

# 馬後步人生

10

2016年1月  
香港賽馬會支持刊物



林煥光  
愈跑愈有  
笑看人生  
障礙賽

音樂計劃 改寫人生  
四眼 Cue 后吳安儀專訪

# 目錄

- 01 一線人脈  
愈跑愈有 林煥光
- 07 專題報道  
基層兒童 追尋音樂夢
- 11 答客問  
90後 Cue 后吳安儀 小目標 大進步
- 13 城市點擊  
吊運系統 電動病床 讓病人安寢輕移
- 15 集體情緣  
香港人馬緣
- 17 公眾席 搜羅城中趣聞逸事
- 19 美藝星評  
精緻古玩 看明代生活文化
- 20 樂活GPS 嚴選社區文娛藝術活動



2016年1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



## 永不停步

令狐沖的俠義和豁達，令他四海之內多兄弟；跳出小說，人生要笑傲江湖，有時還得學懂留前鬥後。林煥光大半生時間在官場度過，那個江湖自有它的一套遊戲規則，不過學會了的武功，一生受用。不做官員轉變身份繼續服務香港，靠的就是那份從久經歷練建立而來的做人態度——淡泊的熱情、揪心的豁達。所以，留前鬥後不是「hea」，是要永遠在跑。

如果人生也有四季，我們需要的不只是最適合跑步的秋季，還需要起風的日子。輸在起跑線的基層兒童及弱勢社群，因為經濟條件而埋沒個人才華，絕對是社會的損失。香港賽馬會捐助成立的「音樂能量計劃」，讓有音樂天份的普羅大眾，不因貧窮而卻步，得以繼續追尋夢想。你是風箏我給你風，本期「專題報道」，不同的訪問個案告訴我們，音樂改變人生，他們已經準備起飛。

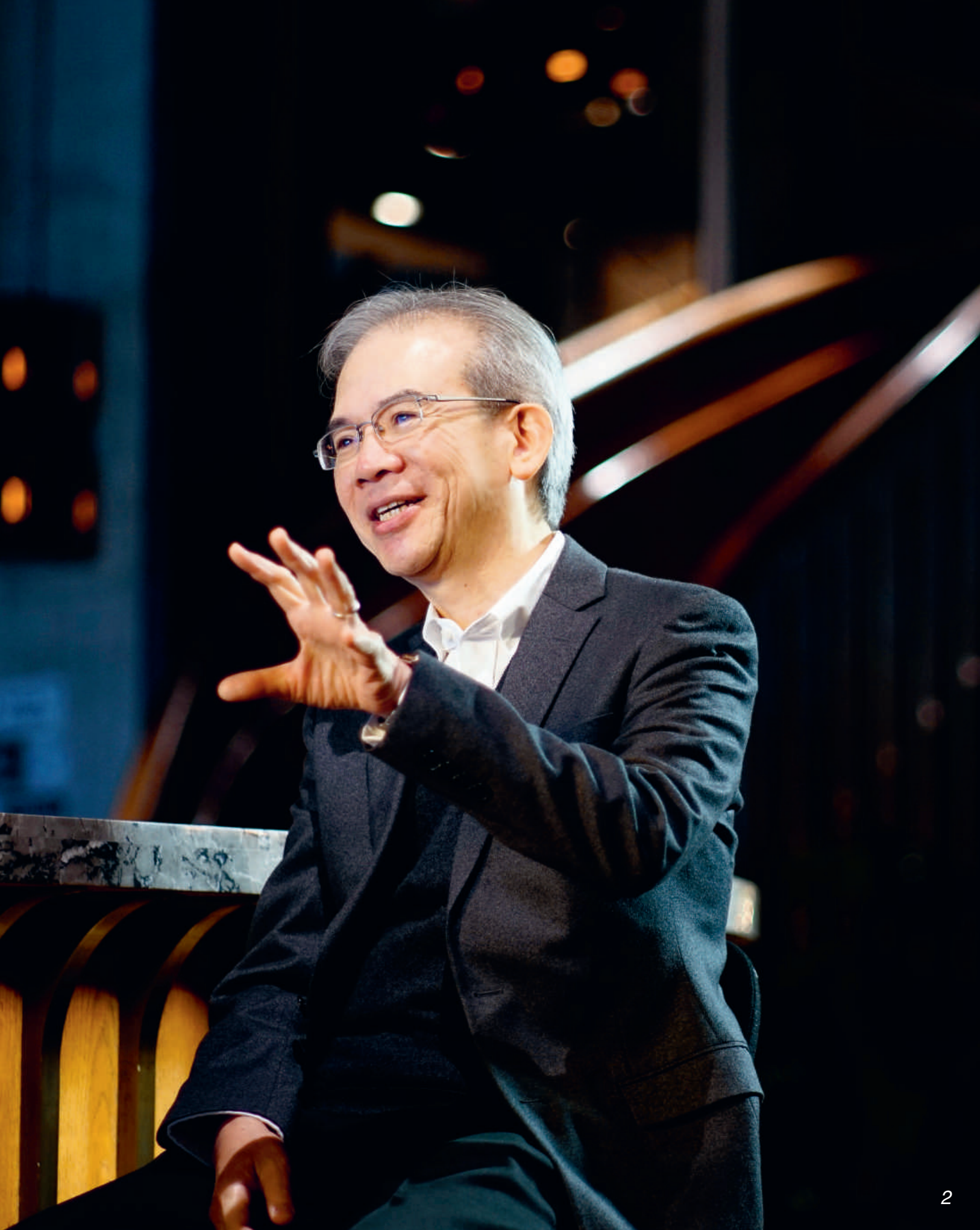
奔向目標之際，沿途需要有人支援補給。自小受父親薰陶的「九十後」女子桌球冠軍吳安儀，因為桌球運動走出「打機人生」，20歲奪冠，卻因一次失誤幾乎一跌不起。她將在「答客問」環節中，分享少年得志的背後支持，以及希望再創高峰挑戰自我的未來計劃。

不論在官場、演奏場、運動場，我們都在跑，一直跑，中途或間歇停步休息，但都在朝目標進發。跑步，不一定要有天氣，更絕不只在馬場。

# 愈跑愈有 林煥光 笑看人生 障礙賽

緣份就是奇妙。做了40年公務的行政會議召集人林煥光，由公務員事務局局長、民政事務局局長到前行政長官董建華的左右手，半生事業平步青雲，2005年因一次犯錯而請辭，他直言走進人生低谷，那想到一年之後，因著之前申辦亞運的經驗，成了奧運馬術公司CEO，由零開始，統籌2008年在港首次舉行的奧運馬術比賽，為事業打下漂亮一仗。「勝負往往只在零點幾秒之間，有誰敢篤定哪匹馬會贏？」

