姐直言是不問成敗：「不要一開始便想成功，你只要努力完成自己的工作，當你有一個好的開始，其實已經是成功的一半，開始的剎那非常重要。」當然，每個人的際遇有所不同，成功得配合一點運氣，小鳳姐寄語後輩即使偶遇挫折，也不要猶豫，只管當自己仍會成功地去完成工作，也許成功下一秒就到。

小鳳姐常常笑，充滿正能量，問到如何保持心境開朗，小鳳姐毫不吝嗇分享箇中秘訣：「不要經常記著自己是誰，完成工作後就要忘記自己的職業，不要當自己是歌星，盡量放鬆。」活在水銀燈下數十載，今天的小鳳姐更希望可以與眾同樂，過些和大家一樣簡單、充實及快樂的生活。

訪問現場片段，請瀏覽：



後記：

## 幽默樂天 保養得宜未言休

與小鳳姐做訪問，看到她對工作的認真，也看到她幽默的一面。被問到有何「貼士」予長者保持心境開朗時，「轉數」甚快的她竟笑言：「不要照鏡吧！」令眾人忍俊不禁。

### 稱職的活動大使

小鳳姐出席賽馬會耆智園「腦動全城」啟動禮當天，活動前後也有歌迷爭相與她合照，盛讚她「比以前更美麗」，保養得宜的她笑言，會自家炮製雪梨水等滋潤湯水，保養甜美聲線。擔任活動榮譽大使的小鳳姐於訪問期間，更不時提到希望歌迷朋友多關心身邊人及留意病症，因這個稱職的榮譽大使知道，不只長者，任何年齡人士也有可能患上腦退化症。

22吋纖腰曾一度是小鳳姐的招牌，運動就是她的Keep fit良方：「開show前我會特別小心，因為如果身體過重，唱歌時都會感到辛苦一點。運動是一個keep fit好方法，讓身體出汗，人自然會瘦。」但原來小鳳姐揀選的運動亦與音樂有關，喜歡乒乓球及羽毛球，全因節奏感夠強，家中更曾設置乒乓球檯日夜練習。

熱愛工作的小鳳姐，歌聲影響廣大樂迷，不少人擔心她會否有一日「掛咪」？她大派定心丸：「在我空閒的時候也會想，如果我不唱歌，可以做甚麼工作呢？我發覺原來我有很多工作都不懂得做，只懂做一種工作，便是唱歌。」又是笑聲不絕……



在「腦動全城」啟動禮上，沈校長被小鳳姐捉弄，要求兩人現場合唱一曲《小李飛刀》。



地毯手提電腦套



彩色水松原子筆



牆紙咭片套



隨身膠樽喇叭

# Upcycling! 廢物大改造 潮過綠色生活

香港人每日棄置的垃圾過萬噸，可有想過原來廢物也可「升呢」？順手丟棄的酒塞可成水松記事板，用舊了的文件夾，花點心思可變座枱喇叭。原來只要施展一下Upcycling「魔法」，便可為廢物賦予新生命，讓綠色習慣融入生活，其實可以很「潮」！



水松記事板



文件夾喇叭



花布、牛仔布項鍊



聖雅各福群會復康服務業務經理陳家裕（左）及本地設計師 Kevin（右），攜手推動「升級再造計劃」。

## 升級再造 廢物變潮物

「升級再造」的概念早在 90 年代已經出現。1994 年 10 月出版的建築期刊《Salvo Monthly》提到，傳統的「循環再造」（recycling）只是將物件如磚塊等分解或打碎，不能做到「增值」；「升級再造」（upcycling）的最大分別是為回收廢舊物料賦予更多價值。

近年，本地也掀起 upcycling 熱，不少年輕設計師都以此開創新風格。曾從事電子產品設計工作的 Kevin，現時專注於 upcycling 設計，其作品包括隨身膠樽喇叭、文件夾喇叭、牆紙銀包及咭片套、用酒塞製的水松原子筆。他表示從學校學到如何以舊物設計，卻未能用於工作，因相對於設計一件新產品，重用舊物設計往往較花心思：「以往為產品設計一個新外殼，短時間便會推出市面，是一種鼓勵消費的文化，與自己的理念不同。」他於 2010 年返回母校理工大學，與導師研究如何好好善用廢棄物件做 upcycling，現時他仍不斷以 upcycling 理念設計新產品。Kevin 期望 upcycling 可教育消費者減少浪費，建立環保的態度。

