



## 鍾逸傑

見證香港發展

心繫社區未言休

# 目錄

- 01 一線人脈 樂行善行、人生雋智，城中精英傾情對話  
鍾逸傑  
見證香港發展 心繫社區未言休
- 07 專題報道 多角度探討焦點議題  
迷途知返 遠離非法賭博誘惑
- 11 答客問 創意對談，激發年輕正能量  
陳奐仁 堅持理想 為音樂播種
- 13 城市點擊 真實個案探究家庭問題，同尋拆解良方  
跨專業團隊 引先進儀器治療中風
- 15 集體情緣 老照片、舊情懷，重拾集體回憶  
賽馬會西貢戶外訓練營  
營地生活 推動多元化青年發展
- 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  
沉醉在哀愁裡的快樂
- 20 樂活GPS 嚴選社區文娛藝術活動



## 編輯室手記



### 積極人生 何妨耄耋

鍾逸傑 1957 年來香港，合指一算，幾近一個甲子。58 年春去秋來，官至署理港督，往來無白丁，一頁頁香江歷史，哪裡是一個下午說得清。

可在乍晴乍雨的周六午後，「一線人脈」鍾逸傑還是帶點優悠地和《駿步人生》娓娓分享沙田新市鎮和沙田馬場的誕生、馬場中間那地塊如何拍板成為市民休憩勝地彭福公園、馬會於香港怎樣舉足輕重，當然還有他 full and busy 的退休生活。88 歲的他每早起來先清理數十電郵，拿起編者的智能電話查資料，操控自如，還自豪地表示人人猜錯英國大選結果，唯他獨具慧眼……

人生本來就該這樣積極，情況再壞，亦不愁無轉機，即使你認為自己是個泥足深陷的病態賭徒，即使有人年紀輕輕已不幸中風。

今期的「專題報道」透過介紹馬會的有節制賭博政策、對平和基金的資助，以及東華三院心瑜軒協助過的真實個案，希望助有需要者把問題聚焦，積極面對。「城市點擊」則介紹瑪嘉烈醫院成立的全港首間腦神經綜合復康中心，藉先進儀器助患者康復，並重投社會。

生活，還是滿載希望的。



2015 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

人稱「鍾叔」的前布政司（即今天的政務司司長）鍾逸傑爵士在英國 Sussex 一個小鎮長大，他笑言自己是「鄉下仔」。他記得年少時父母在教會和農村熱衷參與社區工作，舉辦音樂活動、提供借書等服務，父母身教的潛移默化下，「鍾叔」在大學及畢業後，以至到馬來西亞工作，其後加入香港政府，由地區政務官至新界政務司、布政司，1986年港督尤德爵士突然逝世，擔任署理港督，官職內外都離不開社區工作（community work）。

# 鍾逸傑

## 見證香港發展 心繫社區未言休

「鍾叔」1987年退休，多姿多彩的公僕生涯雖劃上句號，社區工作依舊精彩。他今年88歲，自言「不得不認老，但仍找尋機會參與社區工作」，訪問當日是一個周六下午，他早上以學長（mentor）身分與四位中大學生談了兩個小時，分析英國大選結果，他說自己「always on the go」，永不停下，不但仍積極參與 Operation Smile「微笑行動」，幫助天生兔唇兒童；為「無止橋」到偏遠村落建橋，他更透露有一新項目在手，將為 Band 3 學生開辦英文會話班，令他們更容易找工作，「my life is full – and busy」。



訪問鍾逸傑的地點是沙田馬場內的一個廂房，房門外可看到整個馬場、彭福公園、城門河、沙田第一城、馬鞍山，30多年前香港第二個馬場的誕生、新市鎮的成立，他仍記憶猶新，一切就像昨天發生。沙田馬場佔地250英畝，於1973年12月開始動工，至1978年10月落成啟用。馬場不單為喜歡賽馬運動的人士帶來世界頂級賽馬娛樂享受，也促進了沙田新市鎮的發展。

### 促建沙田馬場 奠新市鎮地標

「鍾叔」憶述當年跑馬地馬場已不敷應用，他相信馬會當時的董事已多番商討興建第二個馬場，最後拍板選址在沙田後，又再考慮如何利用馬場的大片空間，當時有人建議興建足球場，另外有提議建公園，贊成者包括當時的沙田政務專員麥法誠（Ian MacPherson），「鍾叔」認為公園可為更多人提供一個休閒好去處，他個人也贊成，就是成為現在的彭福公園，為此，他仍然自豪：「這是個正確決定，今天很多人一家大小在公園遊玩，有人拍結婚相，各適其適」。事實上，彭福公園自1979年啟用以來，一直是沙田的市肺，每月平均有15,000名市民到訪，亦是著名的遛狗天堂，不少市民帶同狗隻在偌大的草地上，享受陽光和新鮮空氣。

香港六、七十年代面對大量大陸移民，需要更多土地建房屋、工廠，政府在觀塘建立第一個新市鎮，陸續發展荃灣、葵涌。港督麥理浩銳意推行「十年建屋計劃」，覺得沙田很適合居住，大規模的移山填海工程為沙田帶來新面貌，馬場和彭福公園的落成成為沙田地標，為沙田新市鎮奠下重要里程碑。



2003年，鍾逸傑（左）出席沙田馬場銀禧慶祝活動，與時任馬會主席夏佳里（中）一同為醒獅點睛。

沙田馬場成立至今超過30年，不單帶來了世界級賽馬娛樂，也促進了沙田新市鎮的發展。



「我對沙田發展感到自豪。我當時在大埔元州仔居住，每天坐車上班都經過這片沿海的土地，看見泥土從海床挖出，進行填海工程，興建馬場。每天見證新市鎮的發展，建設一項接著一項。」鍾逸傑說。