林煥光的賽馬人生，要追溯至1974年加入政府成為政務官，參觀邊填海邊平整土地的沙田馬場開始。與馬結緣，兒時在跑馬地中央公園隔著圍欄觀看馬競賽，到80年代接曾蔭權的棒，出任沙田政務專員，借用馬場看台舉辦香港首次在維港以外舉行的陸地煙花匯演。40年過去，由高到低，跌倒了重新站起來，跑進直路。「自知是個不能『hea』的人。」64歲的林煥光，愈跑愈有，行會內長期民望第一，豈是浪得虛名？



林煥光在沙田馬場的西餐廳「喜馬當先」(Hay Market)接受訪問，餐廳的露台對正跑道，視野廣闊。拍照時說起舊事，這位在官場縱橫多年的健將手舞足蹈，笑說見證沙田馬場由無到有，意義重大。1974年加入政府做首批華人政務官(1973年起政府招募華人政務官)，首年培訓，到不同政府部門參觀，了解運作。當年的沙田馬場，仍是大片空地。「當年沙田的同事向我介紹，這裏將興建香港第二個馬場，將會成為亞洲最大規模的馬場。」

80年代，時任港督麥理浩銳意發展沙田新市鎮。林煥光1984年接替前特首曾蔭權，出任沙田政務專員。那是香港起飛的年代，新界第一個公共屋邨瀝源邨落成，沙田第一所日式超市開幕，統統是盛事。「那是84年12月，八百伴開業贊助了沙田一次煙花匯演。當年有維港煙花匯演，但未試過在維港以外，尤其是未試過在陸地上放煙花。」那一年，在城門河上綻放的璀璨煙火，在香港人心中，成了難忘的集體回憶。

### 跌撞下走過來

「那次煙花匯演，正是借用馬場看台作主禮台！」那是他與馬會第一次正式合作，可惜事後出了小意外，有仍未爆開的煙花跌落城門河對岸一個地盤，一名小孩走入地盤玩耍，好奇拾來玩，火藥爆開燒傷了手，自此陸地上空放煙花成了絕響。這個「污點」，還是林煥光主動提起。直視問題，不迴避，向來是他的作風。「跌跌撞撞下成長，香港就是如此走過來。」事實上，他與馬的緣份，還要追溯到更早。「爸爸是馬迷，自小對跑馬不陌生。」



馬會副主席周永健(左一)、行政會議召集人林煥光(右二)、時任東華三院主席陳婉珍博士(左二)及香港警務處助理處長李建輝(右一)一同出席「奔向共融 - 香港賽馬會特殊馬拉松2014」起步禮。



馬會主席葉錫安博士(左)及行政會議召集人林煥光(右)，在第43屆香港藝術節開幕禮上聚頭。



林煥光1984年接替前特首曾蔭權，出任沙田政務專員。

每逢跑馬日，家中一定有馬經，那是他童年回憶的一部分。「小朋友不可以入馬場，就在跑馬地中央公園隔著欄邊看，龐大動物在眼前近距離高速競賽，好難忘。」隨年漸長，他對賽馬又有另一番體會，「賽馬是thinking game，是智力遊戲，用哲學角度看，與人生十分相似。」他說：「勝負包含很多因素，馬匹排檔、騎師的狀態、練馬師的戰術，還有無法預計的天氣，都會影響賽果。」哪一匹馬跑出，馬迷只能掌握部分因素，馬評人總掛在口邊的「態佳路合」，就如人生。

「IQ高、讀最好的學校，未必保證人生一帆風順，可以做到富豪或達官貴人。」勝負，往往只在幾秒之間，「有誰敢篤定哪匹馬會贏？只能將優勢盡量發揮，好比你讀書成績好，便留在學校讀多點書，若是實幹型，或許適合早些到社會拼搏。但無論如何，一出世，即使你的父母也不可能篤定你將來如何。」就如他，會考成績好，預科讀皇仁，高考偏偏考了三次才考進大學。不過，要數跌得最傷那次，卻是2005年。

### 跑馬喻人生

由政務官到教育署署長到前行政長官董建華的左右手，林煥光1997年已晉升局長級，事業平步青雲，怎會想到一次犯錯而請辭，跌進人生低谷？而在一年之後，卻又應徵成了馬術公司CEO，統籌奧運馬術比賽，打下漂亮一仗，甚至獲邀成為行政會議召集人，繼續為香港出謀獻策。人生順逆，從來就是難以預測。「不認識馬術，但在民政局兩年，除了草擬足球博彩條例，還協助爭辦亞運，與霍震霆周遊列國，爭取國際支持。」



2008年，沙田奧運馬術主賽場落成，馬會行政總裁應家柏（左）移交巨型金鎖匙予時任奧運馬術公司行政總裁林煥光（右），慶祝這歷史性的場地移交儀式。

人生有趣的是，很多經歷，到你回望時，才驚覺原來環環緊扣。「香港未試過辦奧運項目，如此大型的體育賽事，除了霍震霆，可能只有我有這方面的經驗。見到廣告招聘，就去申請，有坊間傳言說是民政局局长何志平找我，統統是錯的，我跟足程序去見工。」由向北京遞交計劃書，到落實與馬會合作，選址興建場地，千百樣工作，時間緊迫。「體院在馬會隔鄰，方便獸醫檢疫；借用雙魚河高爾夫球場辦越野賽，但要開闢適合賽道。」

高爾夫球場原本的泥土不適合馬術比賽，需要重鋪，並加建觀眾設施。只有兩年半時間，由改建場館到馬匹運輸及檢疫，幾近不可能的艱難任務，最後交出亮麗成績表。「總算有交代。」他微笑道。游說體院臨時搬到烏溪沙、與高爾夫球會協商暫時關閉球場，過關斬將，創造了奇蹟，成績備受外界甚至國際馬聯肯定，但事後回望，他形容是「那是食足驚風散的 project」，壓力千斤重。

「國際馬聯主席本身是馬術跳欄運動員，愛馬如命，與她見面時，她一再叮囑，說香港是有聲譽的城市，要我保證奧運期間，不能有騎師、馬匹嚴重受傷甚至死亡。」行船跑馬三分險，香港聲譽掛在心口，只好全力以赴。「雖曾發生墮馬意外，但無運動員嚴重受傷，有賴現場醫護夠專業。」完成不可能完成的任務，他說要多謝很多人，包括馬會行政總裁應家柏、賽事執行部總監黎達理及獸醫事務主管（診療）李恪誠，「沒有他們，肯定不會這樣順利。」

## 不可能的任務

要感謝的，還有高質素的香港觀眾：「花式舞步對一般觀眾不算吸引，但差不多每場賽事都爆滿，即使下雨，仍有六、七成人留在現場，為運動員打氣，我日日在現場，觀眾的熱情，令人感動，所以真的很喜歡香港人。」那兩年，沒日沒夜地工作，辦公室長期放了十幾個睡袋，「這種經驗很獨特，籌辦過程沿途有人離開，因為太辛苦，也怕做得不好。但團隊有熱誠，義工隊十分出色，相隔這麼多年，仍有六、七十名義工隊成員保持聯絡，每年龍舟賽及國際馬術比賽都出來幫手，可見有多熱心。」