## 社企 x 年輕設計師「升級再造計劃」

一件「升級再造」產品，除了能為廢棄物料增值外，還可連結本地年輕設計師及復康人士，讓他們盡展所長。

聖雅各福群會復康服務業務經理陳家裕（Terry）表示，2011 年時正考慮如何為復康人士開拓更多新工種，碰巧在香港國際機場看到 upcycling 展覽，認為產品全以人手製作很適合復康人士，立即聯絡 Kevin 在內有份參展的設計師商討合作可能性，巧合地一群年輕設計師亦正為如何生產設計而苦惱，兩者可謂一拍即合，造就了這個社企與年輕設計師 crossover 的「升級再造計劃」。

計劃自 2011 年推出至今已設計及生產 36 種「升級再造」產品，例如隨身膠樽喇叭、文件夾喇叭、牆紙銀包及咭片

## 馬會資助興建升級再造中心

聖雅各福群會賽馬會社會服務大樓內的「賽馬會力行工場」，正是部分「升級產品」的生產基地。現時「升級再造計劃」主要為企業製作紀念品，產品只於聖雅各福群會的社企出售。為了令計劃能進一步擴展，馬會已撥款約 1,100 萬港元予聖雅各福群會，另建「升級再造中心」及支持其三年的營運經費，冀鼓勵更多人在日常生活中實踐環保概念，亦令學員有機會發揮潛能及為年輕設計師提供創作空間。計劃中的中心將設零售點，讓公眾參觀後有機會購買相關產品。

套、水松原子筆及記事板、地毯手提電腦套、雞蛋蠟燭及花布手帶等。這些充滿創意的產品，設計師會向復康人士示範如何製作，Terry 表示生產及設計需要磨合，既不想設計師為遷就復康人士而破壞設計，但亦希望設計師考慮復康人士的能力，在某些細節不要太堅持；而如何穩定地收集廢物來源亦是一大挑戰。

## 企業支持升級再造

幸好，現時已有不少企業支持「升級再造計劃」，例如馬會、迪士尼、會展、貿發局、各大酒店、牆紙公司等，向聖雅各福群會捐出廢棄物料，Terry 說：「其實很多企業也面對同樣問題，不知怎樣處理廢物，故一聽到此計劃便很高興，有些更親自將物料運來，協助製造『升級改造』的產品呢！」



聖雅各福群會的導師因應復康人士的能力，安排他們負責不同的生產工序。

## 部分聖雅各福群會回收物料

- 紅酒塞（2014年6月至今：約 14,000 粒）
- 紅酒木箱（2014年6月至今：約 360 個）
- 麵粉袋（2014年6月至今：約 270 個）
- 雞蛋殼（平均每月回收一次，每次 200 個）
- 地毯（兩至三個月回收一次，每次約 30-50 碼）
- 白膠箱（半年至一年回收一次，每次約 200-300 個）
- 文件夾（一年回收一次，每次約 50 個）





1. 時鐘
2. 鹽及胡椒粉套裝
3. 配件座
4. 多用途籃子
5. 飾物架

## 廢棄馬蹄鐵重生帶來幸福意義

在推動 upcycling 發展上，大型企業也可多花心思，透過創意為社會及環保出一分力。香港賽馬會自 2013 年起，與著名設計師利志榮（Wing）合作，把賽駒的馬蹄鐵及馬鐙（即騎師的腳踏）等賽事常用的消耗品，以「升級再造」的方法，改造成一系列新穎有趣的家品及飾物，如飾物架、時鐘、多用途籃子與鹽及胡椒粉瓶套裝等。

馬蹄鐵有如馬匹的鞋子，主要作用是保護馬匹奔馳時免受傷害，亦有幸運的象徵。馬會約有 1,200 匹賽駒，平均每四星期需

要更換馬蹄鐵，每年耗用約五萬隻馬蹄鐵。設計師收到生鏽的馬蹄鐵時，需要經過潔淨、消毒、打磨的工序，令它光潔如新。為了讓馬蹄鐵製成的家品增添一份貴氣，有時更會為它鍍金。

至於馬鐙則是騎師的腳踏，設計師將它創作成新款家居物品，包括配件座、多用途籃子及盆栽座，既保留馬鐙原來的形態，亦增添新的藝術意義味。「升級再造」系列精品於馬場精品店有售。

## 釘甲匠獻技 馬蹄鐵化身藝術品

除了「升級再造」成家品外，馬蹄鐵也可化身藝術品。馬會內部每年會舉行「金屬鑄造比賽」，讓會內的釘甲匠發揮創意及技藝，利用廢棄的馬蹄鐵創造出不同的藝術品，部份得獎作品會於「賽馬會氣候變化博物館」展出，讓市民一起參觀這些匠心獨運的創作。