### 移山填海 造就沙田

沙田馬場的興建與新市鎮建設同步開展，為馬會以及整體香港發展揭開新一頁，沙田首個公屋規劃是1973年興建的瀝源邨，沙田馬場亦於1973年動工，是當年最龐大的填海工程，共移平四座山頭、填出250英畝土地。沙田最早落成的居屋屋苑穗禾苑，就是建於平整的山頭土地上；至於毗鄰沙田馬場、前身為銀禧體育中心的香港體育學院，亦是用了部分填海土地來興建，並獲馬會撥款逾三億港元支持成立。

為配合沙田馬場及新市鎮帶動的人流，加建的第二條獅子山隧道，以及鐵路線新增的馬場站，亦同於1978年落成。其他建設項目還包括香港第一條單車徑，由市中心至大埔及大尾督，城門河亦為中國香港賽艇協會提供一個適切地點，建立總部、訓練基地，為今天成績驕人的香港划艇隊打下堅實基礎。



當時社會有很多關於馬場中央位置用途的討論。

## 馬場功能多樣化 為市民生活添色彩

沙田馬場除了為市民每週提供賽馬娛樂，在非賽馬日亦有不少慈善團體舉辦活動，讓社區夥伴及廣大市民享用馬場設施，充分體現馬場作為社區設施的功用。

在香港，能夠舉行大型活動的場所為數不多，馬場是其中一個選擇，沙田馬場大看台除了擁有超過八萬個座位、偌大的平台外，更有完備的設施。過去，不少團體及政府部門如禁毒處、東華三院、九龍樂善堂等，也曾經在馬場舉辦嘉年華會、千歲宴及步行籌款等。



在非賽馬日，馬場會讓慈善團體舉辦活動，包括九龍樂善堂在沙田馬場舉行的年度大型籌款活動。



於沙田馬場舉辦的千歲宴

### 緬懷昔日官民和諧共治

浩大的馬場和新市鎮工程項目，當中遇到不少困難，例如污水處理等，但所有參與的官員、建築師、工程師都感到興奮。

回想當年，「鍾叔」似特別懷念昔日政府、企業、民間三者之間的和諧，他說：「殖民地政府希望將他們熟悉的東西搬到香港，例如馬場、曲棍球場，但香港今天擁有的公共設施，除了食水外，包括電車、渡海小輪、煤氣、電力，都是由企業提供。」他更表示香港比戴卓爾夫人更早懂得利用企業推動社會建設。「香港是由企業打造的。政府對企業說如你們要電車，我們可提供土地，但你要自己籌建」。

### 賽馬稅款惠及社群

他說不少社區設施，例如在中區的大會堂和其他地區的會堂，也以同樣模式：政府批地，馬會提供資金興建。「馬會在香港發展擔當一個重要角色。我們只要留意周圍的重要建築物，大學和文藝表演場地、學校和醫院，都有馬會的名字。很多團體有需要發展公益教育項目，面對資金困難時，往往尋求馬會協助，他們也會幫忙」。

「鍾叔」續指，馬會透過賽馬運動帶來龐大稅收及慈善捐款，香港科技大學、香港演藝學院及本港大大小小的醫院及學校，亦是由馬會撥款興建。他更笑說自己雖然不算馬迷，但仰慕馬會：「我喜歡馬場這地方、欣賞馬會為香港所做的一切，我會做一切能為馬會做的。」



為慶祝沙田馬場25周年，於2003年10月11日舉行沙田馬場銀禧賽馬日，鍾逸傑（前排右二）向勝出馬匹馬主頒發銀禧紀念盃。



1978年10月7日，由時任香港總督麥理浩爵士（左）及時任馬會主席韋彼德（右）主持沙田馬場啓用典禮。

「鍾叔」與新界淵源可追溯至1962年，他當時擔任元朗政務專員，從此與元朗結緣，曾幫手建立地區足球隊，近年仍常回到元朗，他說這是最喜歡的地區。發展新界近年在社會引起爭議，他說當年開發沙田並未遇到抗議，政府從居民收回漁塘，作出賠償，將地方賣給地產商建樓，沙田第一城是一個成功例子。居民滿意賠償，他們交出寮屋，收回高樓大廈單位，「你可看看當年的報紙，你不會找到反對項目的報道」。

時光機器轉到2015年的香港，「鍾叔」坦言社會政治發展並不令人滿意。「我們似乎失去方向，正在嘗試重新開始。過去政府做過一些不太明智的決定，令我們發展失去勢頭，現在需要一段長時間重建發展勢頭」。

### 對港仍具信心 關心社會與青年

「鍾叔」認為香港有豐富資源，應好好利用，摒棄猶疑，對未來要有信心，加快城市建設，更多發展項目，能創造更大財富。經歷過香港不少大風浪，他指出近年社會發展或許未如理想，卻毋須感到悲觀。

雖然不在其位，但鍾逸傑仍很關心社會，特別是年青人。「我們沒有對佔領運動作深入分析：發生什麼事，為何發生。近三個月期間，不少人在街上留宿抗議，it's amazing! 我們要查找原因，雖然可能會發現一些我們不願見的東西」。



鍾逸傑於1985年至1987年出任布政司，統領全港地方行政。

過去幾十年直接參與香港重大發展，今日退下權位，做旁觀者，被問到感受時，他沉思了好幾分鐘，之後沒有直接回答。「我今年88歲，我必須接受一日一日老去的事實，但我仍不斷尋找機會，參與社區工作，其中很多都與內地有關。」過去20多年，他參與「微笑行動」，到訪過70多個城市的醫院，該項目已為超過25,000個患兔唇兒童進行手術；參與「無止橋」項目，在偏遠地區阻隔不同地方的河流上修築便橋，拉近人與人距離，同時進行改善民生的項目，包括電力、水、道路等建設；「透過參與在內地的慈善工作，我更了解內地和她面對的困難，我的生命是圓滿的」。



