

馬俊步人生

06

2015年3月
香港賽馬會支持刊物



曾俊華
享受每一刻

目錄

01 一線人脈 *樂行善行、人生雋智，城中精英傾情對話*
曾俊華 享受每一刻



07 專題報道 *多角度探討焦點議題*
跑！全情投入 跑出正面人生



11 城市點擊 *真實個案探究家庭問題，同尋拆解良方*
給智障人士完美的家

13 答客問 *創意對談，激發年輕正能量*
梁巧羚 愛馬夢飛翔



15 集體情緣 *老照片、舊情懷，重拾集體回憶*
美荷樓展現香港精神
羅啟銳緬懷童年歲月



17 公眾席 *搜羅城中趣聞逸事*

19 樂活GPS *嚴選社區文娛藝術活動*

20 讀者意見調查



2015年3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



活在當下，享受分秒

活在「你有壓力、我有壓力」的香港，如何可以過得輕鬆自在？「一線人脈」今期找來財政司司長曾俊華接受專訪，這個掌管香港經濟命脈的大忙人，仍會每週抽時間返母校教劍；會親切地向你傾訴在不算富裕的童年經歷的種種趣事；會繪形繪聲形容他當年如何自製道具打「山寨」棒球……興趣廣泛得叫人不禁問句：「財爺，你何來那麼多時間？」然後，剛公布完財政預算案的財爺，在專訪中以雋智一語道破，秘訣原來就是「享受每一刻」。

要平衡工作與生活，運動是一個不錯的選擇。今期「專題報道」從越來越多人愛上的跑步出發，展示運動在強健體魄以外，如何為生活帶來愉悅及希望。

春回大地，繁花盛放，在乙未羊年之始回望，《駿步人生》不覺已面世一週年，希望讀者能在封底內頁的意見調查留下寶貴意見，讓我們可以不斷改進，繼續為讀者帶來正能量，一起活出「駿步人生」。

曾俊華 享受 每一刻

接受訪問前一刻，財爺曾俊華還在官邸埋首撰寫預算案，但一轉眼，一身運動服的他已置身體育館觀賞劍擊比賽，為母校喇沙書院的學弟打氣。

人稱「鬍鬚曾」的他，便是這樣一個人。再忙都好，活在當下。

就如他的人生：讀建築，教過書，由在美國為棘手的種族融合政策設計課程，到回流香港加入政府，掌管萬億元的外匯儲備，一做三十年。

他說享受每一刻、享受每一個階段的自己。

「做不同工作，其實是一個認識自己的過程。」

對於馬會新近撥款五億港元，推出「生涯規劃項目」，他說可助年輕人多角度考慮前途，肯定是好事。「就如每一代年輕人都想改變社會，長大後了解更多現實，就會有調整，知道怎樣做，才達致最佳效果。」輕舟已過萬重山，曾俊華如是說。





曾俊華過去三十年，逢週六回母校喇沙書院教劍擊，教出一代代劍擊好手。

「這一劍這樣打會更好……」逢週六到母校喇沙書院教劍擊，是曾俊華過去三十年、每週一次的重要活動。這天，學生在香港公園體育館比賽，儘管大清早已埋首準備預算案，他仍不忘親身到場觀戰。「出來兩個鐘，一陣又要回去繼續工作。」風塵僕僕，但他說絕對享受這一刻。「每件事，只要投入細節，都可以享受過程。」正因這種性格，讓他在高壓環境下，仍能忙裡偷閒吧。

這個財爺，出名多才多藝。洪拳、劍擊、音樂，樣樣皆能，但原來，他的招牌鬚鬚，卻與「劍」有關。「大學三個劍擊教練全部留鬚，好有型，就算是當時得令的劍手，一樣有鬚，所以我亦留到現在。」他大笑。中二離港到美國升學，但在喇沙讀中一那年，卻為他埋下愛劍的種子，在美國讀高中時與劍重遇，發展成為終身興趣。由做劍手到成為魔鬼教練，學懂放下，也是因劍之名。

因劍之名 人生的抉擇

「大學四年都是劍擊隊成員，後來做了隊長，當時教練剛好退休，問我有否興趣做助教。」面對「劍俠」生涯首個抉擇：做劍手還是教練？力爭上頒獎台，還是為他人作嫁衣裳？「做教練要先放低自己，不可以和學生競爭，而是要助學生進步，心態很不同。」目標明確，他真的從此不再以個人身分參加比賽。而事實也證明，他的選擇沒錯，由美國到香港，教劍四十年，這個嚴師，教出香港學界劍擊勁旅，桃李滿門。

曾入選港隊的胡秉憲是其中之一。八五年仍是中一的他，是曾俊華在喇沙教劍的第一代學生，跟隨恩師回校重整劍擊隊，這天，他就與曾俊華一同觀戰，亦師亦友的關係，不言而喻。「阿sir重視基本功，甚麼都假，一定要先練好體能，三十分鐘做完的熱身，要求十五分鐘就做完。」物換星移，當年要求嚴格的魔鬼教練，今天成了拍檔，見證他成家立室。「做學生時，試過有次輸了，好驚，那知他反而請我們去他家吃飯。」訓練時不苟言笑，輸了好言安慰，檢討得失。鎂光燈外的財爺，其實更像慈父。



學生比賽後，財爺立即與他分析表現。



對於這間由小學讀到中二的母校，曾俊華這個畢業半世紀的「old boy」就是肉緊。八二年由美國回港，眼見母校劍擊隊成績低落，向當年的校長 Bro. Alphonsus 自薦義務教劍，一教三十多年。對比不同年代的學生，他沒有作出「今不如昔」的慨嘆，只謂今天的學生依賴性較大，期望他傾授「必勝秘笈」，所以，他說教學生的入門第一課，是「要求他們學習要求自己」，做好基本功，由沉悶的體能和步法學起。大抵，咬緊牙關沒有捷徑，才是他的最強心法吧。

馬會推生涯規劃助年輕人

教劍出色，對於規劃自己的人生，曾俊華也有心得。對於馬會新近撥款五億港元，推出「生涯規劃項目」，他說「肯定是好事」，認為可助年輕人多角度考慮想走的路。「年輕人早些開始規劃前途，當然有用，以我自己為例，做不同工作，其實是一個認識自己的過程，知道自己的個性、能力，慢慢會選到適合自己的路。」也許正因彼此都重視年輕人，他和馬會都一直支持「青年創意培訓計劃」（MaD），剛過去的一月，他便出席一年一度的「MaD 創不同年會」，再次和馬會行政總裁應家柏與同場的年輕人交流。「他們跟我分享了很多 idea，都是希望可以解決社會問題，改善大家的生活，我非常欣賞。」事實上，馬會自 2010 年「MaD 創不同年會」成立以來便一直給予支持，並於 2012 年協助成立「賽馬會“創不同”學院」，至今參與的學生已合作構思了八十份具體的項目建議，其中有為低收入家庭而設