馬會釘甲匠的巧妙心思，利用廢棄馬蹄鐵創造出恐龍模型。

## 齊做環保達人



馬會贊助為期三年的「源頭減廢綠孩兒」計劃，從小教育孩子珍惜地球資源。

### 從教育入手 培養兒童珍惜資源

「升級再造」雖讓廢棄物料能重新再用，然而要處理垃圾問題，源頭減廢同樣重要。馬會今年聯同新界校長會及綠領行動，在新界的小學、幼稚園推動「源頭減廢綠孩兒」計劃，讓小朋友從小建立環保意識。

曬乾的墨魚骨、吃完的水果皮，都可以成為去油污的清潔劑，製作過程更是充滿趣味。為期三年的「源頭減廢綠孩兒」計劃，正是以這種輕鬆手法向孩子灌輸環保意識，其中綠領行動負責編寫教材、協助進行校園活動，講座及環保工作坊等，並找來 Chocolate Rain 創辦人麥雅端為教材設計插圖，讓學生學習時更添趣味；而馬會則派出義工接受環保培訓，並到學校宣傳環保議題。



計劃主要在新界的小學、幼稚園推行，透過各種有趣的活動，讓孩子學習環保資訊。

教材有 Chocolate Rain 插圖，增加學習趣味。



### 一) 動手製作環保酵素

材料：10份清水、一份糖、三份果皮（比例按製作容器大小劃分）

步驟：

- 1 飯後收集橙皮，按上述材料比例放入塑膠瓶。
- 2 將環保酵素置於陰涼處，靜待三個月，並記錄日期。
- 3 發酵過程中會產生氣壓，每日需打開瓶蓋一次，將氣壓排出。
- 4 完成後的環保酵素，可用於拖地、抹窗及淨化馬桶氣味等。



### 二) 妥善回收你要知

公眾對廢物回收的意識已大大提高，然而仍有不少回收細節被忽略，要多加留意：

- 膠樽回收前應將樽內液體傾倒及洗淨。
- 回收玻璃樽前，必須清洗乾淨，將樽上非玻璃瓶蓋拿掉。
- 回收電池的金屬端子應貼上遮蔽保護膠紙（皺紋膠紙），防止金屬端子在儲存及運送中意外觸碰，造成危險。
- 回收紙張時，需將附帶的非紙品類物件移除，例如信封窗口、雜誌書釘、購物紙袋的膠質手挽。
- 在金屬物料中，壓縮空氣罐、化學物料容器等，暫時屬不能回收的物品。

都市人工作忙碌，對精神健康也構成影響，假如沒有得到適當的治療及支援，情況會愈趨嚴重。思覺失調便是較為常見的情緒病，根據醫管局的數字，全港每年約有 700 宗 15 至 25 歲青少年患思覺失調新症。

然而，本港有不少 25 歲以上人士，深受思覺失調的困擾，但香港現時的醫療服務比較集中為 25 歲以下的青少年患者提供評估及治療。為了填補這個斷層，2009 年開展的「賽馬會思覺健康計劃」便是針對 26 至 55 歲，初次患思覺失調的病人。曾患思覺失調的陳先生（化名），得到現任妻子的支持，透過這個計劃的治療，成功重拾思覺健康。

## 多方治療 重拾思覺健康



### 肝病影響情緒

陳先生與前妻結婚後，育有兩個兒子。兩人均任職保險工作，生活安穩。陳先生說：「直至 2000 年，醫生證實我得了肝硬化，令我沒法工作，睡眠質素也不好，每天只能睡一小時。身體不適，導致我的精神、脾氣也變差。」

在患病期間，陳先生曾因大兒子經常玩遊戲機至夜深，看不過眼而拿起鞋子扔他，父子倆大打出手，家庭關係大受影響。陳先生的前妻認為他已不能照顧家庭，兩人於 2007 年離婚。陳先生在重大打擊下，出現幻聽，不時聽到電話響聲；也出現強迫症的症狀，不停洗手、洗衣服和喝水。他甚至在人煙密集的地方會感到疲憊不堪、呼吸急促和易怒。

### 工作受挑釁 情緒崩潰

陳先生坦言從未察覺自己的脾氣變差，與情緒病有所關連。他其後再婚，與現任太太一同在教會營舍工作，負責看管須守行為的青年人。至 2010 年，一次事件觸發他的思覺失調。陳先生憶述：「當時照顧幾名邊緣青年，其中兩位青年較頑劣，常挑釁我，起初應付其中一人還可以，但是當他們聯合起來時，便令我的情緒一發不可收拾。」



