

馬後步人生

11

2016年3月

香港賽馬會支持刊物

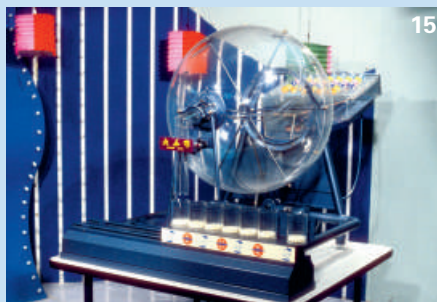


林建岳
促銷好客香港

六合彩四十週年

目錄

- 01 一線人脈
林建岳 促銷好客香港
- 07 專題報道
多方協作 助青少年規劃人生
- 11 答客問
「中國騎士」華天 展現馬背上的風采
- 13 城市點擊
校園置自動心臟復甦機
- 15 集體情緣
六合彩40週年 見證時代蛻變
- 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



編輯室手記



春日抗寒風

天氣不似預期，早春三月冷峰襲港，旅遊業正吹著春日寒風。旅遊發展局主席林建岳同時集娛樂大亨及美食專家於一身，要急救旅遊這個「無煙工業」，「岳少」把鏡頭聚焦美酒佳餚巡禮等大型活動，以及快活谷夜馬（Happy Wednesday）這些優質旅遊項目，把它們進一步塑造成富有本地特色的商務消閒飲食娛樂活動，向世界推銷，廣招四方客。今期「一線人脈」，岳少公開他的「旅遊變法」大計、暢談飲食之道、分享馬場情緣，甚至勉勵時下年輕人。

「叱吒於漆黑街中，身軀傲然隨處碰……」失學失業的年輕人前路茫茫，複雜心情並非歌詞可以開解，值得我們關注。今期「專題報道」請來學者及專家分析青年的心態及需要，並介紹馬會兩個針對青少年的支援計劃，如何引導他們認識自我、發揮潛能，繼而重拾自信，開創適合自己的未來。

他中英混血、身高六呎多，26歲的華天，俊朗瀟灑，這位中國首位馬術三項賽選手在「答客問」環節中，娓娓道來他與馬的感情，那種「去復來騎著馬，奔跑僕僕風沙」的心情，快樂是可以用眼感受的。



2016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



林建岳剛獲政府再委任為旅遊發展局主席，為期三年。他總是馬不停蹄，每每回港沒兩天又得往外地跑。「要努力推廣香港旅遊，不可不勤力。」剛過去的農曆年，訪港旅客人數以雙位數字下跌，作為推廣香港旅遊業的大旗手，人稱「岳少」的林建岳說要努力「諗計」。構思中的大計，包括擴大「美酒佳餚巡禮」等大型活動的規模，又對準海外家庭遊旅客，並計劃聯同星級景點及酒店業界提供親子優惠吸客。

他又計劃把香港國際七人欖球賽，與逢週三舉行的快活谷夜馬（Happy Wednesday）來個crossover，藉宣傳活動，吸引專誠到港看欖球賽的國際旅客，多留數天入場觀賞甚富地道特色的賽馬普及娛樂活動，實行全方位推銷香港。

大型活動 醉人夜馬

林建岳

促銷好客香港

既是娛樂大亨，又是旅發局主席，公職多多的林建岳，於其辦公室接受訪問，偌大的會客室全歐陸設計，牆上掛上駿馬油畫，古典高雅。林建岳直言，很早便與馬結下不解緣。「自小就喜歡馬，爸爸是馬主，幸運地，18歲生日成年，便有機會加入馬會（成為會員）。這些年來，也算幸運，我家養的馬贏過不少比賽。」跟隨爸爸林百欣先生，到沙田馬場看望愛駒及享用美味自助大餐，是他童年的溫馨回憶。

