

高永文

迎難上
為醫療政策鋪路

積極晚年 笑看人生
傑志隊長盧均宜專訪



目錄

01 一線人脈
高永文 迎難上 為醫療政策鋪路



07 專題報道
積極晚年 笑看人生



11 答客問
盧均宜為足球，要做到最好！



13 城市點擊
善用資訊科技 助視障生讀大學

15 集體情緣
香港風俗 大坑舞火龍



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



2015年11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



一起守護健康

踏入秋季，同事和朋友患咳嗽和感冒的都多了，看來冬季流感高峰期不久就會來到，真的要多加保重，注意身體。

健康人人關注，今期「一線人脈」找來掌管香港醫療命脈的食物及衛生局局長高永文，這位大忙人受訪當天雖然自稱有點疲倦，但由通過自願醫保怎樣棘手，說到馬會撥款中大興建的非牟利私家醫院如何惠及夾心階層，以至最愛的臨床工作，依然無所不談。離開醫管局又再走入「熱廚房」擔任問責局長的他明言，即使困難，也要面對，希望可為香港的醫療勾劃健康的發展方向。

傑志足球隊隊長盧均宜自小就是「波牛」，15歲開始踢甲組比賽，被譽為「神童」。難得的是他不自滿，當年今天，每次訓練、每場比賽都仍堅持要做到最好，不斷尋求突破，「神童」今天已蛻變為新一代「男神」！

多做運動身體好，長者更可保持青春活力，在晚年維持良好的生活質素，有助減輕社會的醫療開支。今期「專題報道」告訴我們，防老有三寶：金錢、健康、朋友，三者都需要慢慢儲回來。未雨綢繆，不管你現正處於人生哪階段，當下就要有所行動了。

食物及衛生局局長高永文，有個綽號，叫「民望高」。

訪問當天，港大公布最新民調，他繼續在局長中稱王。儘管，支持率已連續三個月下跌，仍然是冠軍，可見底子厚。「香港社會高度政治化，民望高只因我的工作範圍，以民生為主。」早明言無興趣參與特首「跑馬仔」的人氣局長，最清醒。

由力推自願醫保，說到馬會撥款十三億港元，資助香港中文大學興建第三間教學醫院，高永文說，協助建立可持續的醫療體系，是餘下一年任期的頭號工作：「為香港勾劃出將來的方向和路線之後，我希望重返臨床工作。」功成便身退，「民望高」如是說。

迎難上 為醫療政策鋪路

高永文



扭開電視，總見到高永文。鉛水、限奶令，禽流感……以至討論多年，仍落實無期的自願醫保計劃。諮詢期完結，港府密鑼緊鼓向立法會提交條例草案，向來「有碗話碗」的高永文直言，明年立法會換屆前，以至他任內，通過條例的機會不高：「立法前要有充裕時間，讓立法會討論及審議，換屆前通過機會很低，就算換屆後，任期亦只剩六至九個月，時間太緊迫。」

公共醫療開支有增無減

任期期滿前無信心通過草案，但他透露正與保險業界商討細節，看哪些可彈性處理，例如保障水平高低對保費的影響；保險業界亦提出疑問，包括：現已購買的高端保障計劃，可否享有更多彈性？部分疾病可否寬鬆處理等。高永文強調，社會普遍支持方案，但承認部分持份者對自願醫保也有顧慮：「保險業界關注保費的上漲，以及政府的多項要求；而市民就擔心，政府透過自願醫保誘導病人去私家醫院，會否意味政府希望減輕公立醫院負擔。」



高永文（右）出席世界脊骨日活動時，與馬會董事李家祥博士（左）示範護脊操。



高永文（左）認同馬會配合本港醫療發展，提供適時服務。圖為他與馬會主席葉錫安博士（中）及中大校長沈祖堯（右）出席「流金頌：賽馬會長者計劃新里程」老齡科技研討會，試玩老齡科技產品－機械海豹PARO。

疑慮不少，高永文大派定心丸，承諾政府未來投入公共醫療系統的支出，只會有增無減：「未來二、三十年，連同現有公立醫院擴建及興建新醫院，總共增加六千至九千張病床，不會停下來。」香港實行雙軌醫療體制，公私系統並存，政府透過注資公營醫療機構，滿足大部分市民特別是基層市民的需要，但他直言，若只依靠公立醫院體系，整個醫療系統的可持續性，將出現問題。他重申，落實醫保、增加私院收費透明度，刻不容緩。

第三間教學醫院惠及夾心階層

「私家醫療體系，是現有醫療體系上重要環節，如何鼓勵有能力又注重私隱的中產病人使用？或需適量擴充私家醫院及私營醫療體系的服務。」事實上，馬會去年撥捐 13 億港元，協助中大成立本港第三間教學醫院；立法會財委會亦於今年四月通過向中大批出 40 億港元免息貸款，以發展該非牟利私家醫院，最多可提供 600 張病床，並首次引入套餐式收費，為市民尤其是夾心階層提供醫療服務，預料最快 2018 年竣工。這是馬會在醫療範疇最大單一捐款，亦是中大建校以來，收到最大的捐款金額。

高永文表示，馬會參與捐助，對擴充私家醫院容量來說非常重要。「更多非牟利私家醫院投入服務，更能配合政府將來的發展方向，包括鼓勵更多私家醫院推出套餐式服務，提高收費透明度，落實外界所謂中產醫院的概念。」高永文指出，私家醫院聯會及管理教學醫院的中大，已表態支持政府訂定的政策方向，包括改善私家醫院質量管理，以及增加收費的透明度。

「須打破現有困局，現時私家醫院系統只有四千多張病床，不能完全滿足市民對私家醫院的需求。」到2020年，連同新教學醫院落成，高永文指私院的容量，約可擴充百分之四十至五十，令保險業界與私院，有較大空間商討提供收費透明度較高的套餐服務：「例如一些非緊急的手術及檢查，可以讓市民有較清晰的財政預算。」他期望擴大及優化私家醫院服務，針對中產提供服務，以配合自願醫保政策。

「維持公院服務，作為大的安全網，是香港醫療體系重要基石。但另一方面，私院角色非常重要，如專科門診，在公立醫院輪候時間最長，屬非緊急類別，私家醫院都能發揮應有角色。」在高永文眼中，政府、醫管局、馬會及社會機構，都有很大合作空間。「政府提供各類社會服務，需要非政府機構如馬會，配合政府的政策。早年香港很多醫院、診所及健康中心，其實都是由馬會提供資源，令政府得以推出適時服務，符合港人需要」。