「鍾叔」積極參與內地慈善工作，自1992年起出任微笑行動中國基金會主席。（圖片來源：微笑行動中國基金網頁）

## 後記

### 紅茶杯裏念故人

說故事、念故人。訪問未正式開始，鍾逸傑主動問起筆者有關前國務院港澳辦主任魯平逝世的消息，感慨事情在香港社會彷彿沒引起太多波瀾。他說最後一次見魯平是在珠海，知道他經常打高爾夫球，又悄悄告訴筆者所有掌管香港事務的內地官員，包括魯平、現中聯辦主任張曉明，他的上任周南、姜恩柱等，英語其實都說得十分好。

他說魯平逝世令他想起香港最後一位總督彭定康，上任後不久首次訪問北京，曾與魯平會面的歷史，該次北上也是「肥彭」任內最後一次訪京，中英關係亦因彭督推行的政改而變得緊張。「鍾叔」回望歷史，感覺是當日爭拗延續到今天，分別只是當日英國淡出，今天卻變成中港矛盾，或者關鍵仍是缺乏了解……

訪問期間，我們問「鍾叔」要喝點甚麼，他望望茶几上的清水，說：「水就很好。」我們再問：「真的不需要咖啡或茶？」「鍾叔」想一想，點頭說：「茶也好，就茶吧，English Breakfast Tea。」看，這位「鍾叔」其實還是很英式的。



訪問現場片段，請瀏覽：



# 迷途知返

## 遠離非法賭博誘惑

博彩對大部分人來說是一種消遣娛樂，可是少數參與賭博的人不懂節制，更甚是抵受不住非法網站、賭場等不同形式賭博的誘惑，不受控地愈賭愈多，甚至借貸賭博，成為問題賭徒，有個案「出糧」數天便輸掉月薪，並向高利貸借錢，嚴重影響自己及家人。

針對問題賭博帶來的禍害，一直推動有節制博彩的香港賽馬會，除了每年撥款予平和基金，資助四間問題及病態賭徒治療中心，2013年更透過慈善信託基金捐款支持東華三院成立本港首間專門治療多重成癮問題的機構「心瑜軒」，與社會攜手紓減問題賭博對個人或社會帶來的不良影響。

民政事務局於2012年委託香港理工大學應用社會科學系，進行《香港人參與賭博活動情況》研究，成功以電話訪問約2,000名15至64歲的公眾人士，發現在過去一年曾參與賭博活動的受訪者之中，有1.9%「可能成為問題賭徒」，顯示社會對相關治療服務有需求。

### 放貸人引誘 賭博成癮泥足深陷

任職廚師的John（化名），過去多年在中國、馬來西亞、泰國、澳門等地工作，學廚期間因受欺凌，以賭博作為減壓方法，漸漸成習慣，在馬來西亞的賭場酒店工作期間，一有空閒便往賭場，注碼也愈來愈大：「當時在酒店任總廚，年薪達70萬港元，住宿又有公司承包，但我可以在發薪後數天，便輸光整個月工資。」

John後來轉往澳門工作，面對五光十色的賭場，令他更不能自拔，加上賭場內有不少放貸人（疊碼仔），他們掌握John的薪金狀況，見他賭輸了，即上前提供借款：「他們在賭枱旁邊，稱若能即時還款便不用繳付利息，那時便希望以此追回輸掉的金錢。」John現時仍欠家人10多萬港元，因自己的問題影響家人令他歉疚不已。

### 平和基金主動出擊接觸社區潛在賭徒

類似John的賭博成癮個案，在社會上只屬冰山一角。作為亞洲區推行有節制博彩的先行者，馬會主動於2001年委託專家進



馬會資助平和基金多年，在社會上推廣預防問題賭博的訊息。平和基金主席邱榮光（前排左二）表示，飲食及運輸業人士工時較長，容易沉迷賭博。

行獨立研究，藉以找出預防問題賭博的最有效方法，認為與社區夥伴攜手，由合作夥伴提供服務，可更廣泛及有效地接觸問題賭徒，因此捐款2,400萬港元予政府推行為期兩年的問題賭博輔導與治療先導計劃，此舉最終促成政府於2003年成立平和基金，馬會亦於同年開始每年資助平和基金，今年起更把捐款額提高至每年4,500萬港元，總計至2018/19年度，馬會對基金的資助及撥備總額，將會超過3億6千萬港元。

平和基金主席邱榮光表示，馬會的捐助對平和基金的營運及發展相當重要，基金轄下的明愛展晴中心、東華三院平和坊、錫安社會服務處——勵勵軒及路德會青亮中心每年接觸約10,000個個案，為受問題賭博影響的人士及其家人提供輔導及治療服務，成功戒賭的比率達七成。

有了馬會的資源便可拓展更多新服務，邱榮光舉例指，有別於以往只接收個案，平和基金今年試行主動出擊，由中心派出社工，向飲食及運輸業等工時較長的前線員工講解沉迷賭博的害處，並提供興趣班讓員工在「落場時間」參加，培養新的興趣，以免他們有機會賭博成癮受非法賭博集團引誘。

John（化名）曾在澳門工作，坦言最難抗拒賭場內放貸人的誘惑，最終欠下巨債。



### 網上賭博不易察覺

邱榮光續指，近年興起的網上賭博，隱蔽性極高，是賭博問題日益嚴重的元凶之一：「網上賭博設計得像遊戲一樣，有的甚至先為用家提供注碼，吸引人參與賭博；而網上賭博可於任何地方進行，家人更難發現家庭成員染上賭博問題。」他提醒市民，透過非法賭博網站賭博，已屬違法，投注者可能被判監。鑑於網上賭博問題愈趨嚴重，平和基金今年進行針對賭博有關及衍生問題的調查研究時，亦會將網上賭博列入調查範圍。