自小與馬結緣

「以前跟著爸爸到馬場，現在到自己做了馬主，馬會的設施，這些年大為改進，食物更好，每幾個月都會有海外名廚到馬會，包括外國出名的米芝蓮星級大廚，很多時都啟發我的 **inspiration**（靈感）」。識飲識食的「岳少」，旗下食肆均是名人食堂，「摘星」無數，原來，敏感味蕾自少訓練。他與父親林百欣都愛美食，享用馬會名廚的美味佳餚，就成為觀賞賽馬以外，入馬場的最大誘因。



林建岳計劃擴大甚受歡迎的「美酒佳餚巡禮」



圖片來源：盧啓源

林建岳（左一）年少時經常跟隨父親林百欣（左二）觀賞賽馬，林伯欣愛駒「飛躍舞士」於80年代勝出多場賽事。

旅業寒冬需籌謀

本港整體旅遊業前景充滿挑戰。林建岳以天氣形容：「香港旅遊業與香港近來的天氣好相似，到了三月仍然好凍，剛過去的農曆年，旅客數字就呈雙位數字下跌，令人擔心，寒冷天氣總會過去，但旅客數字卻不似天氣，不想想辦法，未必會好轉。」

根據旅發局最新數據顯示，2015年整體訪港旅客僅5,930萬人次，較2014年減少逾百萬人次，按年下跌2.5%。其中，非內地訪港旅客輕微下降，按年下跌1.2%；而內地訪港旅客人次則下跌2.9%，當中以「一簽多行」及「一週一行」方式訪港的內地旅客跌幅較大，按年下跌15.3%。

「景點需要時間去加強，迪士尼會加第三期，海洋公園加水上市樂園，好多項目在進行中，但這些非一朝一夕的建設，所以我們要思考不同方法去吸引更多旅客。」林建岳透露，旅發局計劃今年擴大大地多個大型活動的規模，並引入全新活動。其中，位於中環新海濱的「美酒佳餚巡禮」，將擴大四成面積，讓更多商戶可以參與，參與賓客亦可享受更舒適寬敞的環境。

入馬場成指定旅遊活動

作為推廣香港旅遊的大使，林建岳直言，入馬場觀賞賽事，是不少訪港旅客的指定旅遊活動，亦是國際旅遊網站高度推薦訪港時與本地市民共享的最佳普及娛樂文化。「外地旅客訪港，馬場差不多是必定到訪的地方，香港的馬場在市中心，非常適合旅客食完飯再看跑馬，一個這樣獨特的場合，外國罕有，好多朋友來香港，第一時間會問，怎樣去馬場？好想現場看一場賽馬。」

其中，週三舉行的快活谷夜馬「Happy Wednesday」，每次賽事平均吸引超過三千名旅港工作的外籍人士及遊客入場欣賞賽事，亦一直是廣受企業歡迎的商務消閒娛樂節目，各大小企業及非政府及公共機構接待海外來客，客人均正面評價這個充滿香港特色的週中娛樂節目。



每次快活谷夜馬「Happy Wednesday」，平均吸引超過三千名旅港工作的外籍人士及遊客入場欣賞賽事。



每年國際七人欖球賽，都吸引大量遊客訪港。

林表示，四月舉行的香港國際七人欖球賽，他便計劃與逢週三舉行的快活谷夜馬來個 **crossover**，藉宣傳活動，希望吸引專誠到港看欖球賽的旅客，多留數天，在晚上入場觀看富地道特色的賽馬活動。

七人欖球 crossover 夜馬

「七人欖球賽是其中一項大盛事，讓到訪的球迷，享受球賽之餘，多留數天親身到馬場，不要錯過極富地道色彩的賽馬普及娛樂文化。外國旅客好喜歡到酒吧，在快活谷一邊飲啤酒，一邊觀賞賽馬，加強宣傳，應該會有很大吸引力。」

根據馬會資料，旅客凡持有有效旅遊證件或護照，可於賽馬日當天免費進入馬場公眾席觀賽，亦可選擇以港幣130元購買遊客入場證章，自由進出跑道場畔及會員投注大堂，以更佳角度欣賞賽事及享受更多世界級餐飲選擇。