馬會提供適時服務

在前線服務方面，他指馬會過去亦提供不少資源，包括去年起與醫管局合作推出的「賽馬會安寢輕移計劃」，陸續在全港所有公立醫院安裝電動病床及病人吊運系統，方便所有住院病人。「除更新醫學儀器，有關計劃更針對長者住院需要，大規模支持更新病床設施，令長者在住院期間可以更舒適；另一方面亦可增加效率，減低前線醫護人員因照顧行動不便長者而造成的勞損。」



「賽馬會安寢輕移計劃」令病人在移動過程中更安全，亦減低醫護人員受傷的機會。



高永文（左二）出席去年的「香港賽馬會社群日」，與時任馬會主席施文信（中）、馬會行政總裁應家柏（左一）、醫管局主席梁智仁（右二）及行政總裁梁栢賢（右一）一同公佈「賽馬會安寢輕移計劃」。

除了醫療儀器等硬件，軟件同樣重要。對於馬會去年捐款二億七千萬港元成立，全亞洲首個的「香港賽馬會災難防護應變研究中心」，高永文認為，除可為本地培訓救災專才，亦有助加強公眾應對災難的意識。「一方面香港市民在海外遇上意外及災難，香港醫護需前往境外協助，其次越來越多香港醫護，有志到境外發生自然災害的地方參與人道救援，醫專設立的培訓中心，正好提供適切訓練。」

「要做人道、緊急應變，就算是醫護，也非被徵召就識，好多時做緊急應變，要經過訓練，物料供應組織，怎樣與其他地方的醫護合作，去到救災環境有甚麼需要注意，事前培訓，十分重要。」他補充。

「更喜歡臨床工作」

由醫管局到成為問責官員，主理香港重要醫療政策，高永文不諱言，千帆過盡，還是喜歡直接與病人接觸的臨床工作：「過程中，可以感受到病人對醫療及各方面照顧的反應及效果。」不過，在漫長的職業生涯中，高永文卻有兩個人生重要階段，兩度放下最愛的臨床工作，參與行政管理及宏觀政策的工作，愛做高醫生更甚於高局長的他，直言只因「心事未了」。

「我意識及明白到在醫療體系中，讓個別醫護人員獲最大發揮，幫助病人解除痛苦、走上康復路程，需要政府在政策和管理上的支援，所以，在有需要及適當時間，我選擇放低臨床工作，參與管理工作。」就如當年全身投入醫管局行政管理工作，針對公立醫院管理改革，令公立醫院無論在運作效率、質素及服務的文化也有改變。及至 2004 年離開醫管局，私人執業，他看到香港浮現另一個問題。

2012 年，他再次離開最愛的臨床工作，走進水深火熱的熱廚房：「長遠醫療體系的可持續性，超乎純管理帶來的改善，而是在政策上長遠令香港雙軌醫療制度持續健康發展，確保現在及未來二、三十年，香港市民繼續享有完善醫療服務。」深知興趣在臨床工作，高永文說，在政策層面工作一段時間，如見到對將來政策發展已鋪下健康的方向，希望爭取可直接面對病人，做回臨床醫生。

「困難但要面對」

「由離開醫管局，到加入政府中間的七年多，一方面做臨床工作，另方面參與義務工作，其實剩下的時間不多，如有機會再一次重投臨床工作，兩方面都要調整，才可以騰出更多時間，真正陪伴家人。」由公職王到成為民望最高的問責局長，成就低民望管治班子的「奇蹟」，只剩一年多任期的高永文，挑戰仍不斷，就如推出自願醫保，更是高度政治化的「計時炸彈」，他說「困難但要面對」，不會亦不應迴避。



由南朗醫院改建而成的香港防癌會賽馬會癌症康復中心，為病人及其家人提供身、心、靈及社交各方面的支援。



馬會董事周松崗爵士（左二）、食物及衛生局局長高永文（右二）、香港青年協會會長黃嘉純（右一）及香港青年協會總幹事王葛鳴博士（左一）於「香港青年協會賽馬會香港國際無伴奏合唱節」開幕禮上共同吹奏律管。

「雖然有說我主理的政策局以民生為主，但政治因素在任何政策上存在，到某個環節，必需有政治過程，應該努力應對。」他指出，未加入政府前，已預計要處理政治上的問題，且難度不低，但具體如何應對，不能完全預見，唯有見招拆招。「希望完成手頭上的工作，為香港勾劃出將來的方向和路線，可以盡快找機會重返臨床工作。」功成便身退，高醫生如是說。

四方協作互相配合

今日貴為問責局長，高永文於醫學院畢業後，在醫管局工作多年，2004 年離開醫管局，私人執業期間，直接參與志願機構。不同角色，對多方協作了解更深：「志願機構不只在資源、設施上，可配合政府醫療政策及運作，角色上也很重要，比如治療癌症，公立醫院負責手術、放射治療及藥物治療，但在康復過程中，仍有很多其他需要。」就如由南朗醫院改建的「賽馬會癌症康復中心」，便是由防癌會負責管理、馬會提供資源，多方協作配合，同樣重要。曾任防癌會主席的高永文如是說。

「必需承認，公立醫院在預防及康復上，未必能提供一條龍服務，中心正好補充當中的缺口。我亦親身體驗到很多病人，在政府醫院接受癌症基本治療後，有機會到康復中心，接受跟進式一條龍服務。」

事實上，馬會一直積極支持香港醫療服務發展，包括撥款推動基層醫療服務，改善醫院設施，為醫務人員提供最新的技術及支援，至今已捐款超過 76 億港元，用以支持本港醫療發展，包括高永文口中提到，早年興建的各區賽馬會診所及健康院。

後記

高醫生的堅持

身居要職，育有兩子的高永文，不單犧牲享天倫之樂的時間，連最愛的觀鳥興趣，也得擱下，公務纏身得太緊，訪問當天，他就顯得有點疲倦。不過說起拍照，「貪靚」的高醫生，原來也有一套堅持。

高醫生一頭清爽髮型，但原來他與葉劉一樣要「捍衛」髮型！話說記者邀請他到辦公室下的添馬公園草地拍照，高醫生堅持不逆風取景，並滿有經驗與記者分享那個角度定必吹散頭髮、「唔靚仔」。關於打理頭髮，他更「自爆」奉行二不政策：不染髮、不「Gel頭」，崇尚自然。

我是「架己冷」

說到最愛的潮州文化，高永文特別精神抖擻：「孩提年代聽媽媽講好多，到自己長大回鄉，兩方面印證，自然產生濃厚興趣」。對於今日年輕人「籍貫觀念」不強，曾多次親身帶隊回潮汕交流的他直言感到可惜。