眾志成城，香港騎手的參與，也是重要一環。「有位元朗原居民，自小已在奧地利工作，他兒子在當地訓練新馬，打算回來做義工，我說這麼有經驗，不如參賽？這位原居民林先生還反問我：可以嗎？」林煥光口中的原居民之子，正是代表香港出賽取得好成績的馬術運動員林立信，「到第三、四圈才出局，首次參加成績已很好，全場矚目。」自奧運後，港府與馬會合作，大規模培訓馬術運動員，近年香港馬術隊表現出色，並非偶然。

除了奧運馬術比賽，林煥光與馬會的淵源，還可追溯到2002年出任民政局局长期間，通過賭博（修訂）條例草案。「醞釀了一段時間，八、九十年代，全球足球賽事直播已是常態，開始出現地下非法賭波、網上投注。」馬會申請開放足球博彩，林煥光直言，當年政府早有意將足球博彩規範化，「由馬會一併做，還是引入另一機構，當時確有深入討論。」



林煥光兒時在跑馬地中央公園欄邊看馬，自小對跑馬不陌生。

「馬會有逾百年運作經驗，有接受投注的基建，最緊要是已在 gaming industry 內建立了誠信力 integrity，具備成熟條件，當時的想法是：與其冒險給其他經營者，而其他機構需要長時間才能建立起誠信力 integrity 及公正持平的文化，不如交給馬會。」確立了方向，政府與馬會制定協議：「當年已進入政黨政治的年代，香港是自由開放社會，傳媒一般會在公共政策上傾向放大爭議問題，不過在討論賭波合法化這個議題上，媒體卻差不多一面倒支持。」

### 3D 多元角度

他認為，制訂政策，應以「3D 多元角度」考慮，「立法後的龐大收益都通過馬會流入政府，對公共事業、公共建設等有很大得益。」

事實上，由博彩稅到直接用於慈善的捐款，馬會多年來有很大貢獻。他說，沒有一間機構如馬會，持續提供龐大及穩定的慈善捐助。「四處都可以見到馬會的蹤影，如銀禧體育中心（即現時香港體育學院）、演藝學院，甚至科技大學等，資助差不多都由馬會包辦。」他說：「批評賭博之餘，不能否認若沒有馬會，香港很多重要的公共設施根本不存在。」他認為，政府、社會機構及馬會等三方協作模式，已發展成熟；而馬會為新服務的資助「補底」，功不可沒。

遊走官場，都說這裏是熱廚房，經常站在風尖浪口的林煥光，卻永遠保持淡定，「政府官員，職責正是要處理矛盾」。加入政府之初，出任荃灣政務專員，便常處理棘手的收地問題，「那是舊區，非全新填海，常涉及收地，站在業主角度，一定認為自己的土地值錢；有些土地已搭建了很多山寨廠，收地影響了他們的生計，那管你說到天花龍鳳，仍然沒有用。」

政府公佈賭波合法化諮詢文件翌日，林煥光出席電台節目解畫。



（左二起）時任奧運馬術公司行政總裁林煥光、時任中國香港體育協會暨奧林匹克委員會會長霍震霆、時任民政事務局局長曾德成、時任〇八北京奧運馬術比賽香港基金委員會主席梁愛詩，以及馬會行政總裁應家柏主持奧運五環亮燈儀式，以慶祝踏入二〇〇八北京奧運會開幕禮倒數三百天。

### 矛盾是常態

矛盾就是常態，怎樣將常態變為一種可處理的狀態，就需要一種機制，設計例如賠償的制度。平衡各方利益，說易行難。「設計賠償方案，不可能人人滿意，但大體幾方面都覺得公平，才能解決問題，大家都高興。剛開始時用粗口罵你，到項目後期關心慰問你天黑才下班的，可以是同一班人。」在他心中，唯有認清矛盾，才可以收窄分歧，「收細傷口，令血流慢一點，大家才有信心可以真正解決問題。」他不諱言，不同崗位讓他學懂多角度思考，對解決問題大有裨益。

「我畢業的年代，剛好遇上中東戰爭，全球經濟大衰退，很少私營機構請人，幸好當年的大學生仍算精英，搵工不算太難。畢業第一份工做銀行，後來考到政務官就加入政府，但無可否認，1974年，是好灰的一年。」林笑言，在跌跌撞撞下走過來，是香港的常態。「每10年就有大事發生，人生就如跑馬，跑完之後大家就會說：我早說一定會贏嘛，但其間永遠驚濤駭浪。」談笑用兵，如果人生是長途賽，64歲的林煥光，肯定後勁凌厲，「愈跑愈有」！



## 後記

### 語言是一陽指

退下官場最前線，出任行政會議召集人的林煥光，在平等機會委員會擔任主席時，最喜歡到不同學校演講，分享人生經驗：「之前我到大學演講，曾經說過，在香港讀書很幸運，因懂得中文和英文，可以接觸到全球八成人口。語言是基本武功，是一陽指。」他笑言對於20歲的年輕人來說，眼前仍有70年的路要走，學習與認識世界，永遠管用。

「前途永遠不可預計，都說全球一體化，如果你是最頂尖的百分之五、百分之十的人，全球都是你的舞台，但未來可以怎樣發展，父母無法保證，政府更加不能保證，唯有好好裝備自己。」與很多年輕人一樣，他喜歡 Steve Jobs，他說記得 Steve Jobs 生前在史丹福大學的一次演講：「他提到創意、諗頭並非天跌下來，而是儲存在腦袋中，愈多 dots，就愈有機會連繫起來，成為創意。」所謂舉一反三，不是靠天才，而是平時的工夫。

人生之中經歷過低潮，唯有保持積極態度，才可把握機會，「時間最公平，『hea』了一天就是一天。我讀社會經濟學出身，如果當年沒有加入政府，可能就繼續做銀行，畢竟銀行工在70年代，是最有前途的職業。」人生就是沒有如果，他說：「做了40年公務，其實應該是時候退下來，太花時間的公務未必會再做，但我自知是不能『hea』的人，幸好我有很多興趣，喜歡看書和看電影，一定不會悶。」獨來獨往、沒有助手跟身的林煥光笑著說。

訪問現場片段，請瀏覽：





每個兒童都有享受音樂的權利，音樂能啟發他們的天賦，有助建立自信。

## 基層兒童 追尋音樂夢



(左二) 香港弦樂團創辦人、藝術及發展總監姚珏發起「賽馬會音樂能量計劃」，導師(左一) Alfred、(左三) Alan 及(右一) Simon 到學校及社福機構，教基層兒童拉小提琴。