## 八成病人可透過藥物治療改善病情

思覺失調是一種成因複雜的腦部異常狀況，由於腦部負責傳遞訊息的一些化學物質（神經遞質）失去平衡而形成。患者可能會出現幻覺、妄想、言語或思想混亂。「賽馬會思覺健康計劃」個案服務主任劉嘉敏表示：「思覺失調可透過藥物及早期介入來有效控制，至少八成病人可透過藥物治療，結合心理治療、認知行為治療等，有助病人恢復社交生活。」該計劃自2009年推行至今，已服務逾1,200名思覺失調病人。

計劃下也設立了一部思覺車（Mobile Unit），行走全港各區推動思覺失調的教育工作。思覺車主要提供流動服務，在車上預留安靜的位置，讓大眾安心以電話或視像會議與專業人士對話，了解介入治療的情況。車上也設有互動體驗區，透過不同設施讓大眾體驗思覺失調患者的生活，減少歧視及忌諱。此外，計劃也經常舉辦講座，讓社工、保安員、警員了解更多與思覺失調病人接觸的技巧。



「賽馬會思覺健康計劃」個案服務主任劉嘉敏表示，八成思覺失調病人可靠藥物改善病情，愈早介入治療成效愈大。

## 與病人相處技巧

### 1) 包容對方情緒變差

思覺失調病人常出現幻覺、幻聽，因而變得煩燥，外界應多加包容。

### 2) 不要否定對方

當病人提到自己的幻聽、幻覺，不要立即予以否定，應多關心他們聽到、看到甚麼，從而建立信任。

### 3) 留意病人是否定時服藥

病人有時會忘記或抗拒服藥，應留意他們的服藥狀況。有時藥物會出現副作用，如手震、流口水等，家人應轉告醫生，調校藥物份量。

### 4) 及早介入治療

病人愈早得到治療，康復的機會愈大。家人可向社工尋求協助，為病人提供治療。



陳先生開始出現許多奇怪的行為，會在營地裏四處匿藏，想避開人群；或妄想自己懂得唇語，從遠處看懂妻子與其他營友的對話。陳先生說：「有時我會沉不住氣、歇斯底里地大叫，跟別人大打出手，並且把營舍裏所有人都趕出去，更揚言要放火把營地都燒掉！當時內心非常混亂，甚至不能控制自己。」



陳先生（化名）幸得妻子的協助、體諒，加上藥物的配合得以康復。

## 妻子同行 轉介精神科

經過這次事件後，教會營舍總監介紹陳先生接受心理輔導，並轉到精神科求診，幾經轉介至「賽馬會思覺健康計劃」。尤幸得到太太的支持，陳先生經過藥物及心理治療後已康復。陳太太曾經是抑鬱症病人，明白精神受困擾的苦況，她說：「丈夫是一個勤力的人，工作上也曾經成功過，只是一場病令他的情況變差。現在他失去工作技能，我們在上生活會訂立一些目標，如儲錢、行山等，讓他重建自信。」

經過患病的經歷，陳先生已有一套控制情緒的方法。他說：「現時我會依照醫生指示定時服藥，也會聆聽聖詩來穩定情緒。當我見到身邊朋友可能有情緒病時，會先分享自己的經歷，建立信任後再鼓勵對方尋求協助。」

## 賽馬會思覺健康計劃（JCEP）

JCEP獲香港賽馬會慈善信託基金捐助近6,900萬港元成立，由香港大學李嘉誠醫學院精神醫學系策劃及推行。計劃為期六年，並獲得醫院管理局、香港明愛及香港心理衛生會鼎力協助，於全港各區推行有關思覺失調的教育、介入服務及醫學研究；並與現有服務機構攜手合力，保障及照顧港人的思覺健康。計劃盼能透過服務、教育與研究並行，全面及徹底改善港人的思覺健康。

# 堅持目標不言棄 石偉雄跳出彩虹

香港體育學院於八十年代獲馬會撥款逾三億港元成立，多年來孕育一位又一位體壇精英，近期最耀眼的可算是於仁川亞運為香港奪取跳馬項目第一金的「體操王子」石偉雄。陽光男孩「石仔」自六歲與體操結緣至今，憑藉對體操的一份堅持，克服無數傷患及低潮期，這一刻，即使不再想為成績設定目標，他也揚言會繼續努力為大家帶來驚喜。

記：記者

石：石偉雄

記：你六歲開始學習體操，什麼最觸動你要投入這項運動？

石：當時從電視看到體操比賽，覺得大哥哥、大姐姐能夠在空中翻筋斗很厲害，吸引我想去玩，引起對這運動的興趣。過了約兩個月便主動要求媽媽帶我學體操，最初只是在一個室內壁球場，放一些軟墊、彈床，從最簡單開始練習。