在港出生，58歲的高永文，與大部分香港仔一樣，20歲前從無機會親身回鄉。「第一次返鄉下的經驗好深刻，像找回自己的根，想推介給人，希望其他人可以多認識自己的家鄉文化。」愛讀歷史的高永文表示，潮州文化是中華文化的一部分，研究的過程，令他樂在其中。但潮州出名多大男人，他又怎樣看？「重男輕女文化，非單潮州獨有，中國其他地方，以至世界某些地方，其實都存在。」

不過，高指出，近20年，就是在潮州人的圈子，也已出現重大變化：「以前潮州商會及好多社團，基本上無女性管理人員，現在已全部被打破，男女共融參與，就算是固有文化，發展下來也會慢慢改變。」愛煞「架己冷」，但兩個兒子卻不如他興趣濃厚，高永文直言成長背景大不同，可以理解。

「我自己雖然在香港出生，但長大的過程，孩提年代包括我父母，都講潮州話，好多長輩都好潮州，成

訪問現場片段，請瀏覽：



長的氛圍，讓我對潮州文化產生濃厚興趣。我的成長環境，與他倆長大的環境已很不同，唯有把握機會，一同參與文化交流活動，但他倆以後會否投入更多時間和精力，和我一樣去鑽研潮州文化，就要由他們自己去決定了。」開明爸爸如是說。

愛中國歷史，文科興趣濃，讀醫的高永文，是少有中學兼修中西史地理的理科生，對中國文化、地理風貌，以至少數民族，他興趣濃厚，但說到選擇工作，這個基層出身的局長，就傾向理性：「會衡量工作的實用性，很強感覺作為醫生真的有用，現在出任政策局崗位，不同領域最後都涉及人的健康；以衡量幫到人的角度，社會需求好大，要進步發展創新，離不開人要健康，社會繁榮非醫護直接效果，但背後同樣重要。」無怪今年文憑試的十優狀元，大多選讀醫科，莫非之前都聽了局長「教路」？



積極晚年 笑看人生



人口老化是全球面對的問題，香港亦不例外。政府統計處早前發表最新人口推算，65歲或以上人口比例將由現時15%上升至2064年的36%，即每三人便有一位長者。面對人口老化的挑戰，有學者提出可以「儲錢、儲健康、儲朋友」的預防性策略應對，而非政府機構如馬會近年也以建立長者友善城市為目標，冀與政府、業界攜手，讓長者過一個積極、豐盛的晚年。

本港人口急劇老化 社會需及早籌謀

據政府統計處報告指，香港人口增長至2043年會達至822萬的頂峰，但到2064年，會跌至781萬。安老事務委員會主席陳章明表示，香港人口老化的速度相當快，在30年內長者數目將增長一至一點五倍，由現時每六七人中有一位長者，增長至每三人之中，便有一個是長者。

社會人口老化，勞動力下降之餘，對醫院、老人院的需求也大幅增加。陳章明指出，現時興建一間老人院需時七年、興建醫院更長達10年，可以預見未來社會發展要追上人口老化會相當吃力。

未來社會老齡化，陳章明提出可以三點應對：鼓勵長者「儲錢、儲健康、儲朋友」。「首先是盡早儲錢，為未來做準備；第二是儲健康，包括做運動、早睡早起，避免令自己身體過早出現衰弱，延長自己的活動能力。第三是儲朋友，現代人子女數目少，加上孩子長大後未必在父母身邊，鄰里朋友最能為長者提供支援。」陳章明說。

建構長者友善城市需各方共同努力

近年世界各國都關注人口老化問題，建立長者友善城市的概念漸漸興起，陳章明認為社會各界例如政府、非政府機構，以至馬會，可發揮各自的長處，協助香港成為長者友善城市。「建立『長者友善城市』，起動時需要政策及資金，政府提出新政策時要經多方審閱、社福機構則缺乏資金，而馬會慈善信託基金相對較靈活，由馬會這個民間機構推動先導計劃，繼而在不同地區試行，最後政府可因應實際成效，提升訂立相關政策的效率。」



安老事務委員會主席陳章明表示，馬會可以推行先導計劃，帶動學術界、非政府機構及區議會實踐「長者友善城市」。



馬會慈善及社區事務執行總監張亮表示，馬會應付長者問題的策略，是透過多方發展方向，延後及縮短長者進入衰弱期。

馬會倡「積極晚年」理念

事實上，馬會近年也前瞻地透過不同項目，應付未來人口老化帶來的挑戰。較早前，馬會慈善信託基金委託香港中文大學賽馬會老年學研究所，按照「全球長者生活關注指數」的計算方法，評估香港長者的生活質素，結果香港於97個經濟體系中，整體排行24。

馬會慈善及社區事務執行總監張亮表示：「隨著年齡增長，長者漸漸進入『衰弱期』(Frailty Period)，即失去自理能力、需要外界的支援。馬會應付長者問題的策略，以推動『積極晚年』的理念出發，透過各種預防性措施，希望延長長者壽命及縮減衰弱期，藉以減省社會的醫療開支。」

四大方向推動積極晚年

馬會支持長者服務以預防性為主，將透過四大策略重點推動「積極晚年」，包括推廣運動、注意營養及預防保健；注重心理及情緒健康；鼓勵就業及志願服務；以及積極建立社交網絡及跨代和諧。張亮表示，55至64歲的人士其實仍很年青，他們可以建立多做運動、留意飲食營養、早睡早起的健康生活模式，延緩進入衰弱期。陳章明認同以預防為出發的政策，對香港社會非常重要，亦符合世界衛生組織的發展方向。

張亮續指，人口老化可說是社會未來要面對的一大挑戰，馬會希望做到的是，設立一個平台連繫政府、學界、社福界及商界，共同尋找可持續的解決方案。他透露目前正結合四間大學，在八個地區推行首階段的「長者友善城市計劃」，以評估及改善各區的長者友善程度。另外，馬會亦與兩間大學及六間非政府機構，試行與寧養照顧相關的服務。

在鼓勵長者就業方面，張亮引述外國數據指，大城市如紐約及倫敦分別約有 14% 及 10% 長者就業，香港的長者就業情況相對偏低：「許多人退休後都覺得迷惘，感到失去寄託，其實退休後長者也可以開展自己的 second career，這不一定是有薪工作，他們也可以投入義工服務。」對此，馬會正研發一個創新的義工配對平台，協助機構與長者配對。「隨著教育水平提高，不少退休人士擁有如會計、建築、廣告等專業資歷，若他們能夠與社福機構成功配對，機構可節省聘請專業人士的高昂費用，長者退休後亦可繼續發揮專長。」