音樂可以觸動並潤澤人心，令人成長，但來自基層家庭的學生往往因為資源問題，缺乏接觸音樂和參與音樂表演的機會。為了讓孩子得到這些機會，多個熱心的非政府機構為基層兒童提供免費音樂計劃活動，讓他們以音樂為良伴，愉快地成長。

## 兒童享有學習音樂的權利

對基層家庭來說，讓子女學習音樂並不是一件容易的事，樂器、學費都是負擔，埋沒了不少兒童的音樂天份。為了打破這些限制，香港賽馬會首次與香港弦樂團合作推出「賽馬會音樂能量計劃」，由樂團派出導師，今年起為約 240 名基層小學生，提供為期三年的免費小提琴課程，參加者更有機會參加大師班，與專業樂手同台演出。

該樂團創辦人、藝術及發展總監姚珏表示：「從小學習音樂，對腦部的發展大有益處，也可讓小朋友建立自信心，成長時無論遇到開心或不開心的事情，都可以透過音樂來抒發。基層家庭的父母大多忙於工作，很少時間與子女溝通，孩子擁有一件樂器作伴，可以與家人和朋友分享音樂，成為溝通橋樑。」

## 外界資助圓音樂夢

香港弦樂團成員兼導師 Alan，深信音樂可以改變基層兒童的人生，他自己就是過來人。他說：「在 80 年代，可以學習音樂的人不多。我小時候住在藍田木屋區，幸得好老師的啟蒙，以低廉的學費教我小提琴。」Alan 的音樂天份得以展現，後來入讀演藝學院，並考獲馬會獎學金負笈美國修讀碩士課程。

Alan 學成歸來，成為小提琴導師，任教政府部門開設的小提琴課程。他坦言：「最難忘是有些小朋友連買小提琴也負擔不起，要想辦法幫助他們以較便宜的價錢購買。」姚珏補充：「『賽馬會音樂能量計劃』更進一步，不收分文。」

## 基層兒童份外珍惜機會

基層兒童接受正統音樂訓練，對他們是難能可貴的經驗。Alan 說：「他們與一般學生最大的分別，是很珍惜學習的機會，每次下課都很期待下周將會學的新歌，又會把家裏的餅乾送給我，令

我很感動！」他認為，所有小朋友都有學習音樂的權利，正如所有人都應該得到溫飽一樣。

另外兩名樂團導師 Simon 和 Alfred 也對基層兒童特別熱心。

Simon 在英國讀大學的時候，很想繼續深造小提琴演奏，無奈負擔不到學費。一次他隨大學到美國表演，遇到一位願意免費教授學生小提琴的良師，他隨即在後台向這位老師毛遂自薦，最終獲得取錄，免費進修。Alfred 則認為，教學相長，希望透過教授基層兒童，擴闊自己的視野，累積經驗。

## 走進 18 區 傳揚音樂正能量

香港弦樂團獲馬會慈善信託基金捐助 995 萬港元，推出「賽馬會音樂能量計劃」，除惠及深水埗、北區、葵青、觀塘及黃大仙等區的基層學生，樂團成員還計劃走進全港 18 區，為不同階層人士傳揚音樂正能量。

「賽馬會音樂能量計劃」轄下有多個項目，有為基層兒童而設的「弦光展現」音樂訓練計劃，也有為長者、單親家庭而設的「美樂共賞」社區音樂會系列，以及「全為愛」音樂會系列。香港弦樂團更特派流動車「極速弦動」，到不同地區分享音樂，姚珏說：「這車輛是一個流動音樂廳，載著樂團八位樂手，到每一區演奏。」



香港弦樂團成員兼導師 Alan 出身自木屋區，深信音樂可以改變基層兒童的人生。



「賽馬會音樂能量計劃」派出樂手走訪 18 區，向各階層發放音樂正能量。

「音樂兒童」每年招募36人加入弦樂團，是不少深水埗區兒童夢寐以求的機會。

「音樂兒童」由胡麗倩渝創立，希望幫助基層兒童建立自信。



## 深水埗區的音樂兒童

深水埗也有一群音樂兒童，努力學習樂器及參加合唱團，珍惜每一次的表演機會。

八歲的小軒及七歲的斐斐都來自低收入家庭，從未接觸過樂器。今年初開始在非牟利機構「音樂兒童」學習小提琴。斐斐說：「我覺得音樂給人一種舒服的感覺，我很喜歡、很想學音樂。」她媽媽表示，斐斐學習小提琴後，比以前更加開朗。

小軒每日都會用一至兩小時練習小提琴，他母親察覺，小軒學小提琴後變得更有自信，又認識了新朋友。斐斐與小軒都有一個遠大的音樂夢想，希望將來成為小提琴家、演奏家。斐斐說：「既然能夠學習小提琴，一定要做到最好！」

## 致力協助劏房戶

「音樂兒童」由熱心的音樂老師胡麗倩渝（胡太）創立，致力幫助一些因家境清貧而苦無機會接觸音樂的12歲以下兒童，為他們提供免費學習樂器的機會。

「音樂兒童」提供「音樂基礎班」及「樂器班」，讓基層兒童接觸並吹奏樂器，從而發掘有潛質和有興趣的兒童進一步接受樂器訓練。這計劃每年招收36人加入管弦樂團，每次反應都十分熱烈，吸引300多人報名。未能入選的可以加入合唱團，參加公開表演。

報名人數眾多，胡太也定下一些收生標準，她說：「首先，學生必須是劏房戶，因為他們是區內最需要協助的一群；其次是考慮他們喜愛音樂的原因，記得面試時有一位小朋友說，希望演奏音樂給媽媽聽，令我深受感動。學生對音樂的態度，比他們的天份更重要。」胡太續表示，會特別取錄一些沒有自信的學生，希望音樂為他們帶來改變。

除了教授音樂，胡太不時家訪，了解學生的需要。「許多低收入家庭選擇居住在深水埗區，因為交通方便，也代表不少家長為生活奔波，較少關心子女。很高興見到學生因為學習小提琴，與家長有更多溝通；不少父母因子女的轉變而有更多話題，夫妻關係得到改善。」



七歲的斐斐（左）及八歲的小軒（右）今年初開始學習小提琴，他們的目標是成為演奏家。

## 以音樂回饋社會

音樂力量可以走遍社區每一個角落，另一位音樂老師林芝瑛從小學習鋼琴，在教育學院讀書時獲得馬會獎學金，現為音樂老師，同時在元朗義教兒童合唱團，以一人的力量發光發熱。

小時候，林芝瑛家住徙置區，一部收音機就是她接觸音樂的來源；後來表姐送她一座鋼琴，才有機會學習樂器。由於家境清貧，她中學時需要教琴以賺取金錢繼續學習樂器。

## 馬會獎學金減輕學費負擔

這種半工讀的模式，一直持續至她的大學時代，直至入讀教育學院二年級，考獲馬會的獎學金。「以前為了學習音樂，需要花很多時間兼職教琴，得到馬會頒發的獎學金後，我學費方面的負擔減輕了，有更多時間思考自己的發展方向。」