財爺（左）與出席「MaD 創不同年會 2015」的青年對話。



曾俊華（左）與馬會行政總裁應家柏（右）出席「MaD 創不同年會 2015」的開幕禮。

的社區有機耕種計劃，又有鼓勵透過藝術啟發思維的創意計劃。

「十四五歲的年輕人，未必知道自己需要甚麼，會講一些以為你想聽到的答案。二十歲未必知、三十歲都未必知，有些人一世人都未必知道自己真正喜歡甚麼。」他認為年輕人最重要是要認識自己，「先不要說幫社會改變甚麼，多了解自己，多思考自己和社會的關係，已是一項大成就，包括在社會擔當甚麼角色。」財爺認為創意就是超越現有的模式，而能體現不同的可能性，他說很有意思。

困乏環境 激發想像力

財爺續指，年輕人要實踐理想，最重要是靠自己，但政府及不同業界亦可從旁鼓勵他們嘗試不同的東西，令他們多了解自己。馬會便是其中大力支持青少年發展的機構，當中的「共創成長路：賽馬會青少年培育計劃」，便旨在協助青少年啟發內在潛能，讓他們建立正面的價值觀。已做了「爺爺」的曾俊華謂，不同年代，父母的價值觀也不同。「我成長的年代，養小孩子較少考慮資源，因為根本無資源。我細個屋企好窮，學校假期父母要工作，無幫我和三個細佬妹安排活動，我們就靠自己，在沒有資源下想辦法。」有一年，作為家中老大的他，就發起「鬥睇書遊戲」，「四個人用一個暑期的時間，鬥快看完整個兒童圖書館的書。」說著，一臉古惑。



圖片：財政司司長網誌

財爺出席沙田節活動，相隔半世紀再揮棒擊球，他笑言能夠一擊即中，這種快樂是任何人都無法抗拒的。

在那個年代，困乏的環境，就是常態，卻激發了無限想像力。就如愛運動的他，在紐約讀初中時，就因付不起錢「全副武裝」入球場打棒球，以「掃把棍」改裝成棒球棍，又以膠波代替棒球，在街上打起「山寨」棒球來。「只要細心動動腦筋，投入細節，一樣可以享受當中樂趣，就如我工作期間，偷兩個鐘出來看『細路仔』打劍，一樣可以好享受。」窮則變，變則通，大抵是上一代人的生存之道。

今日的年輕人總說缺乏上游機會，他這樣回應：「每一代都面對同樣問題，我自己大學畢業時，讀的差不多是最高學府，但七十年代，好多同學走了去做的士司機，關乎經濟環境和身分價值，作任何抉擇都不容易。」在美國麻省理工（MIT）讀建築，畢業後即在波士頓任建築師，又曾在當地教育局擔任特別顧問，撰寫文化融合課程，只差一點點，曾俊華就會在教育界發展，做不成財政司司長，甚至不會回港發展。

財爺認為馬會的角色很重要，既為市民提供娛樂，亦為政府帶來穩定稅收。



今日香港 映照昔日美國

「我記得大約在九七年前後，那時 MIT 的劍擊教練剛好退休，我真的好認真考慮了很長時間（回大學教劍）。現在回想，如果決定全職做教練，可能就好似我的洪拳師兄弟，在波士頓開間武館，應該都會幾開心。」人生就是沒有如果，由做建築師到加入當地教育局，八二年因緣際會回港，加入公務員體系，小時候「胸無大志」的財爺，打趣謂若無加入政府，就算不做全職的曾師傅，也可能做了職業結他手！

「當年我在美國，跟幾個香港人朋友組了隊 band，不時會去酒樓餐廳唱歌賺錢，其中兩兄弟，到今天還在做音樂、出唱片。」人生如劃鬼腳，就如歷史，總在輪迴，他不諱言，今日香港，有點似七十年代的美國，「反越戰、不同種族平等機會、



曾俊華（左）已連續多年出席農曆新年賽馬日，圖為他與馬會主席葉錫安博士（右）在剛過去的農曆年向現場馬迷送上祝賀。

釣魚台問題，每星期都有示威活動。」當年的 MIT 有份參與美國政府軍事研究，令反戰的同學大感不滿，爆發霸佔校長室風波。

「學生領袖往往是大學裏最聰明和最有組織能力的人，事件告一段落，好多公司爭住請，好多轉做 **ibanker** 和大公司高級行政人員。」對照今天香港，不少學生參與社會運動，對於這班港產學生領袖，他這樣評價：「當學生領袖的，一定有好的組織及辯論能力，將來肯定可以好成功。」成功與否，怎樣成功，有待時間驗證，唯一可肯定的是，進入新時代，多了年輕人選擇以不同方式「發聲」！

對此，曾俊華形容是「好事」，反映他們有朝氣有能量。財爺對這班關心社會的年輕人的忠告是：做任何決定之前，停一停，想一想，對自己，對身邊人，對社會，有甚麼影響，有甚麼好處和壞處。「每一代年輕人，都一定經歷過一種狀態，想改變社會，我自己都曾經歷過，但當我們長大，了解更多事實，就會有調整，知道事情怎樣做才會有最佳效果。」

對於外界指香港正在「食老本」，曾俊華並不認同，「香港一些有優勢的產業，例如四大支柱，包括貿易物流、旅遊、專業服務和金融，是經過很多年發展，才有今天的成績」。他指出，單是四大支柱產業已佔 GDP 近六成，今後香港將發掘更多優勢，繼續向高知識高增值邁進。

馬會非牟利營運模式造福香港

說起數字，財爺自然眉飛色舞。就馬會上年度為政府庫房帶來近二百億港元稅款，向來「數口精」的財爺，就形容這筆龐大的稅收，是港府重要而穩定的收入來源，可助維持不同服務，「馬會的角色很重要，一方面為政府提供平穩的收入，亦為香港市民提供娛樂，而他們把收入的一部分用作慈善，對社會的長遠發展有重大意義。」他又認為賽馬是香港特色，九七以來，夜總會少了，跳舞的人也少了，但一直馬照跑，很有象徵意義。這個獨有的非牟利營運模式，財爺亦推崇備至：「找到可持續推行的模式是相當難得，馬會對香港來說是一個標誌，一個重要的機構，希望他們可朝這方向發展，造福更多香港人。」