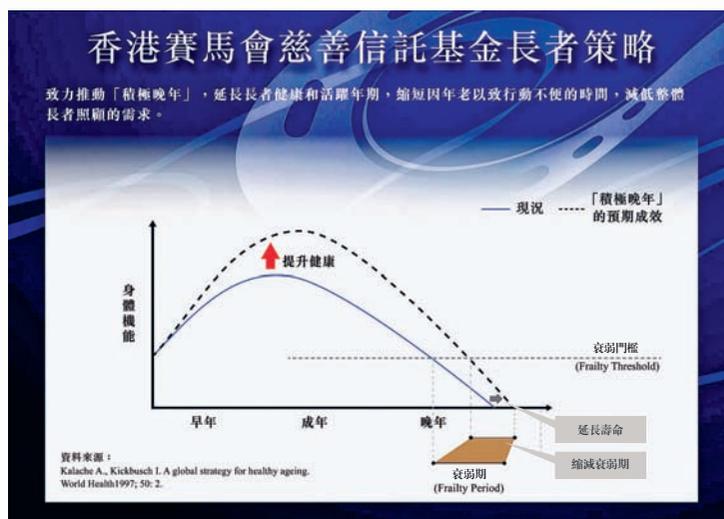
配對平台助長者求職

的而且確，不少長者仍然充滿活力，可以在職場上繼續發展，現年 60 歲的龍女士，退休前在公司擔任會計，奈何公司結業，被迫提早退休。龍女士說：「當時覺得很徬徨，要計劃自己的將來，繼續工作還是就此退休？但是我覺得自己仍有工作能力，不希望就此待在家中，個人會感到很悶，人也會衰老得較快。」

雖然龍女士決定重投職場，但並不是一帆風順。她起初希望找一份會計工作，延續自己專業，卻失望而回；即使轉找文員、收銀員等，半年來也不獲一次見工機會。後來她在網上看到一份工作寫有「曾報讀『耆星課程』者優先」，便決定報讀，並發現耆星課



龍女士透過「耆星課程」，找到發揮會計專長的工作，同時有更多時間做喜愛的事情，如耍太極。



馬會透過各種措施，期望延長長者健康和活躍年期，並縮減衰弱時間。

程是由馬會資助耆康會推行的「傲齡動力 - 友待長者就業計劃」項目之一，目的是教導長者如何重投職場，內容包括電腦課程、形象、與年輕人溝通等。

計劃當中有一個「e72」網站，刊登的招聘廣告專門為 50 歲以上人士而設，龍女士亦從中找到一份適合自己的會計工作。「工作是 Home Office 形式，我可以一邊工作，一邊做其他事務，如太極、做義工及報讀其他課程。以前我未做過義工，現今經常探望其他長者、智障人士等，與他們一起玩遊戲，看到他們開心笑，自己也會感到很喜悅！」龍女士坦言從未想過退休生活可以如此多姿多采，她形容自己現時心境富足，更鼓勵其他退休人士多走出社區，擴闊自己的眼光。



「傲齡動力-友待長者就業計劃」設立的「e72」網站，專門協助 50 歲以上人士求職。

建立長者友善城市，需要社區各界多走一步。

關愛腦退化長者 由社區各界做起

隨著人口老化，腦退化症患者數目有上升趨勢，由於記憶力衰退，不少患者曾試過迷路或受傷，賽馬會耆智園去年推出了為期 16 個月的「腦動全城」公眾教育活動，當中全港首個「腦退化症體驗之旅」吸引約 3,000 名來自不同公營部門、商業機構的前線員工及社區人士參與，透過模擬活動等，了解腦退化症患者面對的困難，活動惠及約 20,000 人。



香港警務署港島總區失蹤人口組代表卓月精高級督察表示，警方過去五年，每年平均接到 1,000 宗涉及 60 歲以上的失蹤人士個案，當中部分是腦退化症患者。這些失蹤人士沒有帶備身份證明文件，往往忘記自己的身份，加上不善表達，所以前線警員要查明他們的身份也有一定困難。有見及此，港島總區積極推動一項探討失蹤問題的計劃，並參與聯同賽馬會耆智園舉辦的腦退化症工作坊，自今年三月起，港島總區全部衝鋒隊員、機動部隊人員已經參與這個工作坊。



曾參與工作坊的警長分享處理腦退化症患者的經驗。

曾參與工作坊的警署警長鄭惠芳表示，工作坊內容有助處理腦退化症失蹤個案：「我們了解腦退化症

患者的行為模式，他們會沿著地上的軌跡行走，例如欄杆、電車路軌、路邊的石壘等，接到個案時，便鎖定一些範圍作重點搜索。」最近的一個案，警方便在一條路邊石壘、約 50 米深的斜坡下，成功找到一位跌下受傷的伯伯。

另一經常接觸長者的行業是保安員，啟勝管理服務助理總經理朱志強表示，保安員過往對腦退化症的認知不足，會認為長者是精神有問題，或怕麻煩而減少接觸他們。自上了賽馬會耆智園的課程後，員工對這個病的認識增多，遇到迷路長者，亦懂得到附近的長者中心查詢，以找出長者的身份。

小貼士

敬老護腦

1. 多做運動：如維持每天做 30 分鐘步行運動
2. 鍛鍊大腦：因應自己興趣，進行持之以恆的健腦運動，例如下棋、玩電腦遊戲、打麻將、玩樂器等
3. 均衡飲食，多吃蔬菜及少吃油鹽糖，如：適量咖喱，深海魚、綠茶等
4. 保持心境開朗，放鬆心情
5. 保護大腦免受外來撞擊
6. 建立社交生活，學習付出及分享，建立樂於助人的心
7. 養成充足睡眠的習慣
8. 積極學習新事物，終身學習
9. 預防及控制慢性疾病，如糖尿病、高血壓及心臟病等
10. 不吸煙、不酗酒

更多敬老護老資訊可瀏覽賽馬會耆智園網頁
http://www.jccpa.org.hk/tc/facts_on_dementia/10_helpful_hints_for_carers/index.php



盧均宜 為足球， 要做到最好！

足球近來在香港大熱，而盧均宜對足球卻是「情根早種」。15歲踢甲組，而且有入球，創下香港紀錄，當年人人叫他「神童」。今天神童成了傑志足球隊（傑志）隊長，更是香港足球代表隊主力，仍然孩子臉的他2012年便當了香港足球先生。成功非僥倖，他堅持全情投入每一次操練，務求爭取最好的表現。