記：參與體操項目難免受傷，你15歲參加全國賽更曾試過頸椎移位，什麼動力驅使你克服一個又一個傷患勇往直前？

石：當時受傷的情況很嚴重，介乎癱瘓與死亡之間，除了頸椎移位外，頸椎還有碎骨、軟骨亦壓壞，回港才知道問題那麼嚴重，花了差不多一年時間康復。家人不想我再練，但我那時每天求媽媽讓我繼續，更試過下跪哀求。其實練習體操難免會受傷，雖然自己在體操生涯並非走了很長的路，但我不想就此放棄。當我仍在病床時，已經不斷想著何時康復，下次比賽可以做那些動作，令自己不要放棄。

記：失落倫敦奧運後經歷大半年迷茫期，更想過退役，怎樣調整情緒重拾體操？

石：倫敦奧運完結後的大半年，我不想練習，hea得一日得一日，覺得辛苦了那麼多年也沒有成績，做來做去也差不多，突破不了樽頸位，當時甚至不讓家人朋友談及倫敦奧運，如他們一提起我便黑面。家人多年來悉心栽培、教練也教了我10多年，當時如果發揮正常的話，應有力爭取獎牌，可惜最後連決賽也未能入圍，覺得自己辜負了家人及教練的期望。

在這段日子裏，教練及家人一直在我身邊，用非常特別的方法激勵我，就是經常在我面前重提倫敦奧運這賽事，漸漸我也跟自己說：「上次不行，不等於將來也不行，我要更加努力證明給你們看我的實力」，以這種心態來鼓勵自己。

記：於仁川亞運跳馬項目力壓奧運金牌得主南韓的梁鶴善奪金，你認為自己贏在哪方面？

石：在亞運開始前三個月，每日都以比賽模式去練習，長時間準備令動作的穩定性及質量都有所提高。再加上自己比賽時想著應該當平常練習一樣，反而減輕壓力，勝出主要是心理質素好，比2012年倫敦奧運時成熟。





「石仔」感謝烏克蘭籍教練 Sergiy Agafontsev 一直以來對他的支持

另外，突破樽頸位也是一個因素，以前練習「前手前直轉體 900」及「側手轉體 990」這兩個動作時不夠穩定，成功的機會率只有四成；至 2013 年全運會時提高至五成。運動員要突破、再進步並非易事，由 0 至 99 分，很多人都能做到，但是由 99 至 100 分便很困難。於全運會跳馬決賽得第六名，令我知道自己有進步，有信心繼續練習下去。直至仁川亞運前，兩個動作的成功率已達九成。

**記：亞運奪金後，你下一個目標是什麼？有何夢想要實踐？**

石：希望能在 2015 年的體操世界錦標賽跳馬及全能兩項目取得好成績，爭取

年僅 23 歲的「石仔」在仁川亞運為香港奪得跳馬第一金。

訪問現場片段，請瀏覽：



來屆巴西奧運的入場券；並希望可以保持像亞運比賽時的心態，當練習是比賽，比賽是練習，我相信這個心態較適合我。反而我不會再為成績定下很高的目標，以免如倫敦奧運般令人失望，我寧願默默耕耘不斷練習，做出令人驚喜的成績。

**記：運動員向來予人感覺堅毅不屈，你有何真心話與年輕人分享？**

石：我相信時下年輕人是有自己的目標，當某一次做得不如意時，其實不用太介意，不要因一兩次失敗便放棄。愛迪生發明燈泡，都不是一、兩次便成功。每個人選擇的路都不同，最重要是堅持自己的目標，不要輕易放棄。

**記：香港體育學院多年來培育無數像你一樣的體壇精英，你認為體院哪方面的支援對你有較大幫助？**

石：主要有兩方面，其一是提供物理治療。運動員經常有勞損、受傷或肌肉繃緊的情況，體育學院內有一個運動醫學中心，為運動員提供物理治療及按摩服務，可以讓肌肉恢復狀態、協助治療傷患，減低運動員訓練時的痛楚。

其次是體能科學訓練中心，除了是運動員練習體能的地方，當運動員受傷或手術後未能作有系統及正規練習時，便可在這個完善的健身場地練習，保持體能狀態及讓肌肉及關節復原。

**記：你從小學習體操，可有想過如果沒有體操，你會做什麼？將來有何人生大計？**

石：體操多年來帶給我甜酸苦辣的人生，如果沒有體操，我想自己可能是一個文員，一個平平無奇的年輕人。至於未來，我希望退役後能成為體操教練，栽培下一代，希望師弟妹的成績比我更好，幫助體操這項目在香港有更好的發展。