### 求助有門 一站式戒癮治療

沉迷賭博的人很多時會有其他成癮問題，好像 John 除賭博外，在外地工作時也染上酗酒問題，試過一晚喝掉數支酒精濃度 30 以上的烈酒，並因而患上糖尿病，最嚴重一次在過關時暈倒，現時部分腳趾需要切除。

經此一役，John 意識到問題愈來愈嚴重，經社工轉介到心瑜軒接受戒癮治療，經約兩年時間，成癮及健康問題得到重大改善，並已遠離以往與他賭博和飲酒的「朋友」。現時 John 在心瑜軒擔任朋輩輔導員，以過來人身份分開導受同樣問題困擾的人士。



心瑜軒主任陳美璐表示，若發現家人或朋友有賭博成癮問題，應及早向戒癮機構求助。

心瑜軒主任陳美璐指出，患有成癮問題的人士多數曾從參與成癮行為，如賭博或酗酒的過程中產生悅愉及興奮的感覺，當生活有壓力時便重投這些習慣來逃避困難的情緒，漸漸衍生成癮問題；環境因素亦不容忽視，以賭博為例，非法賭博及借貸往往令問題賭徒誤以為有更多資金可「翻本」，形成惡性循環。

心瑜軒獲馬會慈善信託基金撥捐 2 千 3 百萬港元，為有多重成癮例如：毒癮、病態賭博、酗酒、吸煙或沉迷上網等問題人士及其家人提供專業及全面的治療及輔導服務。陳美璐表示，欣賞馬會對病態賭博及多重成癮治療服務的支持，因研究指出，患有單一成癮問題人士，有更大的機會同時患有其他成癮及精神疾病，令治療及康復更困難，心瑜軒集合精神科醫生、社工、臨床心理學家及精神科護士，為成癮者提供心理治療及輔導、身體檢查及藥物治療等一站式戒癮治療。心瑜軒亦是本港首間獲 National Association for Alcoholism and Drug Abuse Counsellors (NAADC) 認可的課程培訓中心，為業內提供「認可戒癮輔導員」培訓。陳美璐期望更多人關注多重成癮問題，若發現身邊人受成癮問題困擾，可致電心瑜軒多重成癮專線：28271000。

### 馬會推動「有節制博彩」

馬會在履行社會責任的情況下提供博彩服務，一方面全面推動有節制博彩政策；另一方面資助預防及紓減與賭博有關問題的措施，馬會因此成為首家亞洲機構獲得「世界博彩協會」（World Lottery Association）頒發「有節制博彩」第四級別（最高級別）認證。

馬會一直嚴格執行的有節制博彩措施包括禁止 18 歲以下人士進入投注處及不接受信貸投注。馬會又在投注處宣傳沉迷賭博的禍害，提醒公眾博彩必須在能力範圍下有節制地進行，並且向市民和有需要人士，提供問題賭博相關資料和治療服務求助途徑。



馬會於投注站實施嚴格管制，查核身分證及擺放宣傳品，禁止 18 歲以下人士進入。



### 有節制博彩小測試

博彩對於大部分人而言，只是一種消閒娛樂，他們能夠有節制地參與博彩活動。不過，有小部分人基於未能控制自己的賭博行為，有可能成為問題賭徒。

以下的小測試讓您更了解自己的博彩行為：  
於過去 12 個月……

	從沒	有時	大部分時候	幾乎總是
1. 你有沒有下過超出你能力可承受的賭注？	0	1	2	3
2. 你需要藉由下更大的賭注來得到你所想要的興奮程度嗎？	0	1	2	3
3. 當你賭博後，你會為贏回以前輸掉的錢而在另一天繼續進行賭博嗎？	0	1	2	3
4. 你會為得到賭博的錢而去借錢或賣東西嗎？	0	1	2	3
5. 你有沒有覺得你可能在賭博上存在問題？	0	1	2	3
6. 賭博曾給你帶來健康問題嗎？包括壓力或焦慮？	0	1	2	3
7. 有沒有人曾指責過你的賭博行為或告訴你你有賭博問題，無論你認為這是正確的還是錯誤的？	0	1	2	3
8. 你的賭博行為曾給你或你的家庭帶來過經濟問題嗎？	0	1	2	3
9. 你有沒有對於自己的賭博的方式或當你賭博時所發生的事感到過內疚？	0	1	2	3

0 分：目前暫未受到問題賭博的困擾  
1-2 分：目前受問題賭博問題的影響輕微或不顯著  
3-7 分：目前所承受的問題賭博負面影響已屬中等程度  
8 分或以上：已對賭博失去控制，賭博並已為您帶來負面影響。

查詢：<http://corporate.hkjc.com/corporate/rgp/chinese/self-assessment.aspx>  
平和基金熱線：1834 633



# 陳奐仁

## 堅持理想 為音樂播種

記：記者  
陳：陳奐仁

記：何時發覺自己對音樂有興趣？

陳：我由小學開始加入合唱團，當時老師在我的成績表上寫「陳奐仁很喜歡唱歌，但是聲線很難聽」。雖然如此，我仍很喜歡唱歌，中學時開始接觸無伴奏合唱，感覺十分奇妙，便開始學習。

我要非常多謝高中的合唱團導師 Rebecca，她不但邀請名師到新加坡教授，當我們在國外表演或比賽的時候，她都會找當地的音樂家朋友，為我們上「大師班」。對我來說是好難得的機會，因為我家庭的經濟能力絕對負擔不起，當時我就像海綿一樣，非常認真學習，不斷吸收聲樂方面的知識，打好聲樂底子對我幫助很大。