記：記者

盧：盧均宜

記：何時開始愛上足球？

盧：我六七歲的時候，爸爸帶我踢足球，見我十分喜歡，便為我報名參加一些足球比賽，如「八佰伴盃」，那時開始真正接觸到足球。十歲時，便獲邀請加入香港體育學院的足球精英隊，數年後展開甲組足球員的生涯。



盧均宜（左一）全情投入每次訓練、每場比賽，是年輕人的好榜樣。

記：足球生涯有哪些難忘經歷？

盧：由六歲至今已踢了20多年足球，人生大部分時間都在足球場上度過。每場比賽都很難忘，無論贏或輸，在足球場上也可以學習和見識到很多事物。我曾跟許多世界知名的球會作賽，例如巴黎聖日耳門、巴塞隆拿、阿仙奴等，球隊跟曼聯比賽時，雖然我是後備球員，但仍能感受到香港球迷支持比賽的氣氛。

最開心是2010年為傑志贏得聯賽冠軍，是我在甲組聯賽中首次奪冠。這個獎項很難得，因為當時我在球圈已一段長時間，這是我人生中第一次得到的重要獎項。





訪問現場片段，
請瀏覽：



記：足球訓練最大的挑戰是甚麼？

盧：是傷病吧，這是運動員經常面對的問題。在2008至2009年間，我曾在比賽中途因心率問題而送院，當時醫生說我日後未必能繼續踢波。雖然如此，我對足球的熱誠不減，以積極的態度解決問題，接受手術後兩三星期便重返球隊操練。

記：你以誰為偶像？為甚麼？

盧：許多世界頂級的球星都是我的偶像，例如美斯及C朗拿度，他們的成功是經過艱辛訓練得來的，有許多值得學習的地方，例如出色的表現、球場上的感染力等。他們的成功並非一朝一夕，是付出很多時間訓練和用心練習的成果。例如美斯為了爭取好成績，會不斷加操，鍛鍊自己。

記：你如何鼓勵年輕人放膽追梦？

盧：小時候我有一個夢想，希望可以到外地發展足球事業。現實當然未必盡如人意，但我始終銘記爸爸經常勉勵我的一句話：「要做便要做到最好，不要半途而廢。」如今我會以這個宗旨去做好每一件事。

其實很多年輕人都抱有目標，我相信他們會朝著自己的目標前進，不



（左起）傑志副隊長林嘉緯、馬會行政總裁應家柏、傑志基金主席伍健、傑志隊長盧均宜主持賽馬會傑志中心開幕禮。

會輕言放棄。我們總會遇到困難，如果能夠積極面對、克服，人生就會更加快樂。

記：馬會設有青少年足球發展計劃，你認為這計劃對有志成為足球員的年輕人有哪些好處？

盧：香港有很多青少年渴望有一個平台，以表現自己的足球技術，而馬會正好為他們提供很多機會，例如出國的機會，讓他們見識世界各地

知名球會的訓練，這對於他們的足球發展是一個好的開始。

記：賽馬會傑志中心正式啓用，對你們的日常操練、比賽有何幫助？

盧：很高興馬會為傑志興建完善、舒適的設施，這對球隊的訓練和青少年培訓的工作都有很大的幫助。同時，我希望將來會有許多出名的球隊來香港比賽，這中心可以作為賽前練習的場地；我亦期望將來中心培訓出一些出色的球員，有助香港足運發展。

記：你2012年當選「香港足球先生」，有甚麼成功之道？

盧：成功之道在於自己的心態，每一次練習、每一場比賽我都很投入，希望自己不斷進步，這是我每一天的目標。我相信我終有一天可以像美斯、C朗拿度般成功。

無論是平日練習或比賽，認真的態度非常重要。比賽時能夠把握機會和清晰地判斷形勢，才可以有出色的表現，而這是從平日的練習鍛鍊出來的。如果練習時只抱著輕鬆的心情，會影響日後比賽的表現。

視障人士的升學之路比一般人崎嶇，幸而先進的軟件及儀器減少了他們學習時遇到的困難，有助他們取得好成績。香港失明人協進會（協進會）在香港賽馬會慈善信託基金的支持及捐助下，推出「賽馬會無障易學計劃」，為視障學生提供各種支援，部分今年更升讀大學，展開人生新的旅程。



莊陳有認為電子書和輔助軟件優點多。

善用資訊科技 助視障生讀大學

邱健新有嚴重弱視，運用協進會研發的軟件備戰中學文憑試，結果通識、中文及中國歷史科獲5或5*佳績，獲香港浸會大學取錄入讀文學士課程。



邱健新借助協進會研發的軟件備戰中學文憑試。

升讀中四的時候，健新雙眼相繼出現問題，最後確診患上雷伯氏遺傳性視神經萎縮。為了完成學業，他努力學習點字，但仍應付不了大量的學科資料，直至使用新的讀屏軟件，學習才事半功倍。他說：「印刷書轉為電子書之後，可以用讀屏軟件讀出來。由於它能讀出大量資料，對學習通識和中史科十分有用。」

軟件成學習良伴

黃念璋今年升讀香港城市大學專上學院文學副學士（翻譯及傳譯）課程，自幼完全失明，從小學習打點字，惟用傳統點字機打點字不但速度較慢，而且嘈吵，如上課時使用會影響到同學。輔助學習軟件是他的學習好拍檔，有助備戰中學文憑試。