# 馬會130載

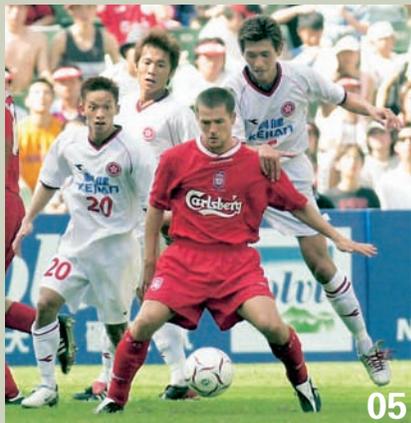
## 同心為香港



你知道嗎？海洋公園、科技大學、大球場、維園及多區的公眾泳池，以至健康院及社區中心等與我們生活息息相關的公共設施，都有一個共通點，就是由馬會支持興建。作為本港最大的慈善公益資助機構，馬會透過獨特的非牟利營運模式，把公眾對博彩的需求轉化為龐大稅款及慈善捐款，惠澤社群。

今年是馬會成立130週年，百多年來馬會陪伴港人成長，本刊搜羅多幀珍貴照片，與你一起細味當中故事、重拾集體回憶。





01 馬會舊總部大樓（攝於1977年）。

02 七十年代，馬會看到香港需要一個大型康樂設施，先後捐助超過四億港元興建海洋公園，其後以二億港元為公園成立基金，以確保其財政穩健。自1977年開幕以來，海洋公園已成為世界最著名主題公園之一，海洋劇場是不少港人的集體回憶。

03 1991年創校的香港科技大學由馬會撥款興建，綜合大樓大堂是科技大學的地標之一。

04 首部流動圖書館於七十年代投入服務，初時只有港島及九龍區居民可享用，隨著新市鎮發展，馬會撥款予當時的區域市政局，設立更多流動圖書館，方便市民借閱圖書。

05 馬會一直推動香港足球發展，在1990年代初期，馬會撥款資助香港大球場的重建工程，不少海外勁旅曾在大球場上與香港隊對壘，令香港足球粉絲過足癮之餘，亦有助提升香港足球員的實力。

06 2008年北京奧運，香港協辦馬術項目，馬會於京奧後成立馬會馬術隊及青少年馬術隊，促進馬術運動在港的發展。

07 五、六十年代香港面對戰後重建及大量移民湧入，加上傳染病容易擴散，馬會捐款興建了多間公立診所，包括專為離島和水上居民服務的醫療船——「慈航」及「慈雲」，讓市民得到適切的基本健康護理。（相片由政府新聞處提供）

08 維園泳池是香港首座達奧運標準的公眾游泳池，於五十年代獲馬會撥款興建，當年入場費只是港幣三至五毫，是市民消暑好去處。馬會於六十至七十年代再撥款興建九個公眾泳池，當中荃灣游泳池更是新界區首個公眾泳池。





## 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！

### 馬會馬術隊頻頻獲獎

今年港隊响仁川亞運可謂威風八面，早前 Jessie 遇上馬會主席葉錫安，提起首次獲馬會資助嘅馬術三項賽隊取得團體賽銅牌，簡直喜上眉梢。三名隊員吳蓓華、何苑欣及何誕華，各獲馬會頒發三萬港元優異表現獎勵金。

另一名馬會馬術隊成員林立信，則於 12 月初的 2014 浪琴表中國馬術巡迴賽香港賽馬會冠軍賽中，憑著出色表現勇奪該賽事亞軍。Jessie 仲知道，馬會捐贈一架馬匹流動救護車俾中國馬術協會，日後馬匹在比賽受傷時，就可以更快送往治療，令參賽馬匹有更好的護理。

其實馬會於 2008 年已鼎力支持香港協辦奧運馬術比賽，京奧後又成立馬會馬術隊及青少年馬術隊，培育馬術明日之星，並設馬術資助計劃，難怪馬術運動在香港的發展越來越好。Jessie 希望馬術隊繼續努力，齊齊為香港爭光！



馬會主席葉錫安（右二）、馬會董事兼香港馬術總會會長利子厚（左二）、馬會賽馬事務執行總監利達賢（右一）及香港馬術隊領隊江嘉鳳（左一），與三名隊員吳蓓華（左四）、何苑欣（左三）及何誕華（右三）在嘉許儀式中合照。



馬會主席葉錫安（前排左二）、馬會行政總裁應家柏（前排右二）、中國馬術協會副主席何智慧（前排右一）、浪琴表亞洲區體育項目市場總監鄭美齡（前排左一）與香港賽馬會冠軍賽各位得獎騎手合照。