對準海外家庭旅客

他又表示旅發局未來將以「家庭遊旅客」為重點，積極開拓市場，計劃聯同星級景點及酒店業界，配合學校長假期作推廣，提供連串親子優惠吸客。「我們考慮凡海外家庭攜帶 11 歲或以下小朋友來港旅遊，建議小朋友的酒店加床及早餐可否免費，小孩景點門票



林建岳續任旅遊發展局主席，任期至 2019 年。



去年林建岳（左）以旅發局主席身份與財政司司長曾俊華（右）主持「閃躍維港」3D 光雕匯演啓動儀式

費用可否豁免，即 child goes free。航空公司亦可考慮配合酒店推出平價 package，早前我們便到台灣宣傳，來港兩日，包酒店只需港幣一千多元，要令遊客覺得來香港仍是好玩及好抵。」林表示業界對親子遊優惠建議反應正面，酒店以及幾大景點如迪士尼及海洋公園，都表示會考慮參加。

三年任期四月屆滿，政府早前公佈再委任他為旅發局主席，任期直至 2019 年 3 月 31 日。對於過去三年的工作，林建岳如何評價自己的表現？他形容是不過不失：「在旅發局九年，之前六年是會員，長時間了解旅遊業發展，三年前接捧時最興旺，之前連續八年（訪港旅客）未跌過，順風順水多年，（旅遊業前景）進入寒冬，鞭策自己要做得更多。」

出任多項公職，一直希望為香港社會服務，林表示未來日子挑戰極大，但承諾必全力以赴，努力應對，他以經營餐廳作比喻：「經營一間餐廳，餐廳如果成日爆滿，毋需要做宣傳，但不做宣傳，新的客人不會來，到生意下調時，人家不會再來。我去年已經開始觀察到下滑環境，所以我們已加強到東南亞宣傳，現時留意到東南亞客有增長，證明我們的努力功夫真的有成績。」他指出，國內旅客基數大，跌幅明顯，唯有努力吸引其他外地旅客，彌補跌幅。



香港經濟貿易文化辦事處與旅發局在台北合辦香港旅遊業界台北交流午宴，推廣香港旅遊及地道美食。

訪問現場片段，請瀏覽：



林建岳（左一）享受美食，認為可以減壓。

人間美味減壓良方

作為推廣香港旅遊的大旗手，「岳少」出名「識飲識食」，旗下星級食肆由名廚坐鎮，坊間傳說他曾以私人飛機接送心儀名廚到港試菜，一擲千金。他直言自小饞嘴，不鮮不食、不時不食，品嘗人間美味是他的減壓良方。「口味其實很個人，但不時不食永遠是對的，簡單如打邊爐，不需技巧，但一樣可以分得出好食和不好食，食材新鮮與否最為關鍵。我愛食，工作辛苦，『食餐好』會好開心，亦會好放鬆。」

香港是美食之都，美食，是吸引旅客的重要元素。他表示外國人來港，美食以外，零酒稅也是吸引旅客的優勢，不同食物搭配美酒，自是吸引。

馬會作為世界級賽馬機構，亦是全港最大慈善公益資助機構及全港最大的單一納稅機構。自小出入馬場的林建岳對此感受至深：「馬會對香港來說，其實同香港每一個人的成長都很大關係。」

馬會與港人關係密切

「任何階層人士都可參與跑馬，不論是否會員也可以入馬場，好深入人心，（馬會）事實上是非牟利機構，不少福利團體都受惠於馬會，造就香港好多公益事業。」馬會在二〇一四／一五年度的慈善捐款便達三十八億七千萬港元，過去十年資助超過一千三百個項目，由興建大學教學大樓到資助先導社會福利服務，項目不一而足。

後記

年輕人要自創機會

訪問當天，旺角騷亂發生不到半個月，身兼多項公職的林建岳直言對香港社會當前境況感到憂心：「香港的成功，是幾代人的辛勞結果，香港今時今日，一定要團結。」

「岳少」自動把話題帶到年輕人：「現時的失業率為百分之三，但經濟預測向下，明白年輕人擔心將來難找到合心意的工作。」他表示理解年輕人面對激烈競爭，壓力很大。「年輕人比我們更加需要去培育，後生、下一代面臨的困難比我們更加多，在房屋方面，就業方面，環境方面，可能令到他們較失落，我們擔心經濟環境，後生仔應該更加擔心，其實我們應該更加關心後生仔，用我們的經驗去教他們怎樣去創業，怎樣有機會去做不同的嘗試。」