記：你的音樂之途看似一帆風順，面對最大困難是什麼？

陳：某些角度看好像很順利，但某些角度看也有挫折。於我而言，有挫折而「未死得」，其實已經很好。首先，我的父母不是很富有，也很保守，不喜歡我以音樂為職業，直至我奪得金像獎（最佳新演員），他們才高興得尖叫出來！不過我知道骨子裡最喜歡的是音樂，雖然自己不是全世界「最叻」，但知道陳奐仁可做得幾好。

工作上也有碰到挫折，譬如蝕錢、得罪別人、受人欺負，最怕就是惹人誤會。但這些人事上的挫折，其實每個

人、每個行業都有遇到，我不會因此覺得自己特別苦。

記：遇到不如意，有何信念或座右銘鼓勵自己？

陳：我會盡量告訴自己，人生在世自己的存在連螞蟻也不如，何必過分執著於喜怒哀樂呢！例如我不開心是因為有慾望，我的慾望是與大家分享音樂，任何阻撓都可以帶來苦惱，雖然要做到不執著很難，但我會盡量找方法妥協。人長大了漸漸會知道自己有否「過龍」，身體健康出問題就是一個警號，每個人的身體好像一種獨特的樂器，對它不尊重就要承受後果，可能最後會「用不著」。

記：你經常笑面迎人，如何維持快樂人生？

陳：我天生喜歡笑，也是一個貪玩的人，我寧願開心做人。不過做音樂時就會被情緒帶動，以往每到黃昏不知怎的有一種沮喪及傷感，或許就是這種敏感的性格，令我適合做演藝及音樂。

由陳奐仁創作及監製的音樂作品超過 500 首，「歌神」張學友、陳奕迅也唱他的歌，但這個來自新加坡的音樂鬼才，原來兒時被評「聲線很難聽」，但憑著對音樂的熱愛，他珍惜合唱團老師安排的課堂，認真學習聲樂，為今日的音樂事業奠下穩固基礎。自小接觸無伴奏合唱 (a cappella) 的他，不僅以聲線感動別人，今年應邀為青協及馬會合作的「香港國際無伴奏合唱節」當大使的他，更希望效法恩師開辦「大師班」，為喜愛音樂的年輕人「指點迷津」。



陳奐仁擔任香港青年協會賽馬會香港國際無伴奏合唱節大使，與青少年交流 a cappella 技巧。

記：聽說你曾投入欖球來對抗抑鬱，馬會都非常認同體育可以帶出正面價值與希望，所以宣布未來幾年會重點支持，可否分享運動如何為你生命帶來正面影響？

陳：我在高中時對日文十分著迷，曾到另一名校打算爭取日文獎學金，後來發現所讀的課程與語言關係很少，便返回母校，可惜當時同學認為我是叛徒，用語言欺凌我，當時「唔識諗」患上抑鬱症，令我感到與整個學校割裂。那時我想找回一個屬於自己的地方，除以藥物治療抑鬱症症狀外，嘗試加入母校的欖球隊，很努力練習、比賽，重新建立一班兄弟及戰友。體育有助舒緩情緒，尤其球類等技術運動，讓大家投入其中，脫離現實生活壓力。

記：是次與你合作演出的青少年，部分來自「賽馬會無伴奏合唱教育計劃」，作為大使，你認為馬會這次的贊助，誰人最能受惠？

陳：無伴奏合唱運用編曲技巧模仿樂隊，用有限的人聲編出一首樂曲，讓喜歡音樂的青少年可更深入了解編曲、混音及音準。無伴奏合唱是家長可放心讓子女參與的活動，青少年不但可結識朋友、學到音樂技巧，並學懂謙虛，因技術訓練會令人明白一山還有一山高，而且合唱團要互相遷就才會好聽，他們會學到尊重團體精神。

馬會贊助這個活動已經五年，倘沒有馬會支持，就沒有今時今日對無伴奏合唱活動的好氣氛，我在新加坡也未見過這般熱情、反應熱烈的音樂會，是一次很難得機會。相信兩晚約 5,000 位觀眾獲益良多，無伴奏音樂界要多謝馬會。

記：在香港從事音樂的路較難行，你怎樣鼓勵年輕人追夢？

陳：子女從事音樂，父母難免擔心他們的前途，這個觀念較難改變，我會建議年輕人不要駁嘴（笑）。若真的想投身音樂事業，不要放棄，並多問自己幾個問題：會否願意為投入音樂工作而不眠不休？可以堅持多久不睡覺？如果答案是肯定的，便去做吧！關鍵是時間、心血、練習。

其實我想開「大師班」，希望為年輕人解決難題，助他們開竅，特別是希望開班教授關於綵排的技巧，但要盡量控制自己，逐少分享，以免弄巧反拙，令學生太大壓力。

訪問現場片段，請瀏覽：





賽馬會腦神經綜合復康中心購入先進儀器，年輕中風者林女士正接受機械上肢訓練，改善上肢活動技巧及質量。

# 跨專業團隊 引先進儀器治療中風

中風是香港常見的高危疾病，每年平均有三千多人死於中風。過往中風多出現在長者群組，但隨著生活習慣改變，本港近年有中風年輕化的趨勢，瑪嘉烈醫院去年便有約兩成七中風病者為65歲以下。醫院獲馬會捐助逾1,600萬港元，成立全港首間腦神經綜合復康中心，並購入多種先進儀器，為病人提供一站式綜合治療，提高病人的康復進度。