### 夥運動員 應家柏攀九層樓探望獨居老伯

馬會行政總裁應家柏早前夥同多位香港精英運動員參與「愛心送暖行動」，齊齊探訪獨居長者及低收入家庭。參與呢次義工活動，原來要「有心有力」！大會安排眾義工「攀登」九層唐樓外，仲要帶備一個裝有兩公斤白米的禮物包，Jessie 聽到已經腳軟，估唔到應家柏一口氣行上九樓「無難度」，速度拍得住亞運滑浪風帆金牌得主陳晞文和壁球女子團體銅牌得主歐詠芝兩位運動健將！



馬會行政總裁應家柏（左二），與義工一同攀上九層唐樓，探訪獨居長者郭伯伯。

### 衛生防護中心成立十週年

不知不覺，帶領港人抗疫防疫的衛生防護中心(CHP)已成立十週年。相信除咗 Jessie 外，唔少港人對 2003 年本港爆發沙士的情景仍然歷歷在目。想當年，馬會率先捐助學校及社區添置衛生防護設施和用品，又向政府建議及撥捐五億港元設立 CHP，成為本港抗疫的一道重要防線。

早前，約 700 名亞太區專家齊齊現身「衛生防護中心研討會 2014」，慶祝 CHP 成立十年外，亦交流對疾病防控的經驗，為日後可能出現的疫症做好準備，果然未雨綢繆！



馬會慈善及社區事務執行總監張亮（右）、前任衛生防護中心總監曾浩輝醫生（左）及環境局副局長陸恭蕙（中）同賀 CHP 成立十週年。

# 皇村有寶

離開歷史博物館，我對於如何讓藝術真正進入普羅大眾的生活，感觸更深。

香港一直不乏致力推廣藝術的熱心人士，負責策展籌劃的也臥虎藏龍，可就一直只有好此道者才會進場參觀，始終難起波瀾。像這次《皇村瑰寶》的俄羅斯宮廷文物展，裡面不乏很有人味的豐富素材。

譬如說，一入場那個用3D投映技術重現的皇村宮室，就教人非常讚嘆。多年前曾經遊歷聖彼得堡，進過裡面參觀，驚覺如今眼前3D投映的宮室，竟可以喚起我當年置身琥珀廳裡的華麗錯覺，而且原址每個宮室都太開闊，近看其實不少華美綺麗都不免簡陋剝落，但是如今縮小了比例的宮室，卻恰到好處。

望咗當去咗，其實非常適合現代人思維，我說這部分根本就可以大搞，只要

旁邊借出俄羅斯皇室Cosplay服，讓參觀市民換上皇服，黏上假鬚，站在3D投映的宮室裡拍照

Selfie，美其名曰讓大家穿越時空，親身感受十八世紀皇村人生，包管遊人絡繹不絕，也能成功製造話題……

很多人對展覽沒興趣，不是因為這些文物不夠價值，而是因為他們覺得跟自己的生命沒有牽繫，click不中他們的生活。這次展出的展品裡面不乏很有人味與Juicy的故事，內行人看文物是腦內補完，借物懷想當年，然而一般人看文物，卻只聽故事。葉卡列琳娜女皇的「調情」遊戲牌匣根本就是個最容易引人入勝的機關，百年深宮裡的風流韻事誰不愛聽？參觀期間當館長在我身邊沿途講解每件文物背後的掌故軼事時，慢慢竟吸引了周圍途人偷聽，原本只為我一人而設的導賞，竟成了臨時的榕樹頭講故，講到哪裡，人就聚到哪裡，甚至還有些人死跟到底，幾乎把我擠開，館長越壓低聲音，人就越聚攏……

也許，我們應該用這種流動導賞的方式，像外國前衛藝術展覽那樣，聘人在館裡遊走，裝作朋友閒聊，刻意壓低聲線，遊人一靠近偷聽就走開，針對人們愛聽八卦的心理，再配合門口那個3D投映Cosplay秀，我想，這次珍貴難得的《皇村瑰寶》，應該可以更成功……

皇村瑰寶，唔聽走寶。藝術如果本身是高雅的，包裝手法又何需害怕大眾化？真金才不怕洪爐火。

## 作者簡介

王貽興：中文文學雙年獎最年輕得主，至今仍有很多人以為他是藝人，然而由始至終，他也是個作家。



編按：

「香港賽馬會呈獻系列—皇村瑰寶：俄羅斯宮廷文物展」即日起至2015年3月16日於香港歷史博物館舉行，公眾可欣賞逾200件由國立俄羅斯沙皇村博物館借出的珍貴文物，當中大部分更是首次在俄羅斯境外展出，包括：亞歷山大二世在莫斯科加冕典禮時使用的馬車及馬具、中國末代皇帝溥儀送贈俄羅斯末代皇帝尼古拉二世的廣州漆製花瓶。是次展覽由馬會慈善信託基金贊助850萬港元予康樂及文化事務署舉行。