現時林芝瑛一有空閒時間，便會義教音樂，無論是基層兒童、殘障人士或長者，都是她的學生。驅使她以音樂回饋社會，是沿途協助她的人和事。「在音樂路上，我得到不少人的幫助，所以當有空餘時間，我希望可以用音樂回饋他人。我希望音樂能作為一個工具，讓大家釋放心中的負能量，憤怒、不快都可以一掃而空。」她曾得到風琴大師 Dave Werner 的賞識，免費傳授風琴技巧。



林芝瑛義教「元朗大會堂元朗兒童合唱團」，兒童珍惜唱歌的機會，對每一張歌紙、每一首新歌都珍而重之，令她十分感動。

林芝瑛加入了賽馬會獎學金同學會，協助其他中學生規劃人生。「我與同學會的委員到一些學校舉辦師友計劃，委員利用自己的專長，如法律、音樂、戲劇去感染年輕人，引導他們規劃自己的路向。我認識了一名學生，由最初毫無目標至在我們的引導下找到自己的理想，最後更加入教師的行列呢！」

## 助弱小社群找音樂樂趣

在多年義教的生涯裏，林芝瑛有不少難忘的經歷，如一次為自閉症患者舉辦音樂會，一位患者的母親特地前來感謝她，原來這位母親很喜愛音樂，但為了照顧孩子，很久沒有接觸音樂。「我組織的音樂會，令對方可再次欣賞音樂，原來不單自閉症患者可享受音樂，連他們的家人也可受惠。」



林芝瑛希望未來能在社區發放更多音樂正能量：「最近我參加了音樂家 Peter Moser 舉辦的 Community Music 工作坊，令我有新的啟發：音樂不單只重技巧，更重要是用心去感受。我希望將來也能以這種模式，為深水埗區內的南亞裔女士舉辦音樂活動，為她們作曲、編曲。」

林芝瑛自小就教琴賺取學習音樂的學費，她坦言讀大學時獲馬會獎學金，減輕了經濟壓力，可以思考自己的未來。

## 音樂事務處圖書館

康文署轄下的音樂事務處設有圖書館，支援音樂事務處教學和訓練，現藏有樂譜約 13,000 份，其中約 5,600 份為樂團樂譜，約 6,000 份為獨奏、小合奏及樂器教材。樂譜的目錄可透過互聯網查閱，館內樂譜可供學校或非牟利團體免費借用。

地址：灣仔港灣道 12 號灣仔政府大樓 25 樓

## 樂器介紹

子女對音樂有興趣，家長卻不知選擇哪種樂器才好？可先瀏覽音樂事務處網站，那裏有齊中、西樂器的介紹，家長及子女可從中找到適合的樂器學習。

[http://www.lcsd.gov.hk/CE/CulturalService/MusicOffice/intro\\_music/indexc.html](http://www.lcsd.gov.hk/CE/CulturalService/MusicOffice/intro_music/indexc.html)

小貼士



上陣不離父女兵，吳安儀有幸得父親吳任水（右）指引桌球路。

桌球運動一向予人男性主導的感覺，但香港偏偏出了一位女子世界冠軍吳安儀，去年一口氣連奪世界女子桌球賽及六個紅球錦標賽冠軍。這位90後「Cue后」，在桌球冠軍爸爸吳任水的帶領下，13歲便接觸桌球，20歲初嚐世界冠軍滋味，尋夢之旅看似一帆風順，怎料2014年在比賽的失誤令小妮子陷入低潮，甚至想過放棄桌球。幸而，在家人朋友支持下，安儀再次投入桌球，並為自己訂下各種小目標，來年，她便要挑戰男子賽事，繼續不斷進步。

# 90後 Cue后 吳安儀

## 小目標 大進步



訪問現場片段，  
請瀏覽：



記：記者  
吳：吳安儀

記：你出生在桌球世家，桌球有何吸引之處？

吳：中學時讀書成績不理想，沉迷電子遊戲，爸爸擔心我整天躲在家中，便帶我看桌球比賽。當時最深印象是爸爸比賽時的服飾，穿恤衫、打煲呔，像紳士一樣，很威風。從那時開始便叫爸爸教我打桌球，其中一個目標，就是將來可以穿著這套服飾參加比賽。

記：每次訓練最開心是什麼？

吳：以前練習最開心是每打入一個球，爸爸便在黑板上畫一下，儲夠一定數量，他便會請我吃漢堡包、薯條！到了今天，我也會為自己訂下小目標，例如「今天要打50分！」、「明天要打60度！」每次達到目標時，便會覺得很開心、有成功感，令我繼續打桌球。

記：你會形容自己是怎樣的球手？

吳：首先是樣子不醜陋！（哈哈！）我會以「Hungry（饑餓）」來形容自己。除了因為本身喜歡美食外，我很渴望自己能不斷打桌球、不斷進步，與饑餓的感覺很相似。

記：桌球生涯經歷最低潮是哪段時間？

吳：2014年是我經歷的最大低潮，當時參加「世界女子職業賽」，以0:6大比數敗給英國桌球手伊雲絲，那場比賽我無論在情緒控制、技術發揮都很差，落後0:5時已經在場邊哭，比賽未完已經控制不住自己的情緒。及後大半年也非常不開心，接受不到自己打失波，「鑽牛角尖」不斷去想為何會打失，經常改變「企位」等方法力求不失，整個人迷失，甚至覺得自己再不適合打桌球。

記：有何信念驅使自己渡過難關、繼續向前？

吳：朋友、爸爸及教練很支持我，教練教我從另一個角去想，不要將失誤當成缺點，反而是一個機會讓自己學習。我自己也有一句座右銘：「if you believe it, you can achieve it」，要相信自己做得到，才會繼續努力投入其中。去年在世錦賽又再與伊雲絲碰頭，教練再次提醒我要記得自己的座右銘，令我放開懷抱，最終擊敗她，並奪得世界冠軍。

記：有哪些心底話與年輕人分享？

吳：在打桌球前，我的人生也是渾渾噩噩，整天躲在家中打機。我認為年輕人應該選擇一項自己喜歡的運動，除了可鍛鍊身體外，也可調節生活壓力，令自己放鬆，尤其現在許多人只顧玩電腦、手機，更應多抽時間運動，舒展一下筋骨；運動後人更精神，對讀書也有幫助。運動也是共同語言，可以由此認識很多朋友。