「一起身便跌倒，想打九九九也用了十多分鐘才能打出。」林女士中風時只有52歲，在洗衣店工作的她初時只感頭暈，還沒意識自己中風，直至睡醒跌倒才發現已半身麻痺，入院時右邊全身不能動彈，中風亦影響她的吞嚥能力，林女士回想當年在醫院食粥也差點「啃死」。中風亦令林女士肩膀痛得不能入睡，亦控制不到情緒，一時大笑一時大哭：「初出院後行動緩慢不敢上街，聽到要一年後才可恢復活動能力，真的想過死。」

## 生活習慣改變 中風年輕化

瑪嘉烈醫院內科及老人科區啟文醫生（小圖）表示，都市人的飲食及生活習慣改變，是導致中風年輕化的原因：「高鹽、高油的飲食文化，對血管傷害很大；加上生活壓力大，平日缺乏運動，提高中風的風險。」



中風病人因腦部中樞神經受損，手腳會失去活動能力、左右身體不協調、失去語言能力，並有吞嚥問題、智力受損、失禁及抑鬱等，病人需要較長時間及多方面的復康訓練，協助他們康復及重新投入社會。

## 馬會捐助促成一站式復康中心

區醫生表示，馬會捐助醫院設立賽馬會腦神經綜合復康中心，讓醫院可以先進器材為中風、腦部或神經系統損傷的病人提供一站式綜合腦神經復康治療，是現時已知最好的中風治療模式：「一站式服務將原來分散的物理治療及職業治療移到同一地方，可大大減少運送病人到兩個部門的時間。中心並提供平台讓跨部門專業醫療團隊包括醫生、物理治療師、職業治療師、言語治療師、營養師，為病人作出評估及提供適切的治療方案，加強部門之間的溝通。」現時該中心設有住院、日間康復治療、專科門診服務，每月服務800名病人。

## 先進復康器材助重投社會

中風或神經系統受創病人一旦錯過首半年的黃金治療期，其

肢體活動及認知能力將大受影響，賽馬會腦神經綜合復康中心添置的先進復康器材，包括機械上肢/步姿訓練、透顱磁刺激及虛擬復康，除提升治療成效外，也減輕治療師的負擔。瑪嘉烈醫院物理治療師梁恩恩舉例說，以往要三位物理治療師扶著病人，才可協助做到走路的動作，但訓練時間可能只維持五分鐘；但中心添置了機械步姿訓練器材，懸吊系統可「抬起」病人，有助節省人手及減少受傷，病人的訓練時間更可延長至20分鐘。

林女士出院初期，在老人科接受物理治療，至八個月前轉介至賽馬會腦神經綜合復康中心，透過機械上肢訓練、透顱磁刺激及虛擬復康，訓練上肢活動能力，儀器亦可紀錄病人進度，林女士坦言看到自己進步，更積極接受治療；於中心內，醫生及物理治療師亦按林女士康復進度配以藥物輔助。經過綜合治療後，林女士的肩膀、手臂，以至手指重獲活動能力，瑪嘉烈醫院職業治療師鄭慧慈表示，林女士康復程度理想，現已可揭紙牌，接下來可參與醫院的生活重整及職能培訓，準備重投社會。

## 賽馬會腦神經綜合復康中心

香港賽馬會慈善信託基金撥款超過1,600萬港元予瑪嘉烈醫院，成立全港第一間腦神經綜合復康中心，為病人提供一站式綜合復康治療。設於瑪嘉烈醫院主座地下的「賽馬會腦神經綜合復康中心」佔地逾10,000平方呎，結集內科及老人

科、腦外科、職業治療、物理治療及言語治療部成立跨部門團隊，為中風、腦部或其他神經系統受創病人提供一站式綜合復康治療。



- 1. 機械步姿訓練**  
透過重複針對練習，改善患者運動耐力及活動控制力。
- 2. 機械上肢訓練**  
對初期及後期（六個月至五年）中風病人均有顯著成效，有效改善上肢活動功能，以及增加患肢的日常使用率。
- 3. 透顱磁刺激**  
利用強脈衝磁場，刺激大腦細胞從而調節大腦活動，促進中風病人的活動能力，對言語障礙及吞嚥問題尤其見效。
- 4. 虛擬復康訓練**  
系統提供互動及多感官刺激，訓練患者運動能力，可靈活調節場景配合治療進度及病人需要，並同時進行認知訓練。

營友透過集體遊戲建立團隊合作精神  
(攝於80年代)



70年代宿營房間(左)與今日大不同



# 賽馬會西貢戶外訓練營 營地生活 推動多元化 青年發展

三十多年前，還未「有K唱」、「有機打」，去旅行已是「大件事」，賽馬會西貢戶外訓練營多元化的設施助青少年盡展潛能，是青少年宿營度假的好地方。

還記得初次入營是1974年的農曆新年假期，後來參加了香港青年協會的愛丁堡公爵獎勵計劃小組，並參加獨木舟訓練班，成為營地常客，及後更投身成為營地的暑期導師，有機會學習與實踐組織及策劃活動，從中訓練領袖才能。

想當年，營地設施相對簡單，但即使夏天無冷氣、冬天無熱水，營友要自行煮食，大伙兒參與營火會、集體遊戲，以至在「碌架床」通宵聊天，盡是美好回憶，我輩營友都是在這環境下互相認識，學習解決困難，從中建立友情。

畢業後成為老師，每年我也會為學生安排到營地進行一次領袖訓練，於體育館進行團隊活動、在演藝廳講課，也安排獨木舟訓練，並划船到荒島作野外求生訓練。

多年來，與營地結下不解緣。臨海而建的營地，自80年代起獲馬會捐款支持前後四期擴建，面積已增至約18,000平方米，設施亦不斷優化，陸續有飯堂、冷氣及熱水供應，以及多元化的康體訓練設施。最近馬會更撥捐逾960萬港元擴建新設施，包括教學廚房、廚餘處理實驗室、天台有機耕種園及環保升級再造，鼓勵營友實踐低碳健康生活。