訪問現場片段，請瀏覽：



後記：

財爺的幸運戰衣

訪問在香港公園的一角進行，但仍不時被市民發現，要求與「財神爺」合照的市民絡繹不絕。而一身便服的財爺，也是有求必應，就如他寫了七年的網誌一樣親民。他說獨愛 BLOG 的「原汁原味」，寫足七年，很多朋友叫他「鍵盤戰士」，聽落「幾型」，但他笑言希望大家不會幻想他是正宗「宅男」，今後仍會利用不同渠道，與市民溝通。

不講不知，差點做了全職教練的財爺，原來與好多職業運動員一樣「信邪」，由於訪問在學生比賽的場地進行，財爺在記者面前「賣大包」，掀起淺灰色衛衣，展示入面寫著「I love fencing」的黑色幸運戰衣。訪問刊登時，財爺已公布了他任內第八份財政預算案，未知在立法會內外劍拔弩張的今天，公布當天，他可否也穿上黑色戰衣呢？



財爺珍藏的 Rapier 劍及喇沙劍擊隊面罩



財爺的幸運戰衣

跑！全情投入 跑出正面人生

運動對身體的好處相信人人皆曉，但其實運動亦為生活帶來愉悅及希望。金牌馬拉松教練以跑步作心靈慰藉，度過血癌化療的日子；失明及聾啞人士透過跑步發現他們「做得到」的潛能，跑步亦可促進傷健共融。跑步毋須昂貴器材，一雙腿、一對鞋便可隨時起動，就由最易實踐的跑步開始，感受運動帶來的正能量。





金牌馬拉松教練添 Sir (左一)，曾以跑步來對抗血癌，一步步跨越難關。



近年不同機構舉辦的跑步運動，參加名額往往在數小時內「爆滿」，越來越多人愛上跑步，愛上的理由人人不同，有人為了健康，也有人為追求成績。人稱「添 Sir」的馮華添，曾經是警察 PTU 部隊的體能訓練導師，退休後擔任馬拉松教練，即使於 2008 年確診患上血癌，添 Sir 也沒有放棄跑步，更以此為自己打氣：「當時我有一種阿 Q 精神，心想自己有超過 20 年長跑經驗，心肺功能極佳，會否較一般人更能接受化療呢？」有此想法令添 Sir 繼續運動的目標更明確，在接受化療的六個月內，每天都堅持運動約一小時，由步行漸漸到慢跑。「當時受針藥影響，腹部脹大如籃球般，間接鼓勵我不停郁動，把多餘的氣排走，不活動更辛苦。」他不諱言長跑令他有所寄託，暫且忘記化療的痛楚，一步步度過難關。

長跑對抗血癌

添 Sir 指出，馬拉松好比人生，漫漫長路途中定會遇到困難、身心俱疲的時候，但跑步與做人一樣，有毅力便可驅使自己正面向前。「如果覺得辛苦便放棄，永遠不能看到終站；相反遇到挫折時，停下來調息一下，回氣後繼續，始終會到達終點。馬拉松的 42 公里也能跑完，還有什麼困難難倒你？」他特別提到現時訓練多以小組為單位，因想以此告訴學員，人生孤獨地行是很辛苦的，如有同伴互相鼓勵、互相幫助，路就會易行。

練習馬拉松如儲超市印花

添 Sir 麾下逾千名學生，不少是冠軍級人馬，如馬拉松冠軍賴學恩、香港代表周子雁等。要完成逾 42 公里的馬拉松，日常訓練必須多下苦功，定下清晰目標，朝著方向去跑。「長跑的功力需要浸出來，就像在超市購物儲印花，要儲夠一定數量，才可換領心儀禮品。比賽的成績亦需靠一步步儲回來，沒可能突然要求自己跑出較平時練習快的成績。」

跑步創造奇蹟

跑步除了為個人帶來愉悅，更能助人。近年積極參與香港馬拉松賽事的「猛龍隊」，隊員由聾啞及失明人士組成，數年前為他們組隊的添 Sir 坦言，由兩位聾啞及失明人士組成隊伍，起初的確擔心會出現溝通問題，但經過三個月的練習，隊員培養出默契，甚至毋須語言對話，便知道對方的需要，例如飲水、去洗手間等。

「每人若以自己的長處配合別人的短處，沒有事是做不來！」添 Sir 認為「猛龍隊」的成功起到帶頭作用，不但鼓勵更多殘疾人士投入運動，更能鼓勵健全人士參與馬拉松：「殘疾人士也能跑完，自己做不到豈非有點失禮？」



近年香港掀起一股馬拉松熱，參加跑步活動的人數續創新高。

傷健攜手奔向共融

事實上，近年社福及商界紛紛舉辦跑步活動，鼓勵市民身體力行回饋社會，早前舉行的東華三院「奔向共融—香港賽馬會特殊馬拉松2015」(iRun)便是一個好例子。這項全港首個專為智障人士而設的馬拉松，獲馬會慈善信託基金撥捐682萬港元資助三年賽事經費，今年參賽人數破紀錄達3,000人，主辦單位更邀請政府及機構員工擔任伴跑員，夥拍智障人士完成賽事，賽前並安排與智障學員一同練習，了解彼此速度，也藉此認識對方，體現傷健共融。

比賽當日，伴跑員與健兒雙雙攜手衝過終點，共同因實踐目標感到無限滿足。第四年參與賽事的馬會義工隊成員林文俊(Lester)表示，作為伴跑員，最重要是耐心與對方溝通，並從

旁給予支持，令智障學員可以完成比賽：「對他們來說，比賽是在乎完成賽事，他們遇到挫折很容易會失望而放棄，所以要多與他們溝通，爭取對你的信任，在旁不斷鼓勵。」有過前三年經驗，Lester笑言今次輕鬆應付，更與學員俊輝玩得好開心：「大家都跑得很好！」