記：「賽馬會世界錦標賽獎勵計劃」等一系列精英運動員事業發展計劃，對你有何幫助？

吳：一般香港運動員都會面對經濟問題，擔心自己選擇的路是否適合，我也會擔心爸爸、媽媽年紀漸長，自己是否有能力照顧他們。賽馬會一系列精英運動員基金讓我知道，只要取得理想成績，便不需要擔心經濟問題，可更專注在運動上。

記：體院獲馬會資助興建全新的「賽馬會體育館」，你認為這些硬件設施如何幫助運動員？

吳：「賽馬會體育館」對運動員非常重要，解決因場地及訓練不足的問題；而館內也有教練基地，讓教練互相交流。運動員與教練的關係相當密切，教練亦需要新一代去接棒。我慶幸遇到了三位出色的教

練，如果教練也有足夠的資源進修，便可培訓更多優秀運動員。此外，要讚賞館內的無障礙設施，運動是人人有份的，這樣的場館才達國際級標準，所以每當我帶外國朋友來參觀時，都會覺得香港很值得驕傲。

記：2015年，你連奪多個錦標賽冠軍，並獲「BBC年度體壇風雲人物頒獎禮」邀請出席，你認為是贏在哪方面？最需要改善的地方是甚麼？

吳：我覺得需要天時、地利、人和，任何體壇巨星都不可能永遠長勝。我很重視每一場比賽，希望可以發揮練習的水準。在桌球上我仍是一個小學生，在情緒控制、心理及技術上仍有進步空間。桌球手不能讓自己情緒起伏太大，因為需要在短時間內打幾場比賽，以前打不進球時也會發脾氣，我希望從爸爸身上學習，他是一個沒有脾氣的人。

記：過了成績豐收的一年，未來有什麼目標？

吳：長遠目標是參加男子職業賽，希望從中汲取更多經驗，令我進步之餘，也可把技術應用在女子職業賽上。在職業排名賽上，男子技術普遍比女子高，我希望從中探究、學習，嘗試行出第一步！



吳安儀每週都會到體院練習，鍛鍊體能應付比賽。



肺病病人徐先生閒時會自行升高病床，做一些小手作送給院友。

住院病人長期臥床，身體少活動，有機會感染壓瘡等問題，部分長者或行動不便的病友，簡單如進食、往洗手間亦需醫護人員扶助；醫護人員在搬動病人時，用力不當亦容易勞損。醫院管理局早前獲馬會撥款2億5,300萬港元，為全港公立醫院增設逾6,000張電動病床及520多套病人吊運系統，病人臥床亦可自行調節角度、兼有更好承托；醫護人員亦能使用吊運系統輕鬆移送病人，減低受傷機會。

## 吊運系統 電動病床 讓病人安寢輕移



## 病人吊運系統 輕易、安全運送病人

「以前純粹用人力移動病人，由兩位醫護人員貼身扶抱，把病人由病床搬往輪椅，雖然有滑板輔助，但仍需要大量人力推動，同事容易受傷，病人亦會感到不舒適。」曾經在內科病房工作逾20年、屯門醫院部門運作經理林愛貞回憶道。她續指，遇到較重的病人時，有時需要四位醫護人員才能搬動，同事經常扭傷腰骨、手部。

新增設的「病人吊運系統」覆蓋病區每一張病床，甚至連洗手間及浴室也可直達。林愛貞表示，系統可同時移送數位病人，對老人科、復康病房的幫助很大，現在無論移送病人前往洗澡、上洗手間或檢查都很方便。

病人吊運系統不單在移動病人時加強安全及舒適度，病人亦可在輔助吊帶的保護下，進行雙腳步行鍛鍊，加快康復進度及提升自信。系統同時設有磅重功能，有助醫護為內科病人計算所需藥物的劑量。



屯門醫院部門運作經理林愛貞

## 馬會捐助電動病床 佔全港三分之一

「賽馬會安寢輕移計劃」推出以來，醫管局轄下的公立醫院亦已安裝逾6,000張電動病床，而520多套病人吊運系統亦將分階段於兩年內陸續安裝完成。馬會副主席周永健表示，已完成安裝的6,000張電動病床，佔全港電動病床總數三分之一，設於深切治療部的更佔超過五成，希望將來能有更多病人受惠。

## 電動病床助轉身 減低併發症出現

病人臥病在床，轉身是他們康復過程的必經階段，屯門醫院病房經理（腦神經外科）陳卓駒表示，電動病床可自動調校角度，有助醫護人員為病人轉身。「一般病人每日平均四小時轉一次，防止他們因長期臥床出現壓瘡、肺炎、肺積水等併發症。」他舉例說若以人手為剛接受脊椎手術的病人轉身，他們轉身時會感到很辛苦，但電動病床能細緻地調節傾斜角度，減輕病人承受的痛楚。



屯門醫院病房經理（腦神經外科）陳卓駒

在靈實醫院留院逾兩星期的肺病病人徐先生認為，電動病床令他活動自如得多：「當我進餐或感到氣喘要坐著休息時，都可自行將病床升高90度，不需要經常呼喚護士協助。」現在他閒時會坐在床上做一些小手作，如摺紙、筆筒等，送給院內其他院友。

針對需要加護照顧的病人，電動病床亦備有特別裝置，例如預設自動左右移動程式、半透明床背及可固定的X光透視盒，病人可在不需過床的情況下接受X光肺部檢查；醫生更可於病床上直接操作掃描儀器（C-ARM）進行多項檢查程序，提升治療效率。

## 電動病床減低醫護人員勞損

電動病床不單造福病人，也大大減輕醫護人員的工作壓力及出現勞損的機會。陳卓駒說：「以前的手攪病床，雖然已是機械式，但若遇到體重逾200磅的病人，要兩位護士才能成功攪動病床；加上每日服務的病人數目眾多，醫護人員的手腕及腰背最易出現勞損。」有了電動病床，除可節省人力外，也大大減低醫護人員受傷的機會。



醫院管理局「賽馬會安寢輕移計劃」感謝儀式在屯門醫院舉行，醫管局主席梁智仁教授（左二）由醫管局大會成員王桂壘（左一）、葉永堂（右一）及行政總裁梁栢賢醫生（右二）陪同，致送紀念品予香港賽馬會副主席周永健（中）。

# 香港人馬緣

香港人與馬可謂緣分匪淺。

有人會說，香港人只觀馬，不騎馬，但其實早在百多年前，香港已有一群騎馬愛好者活躍於快活谷馬場；其後，粉嶺軍地馬場成為他們自由奔馳的樂園。

四十年代，馬會在上水雙魚河興建騎術中心，很快這裡就變成騎手的聚腳點。那個時代，可以有閒騎馬的人非富則貴，當中又以外籍朋友居多。每個週末，雙魚河好不熱鬧，大大小小的比賽，跳欄、花舞、越野，既刺激又賞心悅目。