堅樂中學訓導主任陸Sir

賽馬會西貢戶外訓練營依山傍水興建，多年來提供挑戰自我、康體培訓、健康煮食、休閒靜修等多樣化活動。



70年代的營地



# 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！

## 社群日撐青年發展 外界反應熱烈

為政改馬不停蹄的政務司司長林鄭月娥，早前到沙田馬場出席一年一度的「香港賽馬會社群日」，與馬會主席葉錫安博士一同啟動為期五年的「賽馬會青年生涯規劃」。計劃將會協助 20 萬名學生及非在學青年規劃人生及認清事業發展目標。

Jessie 聞說，各界對計劃反應十分熱烈，除了首年的五間網絡學校，亦將會在兩年內擴展至 100 間結盟學校，令更多青少年受惠。



葉錫安博士當天向大家娓娓道出社群盃背後的故事。「社群盃」是一座 160 多年前頒發的獎盃，盃身刻有阿拉伯小馬「Cockspinner」的名字，紀念牠在 1852 年 2 月的「黃泥涌錦



標」春季賽事中奪標。牠的馬主東方銀行大班 William Lamond 其後被派駐上海，獎盃輾轉落入一位派駐中國的烏拉圭外交官之手後下落不明。直至 2003 年，銀器收藏家雷剛 (Tobias Brown) 於拍賣會將它買下，並慷慨贈予馬會，以表揚馬會對社會作出的貢獻。在社群日宣佈生涯規劃項目，真是富有意義。

馬會主席葉錫安博士 (左三)、政務司司長林鄭月娥 (右三)、勞工及福利局局長張建宗 (左二)、馬會行政總裁應家柏 (右二)、香港中文大學校長沈祖堯教授 (左一) 及香港浸會大學校長陳新滋教授 (右一) 一同啟動「賽馬會青年生涯規劃」。



馬會馬術隊成員林立信在賽事中以零罰分勇奪冠軍。

## 馬會資助騎手再度揚威世界盃中國聯賽

馬會馬術隊又傳來好消息！Jessie 知道馬會馬術隊成員林立信及梁巧玲在北京舉行的國際馬聯場地障礙世界盃中國聯賽第二站賽事，分別奪得冠軍及殿軍，是二人繼首站賽事包辦冠、亞軍後，香港再度揚威這項重要的年度國際賽事。

馬會一向鼎力支持馬術運動發展，林立信在頒獎禮後表示，今天取得的成就有賴馬會過去七年多以來的栽培及支持，讓他

可長期在歐洲接受高水平的訓練，技術不斷提升。

世界盃中國聯賽賽事欄高 1.5 米，吸引 20 多位來自德國、意大利、烏克蘭、香港及內地的馬術高手參賽。第三站的決賽將於十月上旬在北京舉行，Jessie 預祝兩位騎手繼續保持佳績，以取得中國聯賽 2016 年國際馬聯場地障礙世界盃總決賽的參賽資格。

## 馬會「同心同步同樂日」千人畫馬破世界紀錄

不知不覺，馬會已經陪伴市民 130 年，為與市民分享喜悅，但咁嘅復活節於沙田馬場及彭福公園舉辦一連三日的「同心同步同樂日」大型社區嘉年華，Jessie 都有入場湊熱鬧，過咗個愉快假期！

嘉年華第一天已經有過萬名市民入場，當日馬會政總裁應家柏，聯同著名跨界藝術家馬興文，帶領超過 1,000 名中小學生，齊齊以手指完成一幅全長超過 230 米、總面積逾 150 平方米的手指紋繪畫，Jessie 好高興有份睇現場見證呢幅畫作成為全球最大的手指紋繪畫，刷新健力士世界紀錄，可以話體現馬會「勇於嘗試、敢於創新」的精神。

同樂日有九大活動區，Jessie 當日帶住小朋友，當然第一時間排隊「騎馬仔」，難得有機會騎馬，团团不知幾開心，我哋更成功同雪特蘭小馬影相！現場仲有馬會馬術代表隊的場地障礙賽及越野賽特別示範、首次來港的國際知名馬術匯演 CAVALIA 的特技藝人演出；由 10,000 隻以國畫大師徐悲鴻《奔馬》為藍本、用環保紙造成的「萬馬奔騰·萬眾一心」大型

裝置藝術，更是首度在沙田馬場亮相！

足球區相當哄動，原來馬會與足球勁旅曼聯合作，在同樂日擺下擂台，讓 2001 至 2003 年出生的青少年即場參與「青少年足球技巧挑戰賽」，爭取難得機會往英國與曼聯青年軍一同受訓，曼聯傳奇球星丹尼士·艾雲 (Denis Irwin) 亦現身跟青少年交流！

睇完晒咁多精彩展品同演出，团团仲未夠喉，要玩埋場內所有遊戲，Jessie 最欣賞體適能測試，最高興當然係測試完後，原來仲好 FIT。



曼聯傳奇球星艾雲獻技，吸引不少球迷。



馬會行政總裁應家柏 (中) 在健力士世界紀錄大全評審員程東 (右二) 手中接過證書，並聯同公司業務策劃及項目管理總監梁桂芳 (左一)，著名跨界藝術家馬興文 (右一)、曼聯傳奇球星丹尼士·艾雲 (左二)，以及參與「千人畫馬創紀錄」的學生，慶賀全球最大手指紋繪畫在沙田馬場誕生。