馬會義工 Lester (左) 今年與拍檔俊輝完成賽事。



馬會副主席周永健(後排左三)、發展局局長陳茂波(後排左二)與眾嘉賓聯同智障運動員，一同參加「名人共融跑」。

與智障運動員接觸機會增多，Lester發現他們很純真、熱情。「大部分智障人士都十分熱情，像小朋友一樣，他們的反應直接、率直，有時在路上遇到，會立即衝過來擁抱、握手。」他認為參與特殊馬拉松，除了可宣揚馬會一向推崇的「做得到」精神，更是一次難得的體會：「當你與他們一齊完成練習，一齊跑過終點，你會體會幸福並不是必然，你會珍惜身邊的人。」他希望會有更多人參與這類活動，給社會的弱勢社群多一點關懷。





練習長跑貼士

1) 維持均速

每位跑手速度不同，毋須與別人較量，影響自己的步伐，否則加快能量消耗，容易提早出現抽筋情況。維持均等的速度，有助跑手在預算內完成賽事。

2) 學懂呼吸節奏

許多人覺得長跑辛苦，原因是不懂得呼吸節奏，跑步時應用鼻吸氣、用口呼氣。學懂呼吸節奏，跑手體內就仿如裝有一部自動機器，為身體提供源源不絕的氧氣，支持長時間的跑步運動。

3) 長跑步姿要正確

注意跑步姿勢避免受傷：

- 伸直背脊，不前後左右搖擺
- 挺胸使呼吸順暢
- 保持膝關節動作柔和

4) 碳水化合物負荷法

比賽前一周跑手需開始為身體儲存能量：

- 比賽前一周，首三天減少食用碳水化合物至少兩成
- 比賽前三天，多吃碳水化合物，如飯、麵、意粉、薯仔、生果及蔬菜
- 比賽時帶備少量純葡萄糖以補充能量

5) 本地練跑好去處

- 運動場擁有完善跑道，有助跑手計算個人均速。
- 寶雲道一帶途人較少，但練跑時亦要避免阻礙其他途人。

資料提供：馮華添《九十天練成馬拉松》

馬會支持體育發展 冀帶來正面價值

除了跑步活動，近年不少機構也舉辦與體育相關的活動，如三項鐵人賽、單車百萬行等。在支持體育發展的範疇上，馬會算是走得較前的機構。馬會慈善及社區事務執行總監張亮受訪時指出，支持體育運動是馬會的傳統，未來三至五年，將策略地主攻三大範疇，其中一項重點就是支持體育項目發展，以帶動正面價值及希望。

「體育就像一條線，可把不同策略牽連一起，對青少年來說，是性格的培育，可建立團隊精神，讓他們學習堅忍及面對失敗；對長者來說，健康及積極的老年亦相當重要。」張亮續指，運動就是與身體多一點溝通及接觸，每人也可透過體育活動重新尋找自我，建立快樂及自信，令人更積極；對社會來說，市民多做運動，身體健康，社會醫療支出也可相對降低。

馬會未來會循以下方向繼續支持體育發展，其中包括考慮支持興建體育設施，讓更多市民受惠，如足球訓練設施、滙西洲高爾夫球學院；也會贊助不同團體舉行的體育活動，以推廣予更多市民，以及促進社會共融，如「奔向共融—香港



馬會慈善及社區事務執行總監張亮表示，馬會未來三至五年策略性主攻的三大範疇中，支持體育項目發展是其中一環。

賽馬會特殊馬拉松2015」、全港運動會「賽馬會全城躍動活力跑」；並繼續支持青少年足球發展，透過足球計劃讓學員改善技術、建立自信。

全城街馬 助青少年建立自信

跑齡約四年的張亮親身體會跑步的好處，並相信跑步可助青少年增強自信



由馬會撥款興建的滙西洲高爾夫球場，是本港唯一的公眾高爾夫球場，為市民提供學習高爾夫球的設施。

心與毅力，因而創辦社企「全城街馬」，透過八星期的專業跑步訓練，讓青少年可以由完全不做運動，至能夠跑十公里，感覺運動是一件很型、好玩的事！「十公里對青少年來說是大成就，因大部分學界長跑訓練也只是三點六公里。」大部分參與的青少年，在訓練中段已因看到身體的轉變而提升自信，感到「fit左」；而在街頭練跑的過程，亦讓青少年認識香港的社區，增加歸屬感。



給智障人士 完美的家

「匡智賽馬會松嶺村」專為智障人士服務，四歲的冠鴻入住宿舍後，無論健康及學習都有進步，其母（右二）梁太太也可放下心頭大石，重新外出工作。

幸福非必然，對智障家庭而言，挑戰更大。可是，目前本港對智障家庭的支援不足。根據政府統計處在2013年進行的全港性調查，本港智障人士總數介乎71,000至101,000人，其中嚴重智障人士輪候宿舍的時間更長達10年或以上。為了讓智障人士得到更完善的照顧及支援，馬會慈善信託基金撥款六億港元予匡智會於松嶺村進行擴建，這是馬會在復康範疇最大的單一捐款。工程完成後，「匡智賽馬會松嶺村」將成為全港最大規模，專為智障人士服務的復康設施。

得悉心照顧 智障兒童牙牙學語

現時松嶺村分別為600位使用者提供日間、住宿、特殊教育、成人職訓等服務。其中「匡智松嶺學前兒童中心」便專門為六歲或以下的智障兒童而設，匡智會項目幹事方建華表示：「這段時間是兒童學習階段的黃金期，他們可以得到語言、職業及物理治療，分別可以訓練他們的說話能力、大小肌肉等；而我們亦會與家長並肩作戰，一起陪伴小朋友進步、成長。」

今年四歲、屬中度智障的冠鴻，天生患有罕見的遺傳病CFC綜合症，看上去冠鴻的頭大得跟成年人一樣，但體型比同齡小朋友矮小，身體也較弱。冠鴻自出世三個月後，因為呼吸困難而要入院接受治療，並須於氣管及胃部設造口。到了兩歲的時候，醫院社工為他輪候宿舍，等了差不多兩年，去年才獲安排入住匡智松嶺學前兒童中心。

照顧冠鴻為梁太帶來很大壓力，令她感到很灰心，彷彿看不到前路。她說：「知道冠鴻智力有問題時，自己不能接受，第一年經常以淚洗面，也擔心將來如何照顧他。」直至冠鴻入住中心，一星期留宿五天接受物理治療及言語治療後，情況終於得到改善，「冠鴻曾做過氣管手術，所以會經常流口水，現時情況大大改善，更學懂叫『媽媽』、『爸爸』、『車車』等單字，每當我見到他學懂新字時，都會感到很開心！」語言能力提高外，梁太亦發現冠鴻變得更加精靈，懂得作簡單指示，如懂得示意想喝水，有很大的進步。