除了馬，雙魚河入口的一道石拱門也頗具來頭。百多年前的香港大洋行多擁有馬廐，包括當時位於銅鑼灣禮頓山的怡和馬房，馬房大門「怡和門」其後在七十年代移到雙魚河，成為入口標記，並一直保留至今。

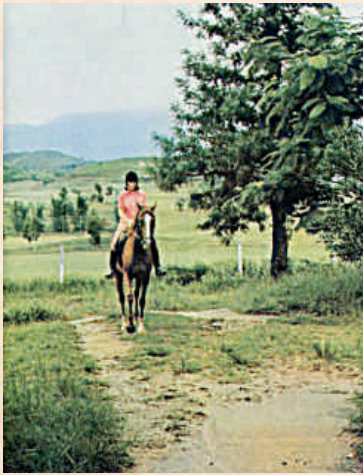
時至今日，雙魚河仍然是香港馬術運動的溫布萊，能夠來這裡比賽，是騎手的心願。雙魚河出過好幾位馬術精英，他們在這裡學騎馬，最終被挑選加入馬會馬術隊，揚名國際賽場。



屯門公眾騎術學校每年舉辦開放日，讓公眾享受策騎樂。



怡和門



70年代的雙魚河馬術中心



薄扶林公眾騎術學校為傷健策騎協會提供馬匹及設施，進行策騎治療。



80年代於雙魚河進行的馬術示範



七十年代末，馬會於薄扶林興建第一所公眾騎術學校，後來在屯門及鯉魚門公園增建另外兩所公眾騎校，從此，普羅大眾也可以低廉價錢享受策騎的樂趣。

在馬會公眾騎校騎馬的人，林林總總，教師、空姐、影星、作家，有人為了消閒，有人為了燒脂，各自修行，各有得著。這裡的師資嚴謹，設備先進，沙圈內的沙粒也是奧運馬術比賽留下來的，對馬匹及騎者提供最佳保護。

在馬會騎馬的，也有一群可愛的小朋友。從他們在馬背上的英姿，你難以想像，他們的脊骨可能不健全，大小腿肌肉或許患上麻痺症，騎馬對他們是一種治療，也是快樂泉源。有一位小朋友這樣說：「我自己不能跑，騎馬可讓我奔馳，讓我飛翔。」

現在，每年有 55,000 人次在馬會三所公眾騎校，策馬揚鞭，自由奔馳。



## 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！

### 軟硬兼施 馬會支持本地體育發展

近年香港運動員在國際比賽屢創佳績，每當見到本地體壇精英步上頒獎台，Jessie 都倍感自豪。其實運動員成功背後，除了他們努力付出，亦需要軟硬件配合培訓。

由馬會捐助、樓高三層的體院「賽馬會體育館」早前正式啟用，為傷健精英運動員提供多用途培訓場地。馬會與體院好有淵源，皆因體院由沙田馬場部分填海土地興建而成，而馬會是次除捐款一億三百萬港元，在硬件上將運動員宿舍改建成體育館外，軟件上亦支持「精英運動員基金」和「教練培訓計劃」。Jessie 雖然運動唔叻，但仍然會在旁吶喊助威，支持香港運動員再創高峰。



馬會副主席周永健（右二）與行政總裁應家柏（右一）、民政事務局常任秘書長馮程淑儀（左二）及體院主席唐家成（左三）於館內觀賞運動員示範輪椅劍擊。



（左起）馬會副主席周永健、勞工及福利局局長張建宗及中大校長沈祖堯和與會者做健身操，推廣預防衰老及持續運動的重要性。

### 張建宗、周永健率逾百人跳健體操

勞工及福利局局長張建宗、馬會副主席周永健與中大校長沈祖堯，早前出席「香港中文大學賽馬會老年學研究所」首次舉辦的大型研討會，傾吓點將香港構建成長者友善社區。研討會主題雖然好正經，但全場生氣勃勃，氣氛非一般的輕鬆。話說三位大人物在開幕禮期間，突然帶領在場約 300 人大跳健身操抗衰老，Jessie 都忍不住隨音樂節拍起動。

馬會早前撥款 1,200 萬港元成立「香港中文大學老年學研究所」，在全港八個地區推行「長者友善城市計劃」，評估地區設施的長者友善程度。

## 傷健攜手 舊物「升呢」變潮物

可有想過汽水罐可以變手錶？只要發揮創意，廢物經過「升級再造」（upcycling），都可「升呢」成為更具價值及質素的實用品。Jessie 早前參觀由馬會慈善信託基金捐助的「聖雅各福群會賽馬會升級再造中心」，看著眼前一個個化腐朽為神奇的再造品，好似牆紙銀包、雞蛋蠟燭，都讓 Jessie 嘖嘖稱奇。

雖然「升級再造」過程絕對唔簡單，先要設計師發揮創意，如何好好運用廢棄物，再交由復康人士按設計升級再造，但可以減少廢物棄置，同時讓復康人士發揮潛能，促進傷健共融，可謂一舉多得。



馬會董事楊紹信（左二）、環境局局長黃錦星（左一）及聖雅各福群會主席李國寶（左三）參觀「聖雅各福群會賽馬會升級再造中心」。



（左二起）馬會董事李家祥博士、律政司司長袁國強、東華三院主席何超蕙參觀空中復康花園時，與年長患者高歌一曲《朋友》。

## 馬會助擴建全港最大規模綜合社區復康中心

社會對嚴重智障人士宿舍的需求非常殷切，平均輪候時間大約 10 年以上。有見及此，馬會捐助逾 9,100 萬港元予東華三院賽馬會復康中心，進行大型的翻新及擴建工程。Jessie 知道，是次擴建提供更多住宿服務名額，縮短申請人士的輪候時間，中心亦開辦「東華三院賽馬會社區復康學院」，為復康人員及照顧者提供專業訓練。

馬會董事李家祥博士、律政司司長袁國強、東華三院主席何超蕙等，早前出席「東華三院賽馬會展誠日間活動中心暨宿舍」開幕典禮，參觀了藝術室、物理治療及職業治療訓練室，以及業界較為罕見的空中復康花園，了解及體驗院友的生活環境。

## 馬會惠慈善 揚威世界

又再有香港機構揚威海外！馬會慈善信託基金於倫敦財經報章 City A.M. 發佈的「世界慈善指數 2015」（The World Charity Index 2015）位列第六位，是首次有亞洲慈善組織晉身前十名，肯定馬會為社會所作的貢獻。「世界慈善指數」按各慈善組織年內的捐款總額，計算全球 20 大私人慈善組織的排名，並每年發佈。馬會於 2014/15 年度的慈善捐款達 38 億 7 千萬港元，資助的慈善及社區項目共達 189 個。

Jessie 收到風，馬會為了應對大都會面對的社會問題，將於九月首次於本港舉辦大型國際慈善論壇，以「慈善共創 都市聚焦」為主題，匯聚逾千名本地、亞洲及國際專家交流及分享經驗，推動業界未來的協作。