即日  
至  
3月

### 細味敦煌文化之美

敦煌文化集歷史、宗教、美術於一身，「香港賽馬會呈獻系列：敦煌 — 說不完的故事」展覽是一次難得機會，帶來近 120 件/套珍貴展品，是本港歷年來最具規模的同類型展覽，更舉辦一系列表演、專題講座及導賞團，讓市民多角度了解敦煌文化。



#### 展覽

日期：即日起至 2015 年  
3 月 16 日  
地點：香港文化博物館  
專題展覽館



圖片由敦煌研究院提供

#### 「鳳舞飛天動全城」

由香港舞蹈總會專業舞蹈員親身示範及解說，讓觀眾透過舞蹈體驗敦煌藝術之美。

日期：2015 年 1 月 11 日 / 1 月 25 日 / 2 月 7 日 / 2 月 22 日及 3 月 7 日

時間：下午 2 時 30 分至 3 時及

下午 3 時 45 分至 4 時 15 分

地點：香港文化博物館一樓聚賢廳

網址：<http://hk.heritage.museum>

### 從戲服欣賞粵劇

粵劇是廣東文化的重要組成部分，2009 年更獲聯合國教科文組織列入《人類非物質文化遺產代表作名錄》。想對粵劇有更深入了解，除了欣賞演員們如何透過唱、造、唸、打，將故事呈現於舞台外，亦可以從演員的服飾穿戴找到更多蛛絲馬跡。賽馬會鯉魚門創意館舉辦了與粵劇服飾和飾藝有關的專題講座及工作坊，讓你從不同角度，認識這種獨有文化。

1月  
及  
2月

#### 「從演員的穿戴規範角度欣賞粵劇藝術」專題講座

日期：2015 年 1 月 25 日

時間：下午 5 時 30 分至 8 時正

地點：油麻地戲院

#### 飾藝製作工作坊

日期：2015 年 1 月 18 日及 2 月 1 日

時間：下午 2 時至 5 時正

地點：鯉魚門海傍道中 45 號

網址：[www.jclymplus.org](http://www.jclymplus.org)



2月至  
3月

## 香港藝術節再臨

香港藝壇年度盛事——香港藝術節即將舉行，為市民帶來百多場精彩演出，馬會更首次贊助藝術節開幕表演——「泰利曼與德累斯頓國家管弦樂團」。馬會亦支持香港藝術節再創新猷，呈獻全新「賽馬會本地菁英創作系列」，為香港重量級藝術精英提供展示創意與精湛技藝的舞臺。系列節目「大同」呈現中國政治家、思想家及教育家康有為一生所追求的理想世界。



日期：2015年2月27日至3月29日（註：門票於2014年12月13日公开发售）  
網址：[www.hk.artsfestival.org](http://www.hk.artsfestival.org)

3月

## 即興劇場 鼓勵共融

經香港賽馬會共融藝術計劃的培訓後，由智障人士組成的「陽光一人一故事劇團」帶來「故事星期六」即興劇場，打破傳統話劇演出的局限。觀眾將獲邀分享自己的故事，由演員即時演繹出來，鼓勵用心聆聽別人的心聲，建立互相尊重的共融社會，費用全免。

日期：2015年3月7日  
時間：下午2時至4時  
地點：賽馬會創意藝術中心 L3-04室  
報名日期：1月30日早上10時（先到先得，額滿即止）  
網址：[www.adahk.org.hk](http://www.adahk.org.hk)



## 我手畫我心 油畫初體驗

日常工作繁忙，想抒發壓力但又苦無頭緒？不妨試試「我手畫我心」，參加油畫體驗班，導師會先向學員個別講解理論、教授顏料特性，讓參加者透過顏色、線條表達心中所想，發揮藝術潛能。

日期：逢星期六或日  
時間：下午2時30至6時30分  
地點：賽馬會創意藝術中心 L516室  
收費：\$680 / 5堂（可自行選擇上堂時間）  
網址：[www.wstudio516.com](http://www.wstudio516.com)



年中  
無休

出版 **130<sup>th</sup>**  香港賽馬會  
The Hong Kong  
Jockey Club

製作 **明報**

2014年12月號 非賣品

**馬後步** 人生 下載電子書