對梁太而言，中心的服務大大減輕了她的負擔：「中心職員悉心照顧冠鴻，更不時致電給我告知孩子的情況，令我可以完全放心，現時更可出外工作。」



「匡智賽馬會松嶺村擴建計劃」將分階段於三年內完成，新增834個服務名額，包括智障人士宿舍、早期教育及訓練中心及職業康復服務中心等。圖為「匡智賽馬會松嶺村」擴建後的模型。

由修建泳池及禮堂而起 馬會助匡智會圓擴建夢

一步步走來，龐大的擴建計劃原來源於匡智會向馬會提出修建禮堂及泳池的撥款申請。然而，馬會在撥款以外，亦急社會所急，明白到社會急需復康設施，該會主動與匡智會探討把計劃升級的可能，加上政府於2013年推出特別計劃，鼓勵非政府機構善用擁有的土地增建復康設施，進一步令馬會成功促成與匡智會及政府的三方合作。方建華表示：「馬會在過程中積極和我們磋商，逐步帶動把整個計劃『升級』，最終由馬會出資六億港元，加上匡智會的土地及復康服務經驗，發展成現時的大型擴建計劃，令我們夢想成真。」

計劃將會分階段於三年內進行，擴建後的「匡智賽馬會松嶺村」將額外提供834個復康服務名額，令總服務名額增加至1,117個，當中包括特殊幼兒中心（連住宿）、早期教育及訓練中心、兒童之家、300個中度及嚴重智障人士宿舍、綜合職業康復服務中心及展能中心。

配合未來智障人士的需要

經過這次計劃，匡智會能夠專注為智障人士提供更有規劃的住宿服務。方建華表示：「由於使用者入住宿舍，可能一住就廿、卅年，今次得到馬會資助，我們設計宿舍時可以有更長遠的規劃，即使他們年長時身體退化，亦毋須轉到其他院舍，家人照顧亦更方便；而即將擴建的綜合職業康復服務中心也與時並進，開辦了全港首個專為智障人士而設、資歷獲香港學術及職業資歷評審局認可的『酒店房務員證書課程』，讓智障人士可投入社會工作。」



匡智會項目幹事方建華表示，得到馬會捐助，匡智會在設計新設施時可作更長遠的部署。

認識智障：

① 如何界定智障程度？

智力的量度是由受過訓練的專業人士如心理學家，進行劃一標準的智力測驗及計算智力商數。評定一個人是否智障，是將接受評估者的得分，跟一般同齡人士作比較。在香港，智障的組別一般分為三類：輕度（50-69分）、中度（25-49分）及嚴重（24分或以下）。

② 如何與智障人士溝通？

- 留心聆聽智障人士所有的表達，不但「聽」他的說話及發聲，也看他的手勢和表情。
- 盡量鼓勵智障人士說出自己的需要，不要因他說得不好而事事代勞。
- 每次只發出一個指示或一條問題，而且句子要簡單。繁複的句子和問題會令智障人士覺得混淆。

③ 當證實小朋友有智障問題，家長應如何面對？

- 接納孩子有特殊教育需要，予以合理的期望，讓孩子接受合適的訓練。
- 與訓練機構緊密合作，了解孩子的需要，同路人更可互相作出情緒支援。

騎著馬、跨過一個又一個欄，是馬術場地障礙賽的指定動作。別小看這一跳，騎手不知要花上多少晨昏朝夕在馬背上，才能與馬匹培養默契，做到「人馬合一」。生於小康之家的馬會馬術隊成員梁巧羚，本可走條平凡的路，大學畢業後找份穩定工作、然後結婚生子，但她卻寧願隻身在歐洲偏遠草原獨自生活、照顧馬匹，為的就是一圓當全職馬術運動員的夢。



為了見識世界頂級馬術，梁巧羚八年前隻身遠赴歐洲集訓。

梁巧羚

愛馬夢飛翔

馬會馬術隊成員梁巧羚，和馬匹輕鬆跳欄。



香港賽馬會
The Hong Kong
Jockey Club

記：記者

梁：梁巧羚

記：你何時開始接觸騎術？

梁：從小已很喜歡動物，三歲便向母親提出想學騎馬，可惜香港規定要年滿六歲或體重達 60 磅才可以，於是我便不停吃希望增磅盡快騎馬，可惜最終還是失敗，要等到六歲才首次上馬。記得初次在鯉魚門騎術學校上堂時並不順利，馬匹好像想咬我的靴，媽媽見我哭便說不要學，於是我立刻停止哭，一直學下去且越來越喜愛，及後參與青少年的馬術比賽，直至 1999 年轉到雙魚河馬術中心，開始擁有自己的馬匹。

記：每天在馬背時間有多久？當初如何適應？

梁：平均每天騎四至六匹馬，每匹馬大約一小時，每天騎馬約六小時，幸好我有運動根底，有練習長跑，不過天天練習慣了其實不覺累。

訪問現場片段，
請瀏覽：




香港賽馬會
The Hong Kong
Jockey Club

記：可有想過自己跳過多少個欄？
哪個時刻最難忘？

梁：騎馬超過 20 年，一場比賽約有 12 個欄，加上多年的訓練和比賽，我想至少跳過一萬個欄吧！數目多到數不清！

能夠與馬匹建立友情及合作關係是一件很難忘的事。其實馬匹與人一樣，有不同性格，譬如我在歐洲買的第一匹馬，不喜歡人親吻牠，但當你騎到牠背上時，牠便有一種鬥心，會與你配合。現在我的馬匹「岳飛」，當初一騎上牠便有一種特別的感覺，感到與我很合拍。起初牠並不能跳很高的欄，後來慢慢進步，我跟他就像一起成長，並肩贏過幾項比賽。

記：隻身在外地練習，面對最大困難是甚麼？如何克服？

梁：騎手集訓的地方往往很偏遠，我始終是在香港城市長大的女孩，要經常留在郊外過規律的生活，相對刻板，加上馬匹需要 24 小時照顧，牠們永遠優先，我反而要犧牲社交、一些生活享受。另外，香港四處都可找到美食，但在外國想找一盒叉燒飯也很難呢！

有時比賽成績不理想，我會想已經練習多時了，為何還會出現這些錯誤，覺得自己很失敗，應否再騎馬？但我的強項是就算失敗，也會找方法重新開始。用毅力去克服，成績有好壞，要告訴自己路不一定會順，要知道哪方面出錯，下次怎樣進步。