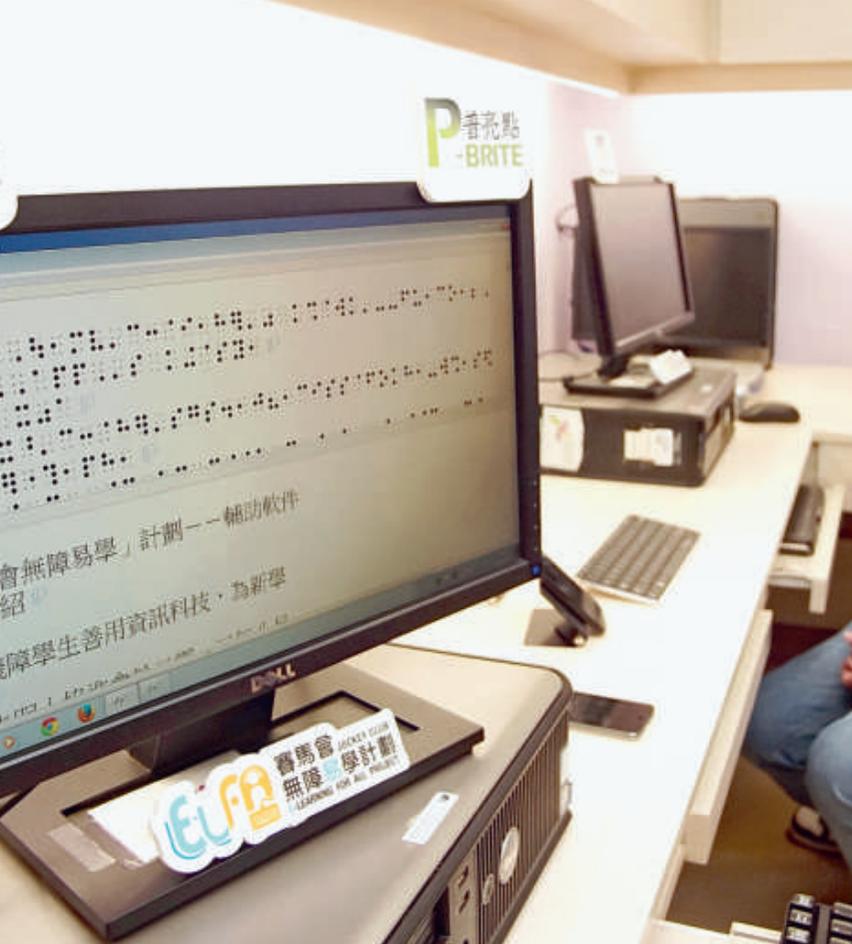
黃念璋常用「亮點」將筆記翻譯為點字。

他說：「『點寫易』是打字軟件，利用電腦鍵盤上六個英文字母來輸入中文字，能取代點字機；『亮點』則可以把文字，如歷屆試題自動翻譯為點字，我再打印成點字書作參考。」

莊陳有：軟件對大專生重要

過去視障人士主要依靠點字學習知識，包括閱讀書本、做功課和筆記等，但點字書既厚又重，十分不便，協進會會長莊陳有也有深刻的體會。他說：「在大學圖書館，整套點字版美國字典《Webster》共分為36冊，每冊厚如兩本電話簿，收藏在大書櫃內；《聖經》更分成66本點字書。」

他認為，電子書和輔助軟件有很多點字書沒有的好處，它們容許視障人士閱讀大量參考書、做注釋、選材和編輯，提高學習的效率，對視障大專生尤其重要。



無障易學計劃 助閱讀殘障學生

香港賽馬會一向關注弱勢社群的需要，多年來與不同服務機構合作，推行多元化的項目，致力提升有需要人士的生活質素及推動平等機會。

香港失明人協進會 2013 年獲香港賽馬會慈善信託基金捐助 795 萬港元，推行為期三年的「賽馬會無障易學計劃」，為殘障學生閱讀提供各類支援服務，協助他們善用電子模式學習，藉此消除他們與一般學生在學習上的差距。

這計劃的服務對象是閱讀殘障學生，包括視力障礙、肢體殘障（無法手持書本或翻頁）及讀寫障礙的學生。計劃推行至今已有 30 多間學校及 204 人使用，合共 1,000 多名視障人士受惠。

歷屆試題轉電子版

香港賽馬會慈善事務經理鍾惠敏表示：「我們發現越來越多視障學生入讀主流學校，並且要應付中學文憑試，我們希望幫助他們在學習上衝破障礙，爭取好成績。這計劃除了把印刷書轉為電子書，以及開發軟件之外，最難得的是可以把歷屆試題轉譯成電子版本，因為電子版的歷屆試題在坊間實在不容易找到。」

協進會資訊科技顧問小組主席周鍵圳補充：「若以賽馬運動作比喻，視障學生參加的是障礙賽，需要跨越許多欄，健視學生參加的則是平地賽。資訊科技為視障學生克服障礙，與健視學生一起參加平地賽。」

過去以中文及廣東話操作的輔助軟件及應用程式不多，供視障人士使用的電子學習工具並不足夠。協進會在 2013 年展開的「賽馬會無障易學計劃」，為視障人士更新及開發多個輔助軟件及應用程式，包括「點寫易」、「iEasyDots+」、「NVDA 讀屏軟件（香港版）」、「數講師」、「亮點」及「普亮點」，能加快輸入中文字、增強電腦及智能裝置的語音發聲功能，又可以讓視障學生閱讀及編輯符號數式，並加快翻譯點字的速度等等。



（左起）視障學生黃念璋、邱健新；馬會慈善事務經理鍾惠敏；協進會會長莊陳有、該會資訊科技顧問小組主席周鍵圳；視障人士施恩傑。

手機可閱電子書

此外，這計劃免費為視障學生把書本及筆記轉譯成電子版，以便他們使用適合的輔助軟件閱讀及學習。他們更可以用內置讀屏軟件的智能手機閱讀電子書，十分方便，協進會還會為家長及教師提供培訓。

根據政府統計處 2014 年 12 月出版的「殘疾人士及長期病患者」報告書，全港共有 174,800 名視障人士，佔總人口 2.4%，在 15 歲以上的視障人士中，1,400 人是學生。



相片背後六十年代昔日銅鑼灣兵房

早期大坑一帶是客家人聚居地，村民齊心參與舞火龍活動，圖為1961年參與表演的全體人員合照。

每逢中秋節，大坑入夜便會非常熱鬧，火龍一連三晚在大街小巷穿梭，火光閃爍，鑼鼓聲響，街道兩旁擠滿街坊遊人，這就是擁有136年歷史的大坑夜龍傳統。

馬會過去五年一直捐助大坑火龍盛會，今年及未來兩年再多撥約180萬港元，以延續這項香港獨有的傳統習俗。每年大坑舞火龍都吸引許多遊客慕名而至，2011年更入選第三批「國家級非物質文化遺產」。

香港風俗

大坑舞火龍



馬會董事李家祥博士出席今年火龍盛會的開幕禮，高舉火龍頭。



大坑的男丁舞動龍身。(攝於1962年)
由香港特區政府提供



大坑居民舉起「頭牌」參與舞火龍盛會。(攝於1962年)
由香港特區政府提供



我六歲已參加大坑舞火龍，當時年紀小，只能舞花燈。父親活躍於舞火龍活動，我在耳濡目染下，也全情投入。我15歲開始舞龍身，火龍不同的位置我都舞過，又學習紮龍，後來舞火龍的前輩年事漸高，找我做接班人。