10,000 隻以國畫大師徐悲鴻《奔馬》為藍本、用環保紙造成的駿馬雕塑，首次於沙田馬場亮相。



小馬策騎讓小朋友一嘗騎馬樂。



國際馬術匯演 CAVALIA 的特技藝人表演，觀眾拍案叫絕！

# 沉醉在 哀愁裡的快樂

自兩年前首次參觀馬會捐助一億多港元，由英軍軍火庫改建的亞洲協會香港中心後，就喜歡上這片鬧市裡的靜土，中間會來走走，或去看看展覽。

最近馬會贊助的《無常人生：奈良美智》，就是近年來最感動的一個展覽。那天下午，展覽廳內外都十心寧靜，在內參觀的人竟也沒有一點聲響，只有那伴隨著幻燈片播放的歌曲《Voyage of the Moon》，英國歌手 Mary Hopkin 的清逸歌聲，和展覽的氣氛出奇地匹配。「The moon is like a boat my love...」的歌詞，讓內心湧出一種追憶

似水年華式的哀愁，一種我最喜歡沉醉於其中的美麗哀愁。

在奈良美智的作品裡經常出現的小女孩，或許對某些人來說並不討好，甚至有人覺得有點邪惡，不過在我看來卻有出奇的真實感，特別是入場後，立刻被那幅巨型的《黑目》吸引，駐足良久。還是第一次現場看奈良美智的真跡，原來感覺比想象中強烈得多。這幅在日本 311 大地震後創作的巨型女孩，沒有流露甚麼喜怒哀樂，但雙眼卻充滿光彩，望著參觀的人群。四目交投時，她好像也看出自己的經歷，和自己在成長路上跌碰所造成的傷痛。而讓我進一步沉溺的，是當走到《生命之泉》的雕塑旁。幾隻白色的小狗，眼淚不停地在牠們緊閉的雙眼流出，讓人憐憫之餘，亦感同身受。生命，某程度上又何嘗不是由淚水組成？

整個展覽就像一面鏡子，讓參觀的人回看自己，回味過去的美好，同時回想生命裡的苦澀。這種既甘且甜的思潮，和年輕日子的哀愁「返回來」的感



覺，的確讓站在展覽廳的我，沉醉了好一會。

然後音樂轉換成《Blackberry Blossom》，Norman Blake 的輕快結他聲，好像把那哀愁的沉醉暫時打斷。步出門後，繼續為生活打拼。

## 作者簡介

李臻：從事電視新聞工作接近 20 年，現為 now TV 首席主播。工餘喜歡寫作，定期為《AM730》及《信報》撰寫專欄，亦出版了三本親子書籍，第四本將於今年面世。



即日起至  
7月

## 黃大仙九龍城展覽「山下·我城」

一曲《獅子山下》譜出香港人不畏困難、同舟共濟的情懷。今年香港賽馬會「港文化·港創意」計劃將落戶位於獅子山下的黃大仙區及九龍城區，展示這兩個基層地區的發展面貌。展館參考了昔日平房木屋天際線的幾何形態及牌坊的建築特色，讓參觀者遊走於不同時空，懷緬昔日的本土文化。

日期：即日起至 7 月 5 日  
時間：星期三至日 上午 11 時至下午 6 時  
地點：摩士公園（四號公園）露天劇場以及九龍寨城公園  
網址：<http://www.huluhk.org/had2014-2015/kowlooncity/cn>



## 馬會 130 週年展覽移師又一城

「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，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。

日期：2015 年 6 月 10 日至 18 日  
時間：星期一至四：上午 11 時至下午 9 時  
星期五至日：上午 11 時至下午 10 時  
地點：又一城商場 LG2 層  
網址：<http://130.hkjc.com>

6月

6月

## JCCAC 手作市集 糅合生活創意

賽馬會創意藝術中心（JCCAC）手作市集可算是香港手作市集的始祖。手作市集每一季都會舉行，吸引過百位手作人銷售自家製手作產品。另外，市民亦可報名參加免費露天電影會，並與資深影評人交流；或在導賞員的帶領下參觀由舊工廠大廈改建的藝術村，一探藝術工作室的真貌。

日期：6 月 20 日至 21 日  
時間：下午 1 時至 7 時  
地點：賽馬會創意藝術中心  
網址：<http://www.jccac.org.hk>



銅羽人——西安博物院藏品

## 從漢代文物展認識漢帝國崛起

漢朝譽為中國史上國祚最長、影響最深的王朝。為了紀念李鄭屋古墓發現 60 週年，香港歷史博物館舉辦「香港賽馬會呈獻系列：漢武盛世——帝國鞏固和對外交流」展，透過展出 200 件（套）從全國各地借來的文物，深入剖析 2,000 多年前中華文明走向高峰的經過。重點展品包括鑲有 4,000 多塊白玉和青玉片，以金絲連綴而成的西漢楚王金縷玉衣，是漢代皇帝和貴族保護屍身的殮服。

日期：6 月 23 日至 10 月 5 日  
地點：香港歷史博物館  
網址：[http://www.lcsd.gov.hk/CE/Museum/History/zh\\_TW/web/mh/](http://www.lcsd.gov.hk/CE/Museum/History/zh_TW/web/mh/)

6月至  
10月

6月至  
9月

## 古代西洋奇器再現香江

現代科技日新月異，中國古代的情況又如何呢？清朝西方傳教士為了向清皇帝傳教而進貢的西方儀器，將於「香港賽馬會呈獻系列：西洋奇器——清宮科技展」展出。故宮博物院借出 120 件珍貴文物，當中包括當時的顯微鏡和女性人體解剖模型；亦會展示溥儀在故宮踏過的英國製自行車、康熙皇帝曾使用的盤式手搖計算機等，讓你窺探中西方科技發展的異同。

日期：6 月 26 日至 9 月 23 日  
地點：香港科學館  
網址：<http://hk.science.museum/>



溥儀踏過的自行車——故宮博物院藏品

出版 **130th**  香港賽馬會  
The Hong Kong  
Jockey Club

製作 **明報**

2015年5月號 非賣品

**馬後步** 人生

下載電子書