記：選擇當全職馬術運動員，你可以去到幾盡？

梁：其實我想未完成學業便當全職騎手，但家人不騎馬，亦不算熱衷運動，所以很難明白為何我會這樣喜愛馬術，更難接受是我不在香港長住，不過我很希望可以見識歐洲頂級的騎術水平，可以為此放棄香港多姿多采、舒適的生活環境，在沒有親友陪伴的德

國郊區集訓。然而，家人的支持也很重要，最後我與媽媽協議，完成大學及碩士課程後才當全職騎手，現在回想也感謝她當日堅持要我先讀書，一旦退役後可有多一條出路。

記：當全職馬術運動員有多難？馬會的支持怎幫到你？

梁：2013 年，我獲選加入馬會馬術隊，這是我運動生涯的轉捩點。馬術是一種昂貴的運動，騎手在外國集訓、比賽，所需的費用龐大。馬會的資助讓我無後顧之憂，可以幫我追尋夢想，讓我不斷進步。我更有機會跟從德國教練 Mike Patrick Leiche 訓練。馬會在重要賽事為我們提供教練及其他專業人才，更為部分隊員提供馬匹，協助我們爭取佳績。馬會資助是我和港隊近年成績突飛猛進的主因。說到底，沒有馬會，我的運動員生涯，很難走到今天。

記：你會形容自己是一個怎樣的騎手？

梁：我會透過觀察適應不同馬匹的性格，並給予馬匹自由，讓牠們發揮鬥志去跳欄，不只是聽從我的指揮，而是互相合作去爭勝。

記：怎樣鼓勵年輕人追夢？

梁：年輕人應該聆聽自己的心，追逐夢想。我也曾經受過壓力，話我應找一份穩定的工作、結婚生子。然而，我覺得只要有一件事令你覺得開心、值得花時間去做，那就不必猶豫太多，因為生命只得一次，時間是很寶貴的。

記：假如有一天退役，你有想過做什麼？

梁：我想一定會與馬有關，自己也很享受教人騎馬。去年便有一群馬會青少年馬術隊騎手來到歐洲學習。雖然只有短短一星期的時間，但看到他們有進步，令我感到很開心。我的夢想是開設自己的馬房，希望將歐洲的管理經驗帶回香港，授予香港下一代。

美荷樓 展現香港精神 羅啟銳緬懷童年歲月

港人向來以勤奮拼搏取勝，多少高官賢達也是「屋邨仔」出身，而這些英雄出身地——公共屋邨，可說是香港人刻苦奮鬥、努力改善生活的見證。有60年歷史、獲評為「二級歷史建築」的美荷樓，前身是石硤尾邨的一部分。馬會慈善信託基金撥捐320多萬港元展開「賽馬會美荷樓香港精神學習計劃」，透過導賞團及教材等，讓年輕一代體驗徙置區居民以往的生活，學習堅忍的香港精神。

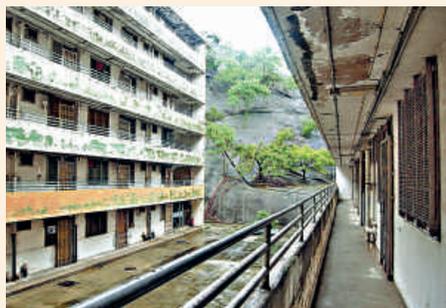
電影《歲月神偷》裏的大耳牛，是導演羅啟銳的童年寫照。原來「羅記鞋店」並非在永利街，而是位於深水埗，與石硤尾邨一條大埔道之隔的後巷。今天，導演來到已活化的美荷樓，在這個改建自碩果僅存H型徙置大廈的生活館內，看著展覽的舊事舊物，勾起一幕幕童年往事。

羅啟銳小時候曾爬到鐵架頂，擺出神氣樣子拍照。

美荷樓是香港碩果僅存的第一型「H型」徙置大廈，現已活化成青年旅館及「美荷樓生活館」。



曾居於鞋舖閣仔的羅啟銳，要躺著穿褲子避免「頂頭」，對閣仔別有一番感受。



活化前的美荷樓仍保留着60年代的建築特色，大廈兩翼間的中座為公共廁所及浴室範圍，每層120多人共用六格廁所。

口述：羅啟銳

小時候住在後巷鞋店，從狹小的閣仔向外望，左邊是嘉頓，對面就是美荷樓。每逢新年、中秋、七巧節等大時大節，大家都會走上街慶祝，四處張燈結綵，舞龍舞獅，非常熱鬧，雙十節時，美荷樓插旗幟、掛直幡，構成一幅美麗的畫面。

想當年，能夠「上樓」，仿如中馬票般興奮，我有好多同學住在石硤尾邨，經常聯群結隊出街玩，佔據遊樂場內的滑梯，好多「小惡霸」都是我的朋友，哈哈！圓筒形的石屎隧道看似沒啥特別，但小孩子總愛穿來插去，或者爬上去，當然還有爬鐵架，記得有次朋友家人來拍照，我們紛紛爬上鐵架最高處，我更特意擴胸挺肩，拍了一幅「好威水」的相片。

我在巷仔木屋住到中學畢業，很羨慕住在美荷樓的同學，我們五兄弟姐妹睡在閣仔，要躺著換校服，而爸媽收舖後架兩塊木板在櫃面當床訓。遇上「寮仔部」巡查，媽媽便拖著瘦弱的我求情，訴說生活艱難，希望寮仔部「通融」不要拆毀家園；別看我年紀小小，當時也懂得眼泛淚光配合，官員看見此情此景，總會放我們一馬，最後不了了之。

上世紀50年代石硤尾大火，很多災民無家可歸，政府興建石硤尾邨徙置居民，而石硤尾就仿如經過浴火重生的火鳳凰，體現香港人逆境自強、奮發向上的香港精神。昔日生活胼手胝足，人們卻容易感到滿足和開心；儘管物質匱乏，卻懂得努力爭取，發揮街頭智慧，我第一部模型車，就是哥哥用爸爸鞋店的剩餘物資自製而成，逗得我滿心歡喜。

近年社會出現紛擾，新世代的心靈意志都弱化了，遇上困難便不知所措。回想我成長的年代，社會面對困難更多，人們都憑藉信念意志，想方法度過難關。記得做鞋匠的爸爸常跟我說：「仔，鞋字半邊難呀！」，我卻說：「鞋字也半邊佳！」其實香港由一個小島發展成今日的大都會，也需要大家一起合作、努力，單靠一方的力量很難撐下去。歷史很重要，有過去才有將來，香港精神學習計劃是很好的，讓年輕人認識昔日的香港，而我們這一代也有責任去感動年輕人，令他們學習刻苦耐勞的精神，為他們的未來生活作準備。