馬會最近真是喜事重重，主席及 CEO 雙雙登上《DEBRETTS 香港 100 傑》名錄。該名錄刊登香港現時最具影響力及最具啟發性的 100 位傑出人士。Jessie 望望得獎名單，發現馬會主席葉錫安博士及行政總裁應家柏，雙雙登上體育類別的名錄，其他上榜的還包括馬會前主席施文信、名練馬師告東尼、風之后李麗珊，為香港單車揚威奧運及亞運的李慧詩及黃金寶。

名錄讚揚葉錫安博士作為馬會主席，見證馬會慈善信託基金每年撥捐數以 10 億港元惠澤社群，當中包括體育界；應家柏作為馬會 CEO，則帶領香港賽馬運動發展至世界級。Jessie 真是要再次恭喜各位榜上有名的 100 傑。



素三彩交頸鴛鴦水注  
(長青館藏)

未有孩子以前，到外地旅行，很多時都會逛當地的博物館。無論是東京、倫敦、巴黎等大城市，還是英國某些名不經傳的小鎮，總會有好些值得花時間參觀的博物館。羅浮宮或大英博物館固然是遊客必到的勝地，仔細參觀的話，真不知要逛多少天，但很多小型博物館都有各自的特色，多看幾個展覽，不單能增進知識，還可以激發思考，或許能悟出些道理也不一定。

不過女兒出生後，旅遊都是選適合她到的城市和景點，沙灘、動物園及主題公園是首選，於是有一好一段日子沒有逛過外地的藝術館或博物館。期待三數年後，當她有一定的認知能力時，再一起逛盡中外的大小博物館，追求知識與知慧。

雖然少逛了外地的博物館，但閒時卻更愛到本地博物館過一過看展覽的癮。特別有新展覽時，總愛偷半日閒去靜靜欣賞。說實話，本港的博物館及藝術館，無論展品及策展的水平不亞於很多先進的城市。最近看了由香港賽馬會呈獻的「日昇月騰 - 從敏求精舍藏品看明代」展覽，就是一個十分精采的展覽，值得大力推介。

## 精緻古玩

# 看明

## 代生活文化



正德款青花如意  
勾蓮阿拉伯文瓷  
尊 (藝德堂藏)



黃花梨龍紋頂箱立櫃一對  
(洪建生先生藏)

十多年前和一班公共行政碩士班的同學，到北京清華大學交流，當時經常陪一名古玩達人到抗日戰爭紀念館附近的宛平城古玩街找尋心頭好，聽他細說如何鑑別古玩真偽、青花瓷器的種種，以及看他和商販討價還價的過程，讓我大開眼界，產生了對文物古玩的興趣。這次展出的精品，件件都是精緻的無價寶，自然不是古玩市場的民間玩物可比，不過當天的經歷，卻為今天看這些珍藏打了個很好的底子，看展覽時多了份美好的回味。

明代的政治氛圍縱然黑暗，卻是中國文化發展的高峰時期，加上和西方頻繁的交流及貿易交往，大大刺激了民間文化和工藝的創意與發展，產出大量既精巧又實用的工藝品。「日昇月騰」就展出了三百多件珍貴的私人藏品，由傢具、瓷器、書畫、到珠寶等，每一件都足以讓人駐足欣賞。其中最喜歡的是一件有五百多年歷史的鴛鴦水注。啡色的雌鳥依傍著雄鳥，融為一體，顏色奪目，手工精巧，當年水注的主人在文房中把玩，必定大大增加寫書作畫的雅興。看完展覽，興致勃勃，還跑到旁邊的精品店，買了闡述明代工藝的小書回家再細閱。

無論是喜愛文物藝術、中國歷史，或是一家大小想找個好去處，這展覽都是一個很好的選擇。

### 作者簡介

李臻：從事電視新聞工作接近二十年，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，近年亦出版了四本親子書籍。



即日  
至  
4月

## 從文化瑰寶 探索明代璀璨歷史

要認識中國歷史；不用穿越時光隧道，只要走進香港歷史博物館，你便可以透過「香港賽馬會呈獻系列」的大型展覽「日昇月騰：從敏求精舍藏品看明代」，探索明代璀璨多元的歷史和文化。明朝時中國國力雄厚，興建紫禁城宮殿、修築長城、編纂《永樂大典》等，成就了輝煌的文化文明。這次展出約300組由敏求精舍會員借出的珍貴文物，包括聞名世界的御製瓷器和漆器、富阿拉伯及伊斯蘭教多元特色的瓷器及鍍金器、「吳中四大才子」在內的書畫，如唐伯虎詩卷等，展現文人主導社會的狀況與西方文化的影響，並反映當時的消費品味及社會發展。展館的多媒體應用及一系列的教育推廣活動，提供獨特的文化體驗。



由敏求精舍提供

日期: 即日起至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](http://hk.history.museum/zh_TW/web/mh/exhibition/current.html)



由陳天權提供

## 破解基督教符號密碼

基督教自古以來便採用象徵符號來傳達信息，這種表現手法在教堂尤其普遍，至今盛行不衰，但今天的人已不太明白當中含意，香港歷史文化研究者陳天權嘗試破解這些宗教密碼，在「賽馬會社區資助計劃 — 社區文化遺產保育計劃: 破解教堂密碼」講座中，親述不同聖像特色，讓大家進入教堂時有另一番體會。

日期: 2016年1月30日(星期六)  
時間: 下午3時至5時  
地點: 香港大學紐魯詩樓229室 (KB229)  
費用: 全免  
網址: [http://cache.org.hk/blog/ChurchCode\\_talk/](http://cache.org.hk/blog/ChurchCode_talk/)

1月

3月

## 香港藝術節再臨 上演首齣大型街舞劇「炫舞場」

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。當中除了「香港賽馬會藝粹系列」的三個精彩節目外，還包括由馬會慈善信託基金連續第二年撥款支持的「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。而今年系列中的節目「炫舞場」是由得獎電影《狂舞派》的舞蹈及動作編排麥秋成，與得獎編劇鄭國偉及人氣劇場導演鄧偉傑攜手，共創以街舞為主題的舞蹈劇場作品。多位本地舞壇猛將及演員，包括曾參演《狂舞派》的楊樂文與劉敬雯等，在舞台上鬥跳鬥演，擦出閃亮的舞蹈人生！



日期: 2016年3月5日至13日(3月8日除外)  
地點: 葵青劇院演藝廳  
網址: <https://www.hk.artsfestival.org>

由長者安居協會提供



## 體驗生命的四個歷程

想對長輩多點認識？想多了解長輩的心路歷程？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，拉近長幼的跨代感情。

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](http://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)。

年中  
無休

出版  香港賽馬會  
同心 同步 同進

製作 **明報**

2016年1月號 非賣品

**馬後步** 人生

下載電子書