早於1880年，大坑已有舞火龍，原意是為驅除瘟疫。當時大坑是客家人聚居之地，相傳居民合力殺死一條大蟒蛇，欲送往銅鑼灣警署，惟翌日蛇屍失蹤，自此村內發生瘟疫，青少年相繼病死。後來有村中父老得菩薩報夢，叫村民紮火龍，在龍身插滿長壽香及放炮竹，並在村內繞圈舞動，以保平安大吉。大坑舞火龍時值中秋，此後成為中秋節的傳統。

火龍以珍珠草紮成，全長220呎，分龍珠、龍頭、龍身、龍尾，有32節，各有竹支固定，三晚共燒掉7萬多支長壽香。龍頭重48公斤，需要35名壯丁輪流舞動，龍身各竹支亦需要數人輪流舞動。舞火龍由男丁負責，按龍頭龍身等分為多組，又有蓮花燈組和紗燈組，主要由女士和兒童提燈，還有音樂組、攝影組，每次都有300多人參與。以前舞火龍後，大家會聚在一起吃粥和小食，如棋子餅和合桃酥。

農曆八月十四日，火龍會在大坑蓮花宮進行拜神及開光儀式，以安庶庇街、新村街作起點，在兩顆龍珠帶領下，順時針在區內舞動，表演「火龍過橋」、「火龍纏雙柱」、「左右翻騰」、「彩燈火龍結團圓」及「打龍餅」（俗稱「喜結龍團」）等。最後一晚火龍會在區內以逆時針方向「行大運」，再到避風塘送龍入海，寓意「龍歸天」。

以前在舞火龍前後，村民會幫忙搬抬所需物資，婦女又會在路邊割珍珠草，十分齊心。如果「大坑仔」未參與過舞火龍，會覺得沒面子，所以舞火龍當天有些人連飯也不吃，趕着霸佔位置領龍身。以往沒有登記參與舞火龍的制度，只要佔了一節龍身竹支，便取得舞火龍的資格。1967年以前，政府未禁止燒炮竹，家家戶戶都燒炮竹迎接火龍，我曾在舞火龍時，感到大腿灼熱難當，起初不為意，後來才發現褲子被燒出破洞。

時至今日，不少村民已搬走，大坑舞火龍正好重新凝聚這些老街坊。為配合盛會，大家事前會為大坑的街道會粉飾一番，之後又會預備飯餐，慰勞幫忙的街坊。現在許多物資，如花燈、珍珠草、長壽香，都需在內地採購，而物價不斷上漲，籌款又困難，我們得到馬會慷慨捐助，才有足夠的資源舉辦火龍盛會，讓這傳統世代相傳。

大坑舞火龍傳承人兼總指揮陳德輝



陳德輝每年都親自檢查龍架，他希望接班人同樣熟悉活動的所有細節，將這項香港風俗一代傳一代。



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！

馬會捐款破紀錄 落實慈善工作

Jessie 最近看馬會年報，發現馬會上年度的慈善及社會項目捐款創新高，達 38 億 7,000 萬港元，包括落實在青少年、長者及運動三大範疇的慈善工作；加上博彩稅、利得稅、對獎券基金的撥款，以及慈善及社會項目的捐款，數數手指，馬會直接回饋香港達 250 多億港元。

馬會主席葉錫安博士早前在會員大會提及來年大計，在慈善方面落實三大發展範疇，包括青年社會創新、長者關懷互愛，以及運動燃點希望。馬會既深入了解社會問題，又主動連繫政府及社區合作夥伴，一起回應社會需要。Jessie 希望馬會來年捐款、稅款數字再創新高。



馬會 2015 年年報。



「腦動全城」榮譽大使徐小鳳（左二）、馬會董事梁高美懿（左三）及勞工及福利局局長張建宗（右二）參觀賽馬會耆智園，與長者同樂。

小鳳姐賀賽馬會耆智園成立 15 週年

人口老化，腦退化症患者越來越多。Jessie 慶幸馬會 15 年前已察覺到這問題，撥款 8,100 萬港元成立賽馬會耆智園，即全港首間專為腦退化症患者而設的綜合服務中心，並舉辦了一系列教育活動，提高公眾對腦退化症的了解。

早前「腦動全城」榮譽大使徐小鳳及香港中文大學前校長高錕教授伉儷一眾嘉賓出席活動，慶祝賽馬會耆智園成立 15 週年，以及「腦動全城」教育活動推展成功。



張建宗（左）和徐小鳳（右）都曾擔任《步履人生》的封面人物。

為了解公眾對腦退化症的認識，Jessie 知道賽馬會耆智園委託香港中文大學，今年七月以電話訪問 1,000 名市民，結果顯示，約九成半市民認為自己知道何謂腦退化症，比十年前的類似調查多約十個百分點。



馬會行政總裁應家柏（中）希望透過「賽馬會學界足球發展計劃」，推動學界足球發展。

曼聯名宿笠臣旋風訪港

在香港這個國際都會，經常可以野生捕獲國際名人。Jessie 最近捕獲到一位八九十年代叱吒一時的曼聯名宿白賴仁笠臣。

被譽為英格蘭「神奇隊長」的笠臣應馬會邀請來港，探訪了參加「賽馬會學界足球發展計劃」的基督書院，與師生踢小型足球，一展腳法；他又到北區公園為「馬會北區中學女子七人足球聯賽」揭幕。



笠臣（左）主持「馬會北區中學女子七人足球聯賽」開幕儀式，勉勵本地女子足球生力軍。

不得不提，馬會與英格蘭勁旅曼聯再度合作，推出新一屆「賽馬會學界足球發展計劃 2015-16」，以引進專業的國際足球訓練方法，培訓教師及校隊教練，新一屆的計劃更由中學擴展至小學。

港生於全國青少年科技創新大賽共奪十獎

科技可以提升生活質素，每項發明都是科學家的心血結晶。第 30 屆全國青少年科技創新大賽今年在港舉行，Jessie 有機會與一班青少年科學家交流。其中一名參賽的香港學生王崧甫，他研發的長者健康監測和定位救援系統「腦足跡」，不但贏得「中國科協主席獎」這項至高榮譽，更橫掃「香港賽馬會創新科技獎」金獎等十個獎項，非常威水。

這個大賽獲馬會慈善信託基金撥款支持，目的是鼓勵年輕人善用創意思維，為社會提供創新動力。來自全國 31 個省市及地區的 500 多名中小學生和導師，以及來自十多個國家和地區的國際學生，為解決日常生活問題絞盡腦汁，發明了對抗「地溝油」的健康食油螢光棒，以及增強讀寫障礙學童認字能力的輔助器等。