羅啟銳



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！

馬會公布慈善項目「慶生」 助青少年規劃人生

「慶生」方法人人不同，馬會就選擇與市民同樂，早前在沙田馬場舉行 130 週年誌慶活動，當日除了有樂隊大唱主題曲、有「13 蚊」懷舊美食外，最特別是馬會在「慶生」日子不忘慈善，宣布撥款五億港元，推出為期五年的生涯規劃項目，希望年輕人透過計劃，發揮港人的「做得到」精神，找到明確路向、達成夢想，計劃預計 20 萬人受惠。其實馬會多年來以獨特的非牟利營運模式，積極回饋社會，今次更以新項目與市民慶祝 130 歲生日，Jessie 真要俾個「讚」。



特首梁振英（前排中）與馬會主席葉錫安博士（前排右三）和與會人士祝酒，標誌馬會、政府及不同單位攜手合作，同心同步同進，共創更好未來。



CAVALIA 透過雜技、舞蹈、空中飛索和音樂，譜出一段人馬合一的奇幻旅程。

馬術 x 奇幻特技 國際級匯演首度來港

打工仔最緊張放假，朋友已開始討論如何善用復活節長假期，Jessie 今年決定留港消費，皆因復活節有好節目，糅合馬術與劇場表演藝術的國際級匯演 CAVALIA，將首次登陸香港，並在中環新海濱區內搭建巨型白色馬戲棚演出。馬術匯演由馬會贊助，確係幾「夾」，最重要是令普羅市民都有大 show 睇，大飽眼福。

馬會話 130 週年誌慶的精神是與市民同樂，作為 CAVALIA 的主要贊助機構，佢哋希望將這個精采絕倫的匯演帶給更多市民，因此安排多場特別日場，免費招待一萬名中學生及基層市民，又特設優惠票益市民；CAVALIA 表演團隊亦將於復活節期間現身沙田馬場彭福公園，在馬會的「同心同步同樂日」獻技，與市民近距離接觸，大展身手。



馬會主席葉錫安博士教學生如何觀賞馬術比賽。

騎師挑戰跳欄 馬會主席教學生「賞馬」

馬會 130 歲慶生活動真係一浪接一浪。作為「浪琴表香港馬術大師賽」的機構合作夥伴，馬會特別與大會合辦一項「香港賽馬會 130 週年——騎師馬術混合賽」，邀請四位大家熟悉的騎師：莫雷拉、郭能、蔡明紹和何澤堯，接受場地障礙賽的跳欄挑戰，還順道請來四位世界級跳欄騎手，充當教練之餘，並和騎師組隊比賽。別出生面的合作，吸引觀眾熱烈地為每一對組合打氣，結果由何澤堯和世界排名第六的場地障礙賽騎手 Kevin Staut 贏得錦標。

「慶生」怎會獨樂樂？馬會今次還送出一千張大師賽門票，讓本地青少年入場觀戰。馬會主席葉錫安博士曾任香港馬術總會會長，熱衷推廣馬術運動，在場內遇上這些青少年朋友，合照之餘，更相贈幾句觀戰的秘訣，教他們馬匹的習性及觀賞馬術比賽的禮儀，並解釋馬匹是容易受驚的動物，觀看比賽要保持安靜，以免影響騎手的表現。葉博士笑稱，馬匹跳越的欄障比學生哥還高呢。



本土騎師何澤堯（見圖）夥拍法國騎手 Kevin Staut，贏得「香港賽馬會 130 週年——騎師馬術混合賽」冠軍。

港大建宿舍 馬會三董事撐場

Jessie 早前經過堅尼地城，見到四幢新簇簇的大廈，本以為是新建私樓，跟港大公關聊起，方知原來是香港大學的新宿舍，獲馬會撥捐約 1 億 1,000 萬港元興建，提供 1,800 個宿位，以應對三三四學制實施後帶來的額外需求。開幕當日更請到三位馬會董事鄭維志、利子厚及廖長江撐場，認真陣容鼎盛！

數一數手指，連同早幾年落成的賽馬會第一及第二舍堂村，加上今次的賽馬會第三學生村，馬會的撥款已讓港大加添了 3,600 個宿位。



馬會董事鄭維志博士(左一)、利子厚(左二)及廖長江(右一)與香港大學校長馬斐森(右二)一同參觀「賽馬會第三學生村」。

周永健「橋底」跳舞別有風味

香港地少人多，大家苦惱如何於市區內尋找更多建築空間的同時，灣仔體育總會就率先向馬會申請撥款，利用中央圖書館旁摩頓台橋底空間興建其總部，並獲馬會慈善信託基金捐助超過 500 萬港元興建及支持首三年營運經費。馬會副主席周永健在參觀完這「別有洞天」的總部後，即時睇中新設的舞蹈室，原來他唱得之餘都好跳得，仲話想留定位參加舞蹈班，過下運動癮添。



馬會副主席周永健(左三)與全國人大常委范麗泰博士(右四)、民政事務局副局長許曉暉(左四)、中國香港體育協會暨奧林匹克委員會會長霍震霆(右一)及灣仔體育總會主席林貝聿嘉博士(右二)等主持灣仔體育總會總部落成典禮。

4月

同心同步同樂日 嘉年華與市民同樂

為慶祝成立 130 週年，馬會將於沙田馬場及彭福公園舉辦一連三天的「同心同步同樂日」，現場將設置多個主題區域，並設有精采表演及遊戲，包括馬會 130 週年展覽、綠化園、集體遊戲、小馬策騎、馬術表演、運動競技、歌星表演等，鼓勵市民與家人一同參與。千名中小學生更會在著名藝術家馬興文指導下，合力繪出一幅長達 130 米，以馬為題的巨型畫作，挑戰世界紀錄。

日期：2015年4月3日至5日
 時間：上午10時至下午6時（4月3日及5日）
 下午1時30分至6時（4月4日）
 地點：沙田馬場及彭福公園
 網址：<http://130.hkjc.com>



平安包工作坊 帶你多角度了解長洲太平清醮

每年長洲太平清醮後，大會會按傳統向市民派發可食用的平安包，寓意「平安健康」。傳統上，有金黃蓮蓉、白蓮蓉、豆沙與麻蓉等口味。透過「賽馬會社區資助計劃—保育社區文化遺產計劃」，長洲著名餅店的店東將於工作坊指導參加者製作平安包，為平安包蓋上「平安」字樣，將祝福帶回家。

日期：2015年5月2日
 時間：下午3時至5時
 地點：長洲北社街46號舖
 費用：\$180
 報名日期：2015年4月15日
 網上報名：<http://www.cache.org.hk/signguestbooka.php>

5月

5月

馬會 130 週年展覽移師奧海城 贏取主題精品

不知不覺，馬會已經陪伴香港人走過 130 年，想與馬會一同慶祝這個特別日子，可在五月到奧海城走一趟，順道贏取主題精品！「香港賽馬會 130 週年展覽」設有真人一比一大小的電子「馬會大使」，當有市民走近時，他們會主動向市民打招呼，並推介不同主題的短片，分享馬會與港人共同編寫的社區故事。展覽場地並設有「同你估地方」多媒體互動遊戲，讓公眾進一步了解馬會的發展及多年來對社區的貢獻。現場亦擺放由著名跨界藝術家馬興文特別為展覽創作的巨型「仁馬」藝術雕塑，傳揚仁愛正能量。

日期：2015年5月23日至31日
 時間：上午11時至下午9時
 地點：奧海城2期商場G/F中庭
 網址：<http://130.hkjc.com>



高蹺體驗班 親嘗高人一等滋味

踩高蹺是嘉年華常見的表演，你可會羨慕表演者腳踏高蹺，從容自如地行走？賽馬會創意藝術中心逢星期三晚上舉辦高蹺體驗班，讓參加者了解高蹺的設計、試踩兩尺高蹺，體驗箇中樂趣，更可加強肌肉控制及訓練平衡力。

日期：逢星期三
 時間：下午7時30分至8時30分
 地點：賽馬會創意藝術中心L5-09室
 費用：每堂\$200
 網址：<http://manleehk.weebly.com/stilt-worshop.html>

年中
無休

親愛的讀者：

多謝閣下對《駿步人生》的支持。現誠邀閣下參與問卷調查，提供對刊物的寶貴意見。請於2015年4月10日前將填妥的問卷，傳真至2557 1825，或登入明報網站 <http://marketing.mingpao.com/hk/HKJCSurvey/>，填寫電子版問卷。成功完成問卷的第1、6、11、16、21、26……餘此類推共100位讀者（以傳真及網站收到的時間計算），將獲得Starbucks港幣50元現金券乙張（名額100個）以示答謝。

1. 整體而言，你滿意《駿步人生》嗎？（5分表示非常滿意、1分表示非常不滿意。）

	非常滿意	滿意	一般	不滿意	非常不滿意	如評分為1分，為什麼？
a. 整體	5	4	3	2	1	
b. 內容	5	4	3	2	1	
c. 版面設計	5	4	3	2	1	
d. 文章長度	5	4	3	2	1	
e. 圖片質素	5	4	3	2	1	

2. 你同意下列對《駿步人生》的描述嗎？（5分表示非常同意，1分表示非常不同意）

	非常同意	同意	一般	不同意	非常不同意	如評分為1分，為什麼？
a. 《駿步人生》是一本給予正面信息及正能量的刊物	5	4	3	2	1	
b. 《駿步人生》加深了你對馬會在香港不同慈善捐助項目的認識	5	4	3	2	1	
c. 《駿步人生》能提高馬會在你心目中的正面形象	5	4	3	2	1	
d. 閱讀《駿步人生》後，你認同馬會「取之社會、用之社會」的理念嗎？	5	4	3	2	1	

3. 你喜歡《駿步人生》以下的欄目嗎？（5分表示非常喜歡，1分表示非常不喜歡。）

	非常喜歡	喜歡	一般	不喜歡	非常不喜歡	如評分為1分，為什麼？
a. 一線人脈：封面人物專訪，如曾俊華、陳智思等	5	4	3	2	1	
b. 專題報道：討論焦點議題，如本期關於跑步	5	4	3	2	1	
c. 答客問：與年輕追夢者對談	5	4	3	2	1	
d. 城市點擊：真實個案探討社會問題	5	4	3	2	1	
e. 集體情緣：舊照片重溫集體回憶	5	4	3	2	1	
f. 公眾席：城中趣聞	5	4	3	2	1	
g. 樂活GPS：社區文娛藝術活動推介	5	4	3	2	1	

4. 你認為《駿步人生》值得推介予其他人閱讀嗎？（5分表示非常值得，1分表示非常不值得。）

非常值得	值得	一般	不值得	非常不值得	如評分為1分，為什麼？
5	4	3	2	1	

5. 你花多少時間閱讀《駿步人生》？

少於15分鐘 15-30分鐘 30-60分鐘 1小時以上

6. 請問你對《駿步人生》還有什麼其他意見和建議？

請填妥下列個人資料：

年齡：

18-29歲 30-39歲 40-49歲
 50-59歲 60-69歲 70歲或以上

性別：

男 女

教育程度：

中學畢業 文憑/證書 大專/學士
 碩士或以上
 其他(請註明)

職位：

管理階層 專業人士 文職
 技術員 學生 退休人士

(以下資料僅用作得獎聯絡用途，如不欲領取獎品可選擇不填寫)

姓名：_____

聯絡電話：_____

電郵：_____

通訊地址：_____

收集個人資料聲明：

閣下提供上述的個人資料予明報網站，僅用作是次意見調查之分析、確認身份及得獎聯絡用途，所有個人資料會於活動後銷毀。香港賽馬會並不會收集上述資料。

條款及細則：

- 每人只限參加意見調查一次，並只有一次中獎機會。得獎者將獲專人通知。
- 參加者必須填妥所有資料，以參加是項意見調查，而所填寫的資料亦必須正確無誤，如因登記資料有誤而無法通知得獎者，其得獎資格將被取消。
- 若發現任何懷疑不實登記資料或作弊情況，明報網站有權取消該讀者的領獎資格而毋須作另行通知。
- 若發現惡意違規之讀者，將被取消參加資格。
- 獎品不得更換、退回、兌換現金或其他物品。明報網站將保留一切獎品安排之最終決定權。
- 如有任何爭議，明報網站保留最終決定權。
- 參加者了解並願意遵守活動的條款及細則。

查詢：2595 3045 (明報業務部 鄧小姐)

出版



香港賽馬會
The Hong Kong
Jockey Club

製作

明報

2015年3月號 非賣品

馬後步人生

下載電子書