第 30 屆全國青少年科技創新大賽的評判與參加者交流。



（左起）馬會主席葉錫安博士、獎學金得主葉慧儀、牛津大學校長賀慕敦教授、獎學金得主潘曦彤、馬會副主席周永健。

馬會獎學金惠及更多學生

許多同學希望到海外進修，開開眼界，他們現在多了一個好機會，皆因馬會宣布撥款 1 億 7,000 萬港元，全面擴展馬會獎學金，除了首次資助有特殊教育需要的學生，以及惠及正接受職業訓練的同學，還與牛津大學合作，資助優秀學生攻讀碩士或博士學位，藉此培育本地人才，為青年提供多元化發展出路。

馬會又首次舉辦「香港賽馬會獎學金同學會」高桌晚宴，打響頭炮的嘉賓是馬會名譽董事范徐麗泰博士。范太與 20 名歷屆獎學金得主分享寶貴的人生及工作經驗，令同學獲益良多。高桌晚宴將陸續有來，Jessie 會繼續為大家報告盛況。

11月

「藝術館出動！」 走進社區和校園

香港藝術館雖然由八月開始要閉館三年進行大裝修，但在馬會捐助的賽馬會「藝術館出動！」教育外展計劃下，藝術館將會首次「出動」，駛進社區和校園，公眾人士可以進入一所互動「藝術實驗室」，看看由古至今藝術家如何把日常生活「變·新」成藝術作品。大家亦可參與由十位本地藝術家主持的工作坊和有趣的網上活動。

日期：即日起
網址：http://hk.art.museum/zh_TW/web/ma/activities02.html



學生現場享受 一小時音樂之旅

音樂教育當從小開始，學生現可參加由香港賽馬會慈善信託基金捐助、香港藝術中心與龔志成音樂工作室攜手推出的《賽馬會街頭音樂系列》，享受由專業音樂人精心設計的一小時巡迴音樂表演，體驗不一樣的音樂旅程。學生於活動中可近距離接觸樂手，親身感受現場音樂的震撼，提升學習音樂的樂趣，表演還包含獨立搖滾和爵士樂等另類音樂賞析，加深同學對非主流音樂的見解。

日期：即日起至12月（由校方安排預約）
網址：<http://hkstreetmusic.com/>

即日
至
12月

2015
12月至
2016
4月

欣賞盛世文化瑰寶 探索明代璀璨多元歷史

要認識中國歷史，不用穿越時光隧道，只要在十二月走進香港歷史博物館，你就可以透過「香港賽馬會呈獻系列」中的大型展覽之一「日昇月騰：從敏求精舍藏品看明代」，瞬間踏上時間旅程，探索明代璀璨多元的歷史和文化。

明朝時代的中國國力雄厚，期間興建紫禁城宮殿、修築長城、編纂《永樂大典》等規模宏大的工程，成就了輝煌文明的歷史。這次展出的珍貴文物約300件（組），包括瓷器、漆器、景泰藍等，展覽設有公眾導賞服務。

日期：2015年12月16日至2016年4月11日
地點：香港歷史博物館
網址：http://hk.history.museum/zh_TW/web/mh/exhibition/current.html



由藝德堂提供



親親自然 彭福公園年中無休

天氣轉涼，大家都在探尋秋遊的好去處時，彭福公園不但延長每天開放時間，而原本列作休園日的星期一，以及沙田賽事日，也開放予遊人。由馬會撥款興建並管理的彭福公園位處沙田馬場中央，公園於2009年「香港最佳園林」選舉中躋身第四名，不但是本港著名的寵物活動場地，更是野生白鷺等野生雀鳥的理想居停。

市民可到以下網址，查詢開放時間：
<http://charities.hkjc.com/charities/chinese/facilities/penfold.aspx>

年中
無
休

年中
無休



美荷樓生活館 重現舊日公屋情懷

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。學生參觀美荷樓生活館，可以了解上世紀50至70年代的公共屋邨環境。馬會亦捐助「賽馬會美荷樓香港精神學習計劃」，讓學生認識公共房屋發展的歷程，體會屋邨生活及昔日徙置區居民的生活狀況。

地點：九龍深水埗石硤尾邨41座
網址：<http://www.yha.org.hk/chi/meihothouse/index.php>

年中
無休

中樂此中尋 洞簫體驗班

中樂也許給人一股老派的感覺，但近年越來越多年輕人接觸中樂，除了歸功於不同團體的推廣外，也因為現代流行曲滲透不少中樂元素，令年輕人想研習中樂，以古典樂器奏出心愛歌曲。洞簫的音色極為純樸自然、不假修飾，不失為一個好選擇。

報名方法：電郵預約 (hkoca@gmail.com)
學費：\$1000/8堂 (全日制學生八折)
地址：賽馬會創意藝術中心L6-25
網址：<http://www.jccac.org.hk/>



年中
無休



鯉魚門村校活化 成體驗藝術小館

空置的海濱學校活化成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，同時推廣本地藝術。市民在重溫歷史之餘，還可在專業老師指導下，體驗陶瓷拉坯、手捏的樂趣，參加者無需經驗，在享受小班學習的樂趣中，慢慢將泥化零為整，變成器皿。

時間：逢星期六、日，下午1時至4時
費用：\$250/3小時
(費用包括學費、材料費及燒窯費；另設親子價)
網站：<http://www.jclymplus.org/>

年中
無休

香港賽馬博物館重開

香港賽馬博物館於2015年9月重新開館，歡迎公眾人士參觀及團體預約參加免費導賞團。

「歲月印記—香港賽馬會展覽」讓參觀市民細味本港賽馬的發展歷程。訪客可一睹早年業餘賽事使用的蒙古小馬一比一模型、馬王「祿怡」的骨架及傳奇佳駒「翠河」的標本。其他獨特展品包括以往的騎師磅、專業騎師的裝備及橫跨十年的大賽獎盃。展館並設四位真人比例的電子「馬會大使」，向訪客講解展品鮮為人知的故事，公眾又可透過多媒體互動遊戲，了解馬會的歷史及多年來對社區的貢獻。



地址：香港跑馬地馬場快活看台2樓
時間：星期一至星期日中午12時至下午7時
(夜賽日中午12時至下午9時)
網址：<http://entertainment.hkjc.com/entertainment/chinese/racing-museum/index.aspx>

出版  香港賽馬會
同心 同步 同進

製作 **明報**

2015年11月號 非賣品

馬後步 人生

下載電子書