作為本港具影響力的娛樂公司老闆，對於近年迅速崛起的韓國歌影視娛樂事業，香港又是否可以借鏡？「韓國的成功，有賴政府全力資助，保送年輕人去美國專業進修讀書、接受演藝培訓，又協助開拓國際市場。香港政府有錢可以做，不過香港政府會否只資助單一行業？這值得討論。」林建岳表示，相信政府正構思以不同方法，透過官民合作，希望為香港產業發展開拓新路，擴闊年輕人的就業機會。

林建岳投資開拍的《哪一天我們會飛》，講述年輕人追夢的故事，他寄語年輕人不要怨天尤人，要自己創造機會。



多方協作 助青年規劃前路



「我中四退學後，並無任何計劃，空閒時便在屋邨空地跳跳街舞；也曾嘗試當紮鐵工人，但半年後便沒有繼續做了。那時候，我與朋友在街上漫無目的地踴躍，認識了香港青少年服務處的外展社工，他介紹我參加「賽馬會鼓掌・創你程計劃」，這個計劃幫助我認清事業興趣，找到人生方向。我發覺，跳舞才是自己最喜愛的。」



我現在再度求學，因為我覺得知識與語文能力均非常重要，日後若遇上外國舞蹈員時也能夠與他們溝通。我現在晚上除了練習跳舞外，亦會兼職教授跳舞，以及把握每個表演機會。馬會這個計劃，讓我確立目標，用舞步跳出自己人生。」

「賽馬會鼓掌・創你程計劃」青年參加者劉志強



黃昌榮

黃昌榮認為：「我們經常提到所謂濫藥青年、隱蔽青年、援交青年，彷彿將青年污名化，也把他們視為問題的始作俑者，其實青年本身也有對抗負面生活的意願，只要得到相關政策、服務、基建的支援，我們可以為青年締造充滿機會的環境，令他們對自己及未來建立信心。」

五方面支援 助青年重拾自信

黃昌榮以五角星作比喻，指出青年問題不能單靠自身或家人解決：「意識、行動、社會身份、地位及支援，這五角互相關連，是解決青年問題的主要元素。」

黃昌榮續指，青年自我意識提高後，需要外界協助他們化想法為行動；他們同時需要社會身份。至於個人身份（Identity），則指身份認同、自我感覺提升，即使待業人士也可以貢獻社會，為將來做好準備。

馬會撥款五億推生涯規劃項目

馬會去年宣佈，撥款五億港元，主導推行「賽馬會鼓掌・創你程計劃」，是全港首個結合教育界、社福界、政府及商界的跨界別項目，專為15至21歲的青少年而設，協助主流學校、有特殊學習需要的學生及雙待青年，認識自我及發揮潛能，助他們在就業或升學方面作出合適的選擇，並建立自信，訂立明確的個人發展規劃藍圖。

作為「賽馬會鼓掌・創你程計劃」的首席研究顧問（社區），黃昌榮表示，計劃除了照顧在校學生，亦會在社區層

面主力針對非在學青少年，由五個社福機構負責在全港五區推行，除了一般外展工作外，也會運用網絡力量，及早介入遇上問題的青少年。

善用網絡力量 接通青年世界

香港小童群益會助理總幹事（機構發展）黃貴有表示，青少年隱蔽自己，除了不理解自己需要外，也缺乏就業門路，例如認為勞工處刊登的工作與自己興趣不符，便失去工作動力；他們也缺少與人分享自己夢想的機會，反而在網絡上找到安全感，令他們容易沉迷網上世界。



黃貴有

有見及此，馬會慈善信託基金撥捐約2,800萬港元，支持三間具豐富青年外展服務經驗的社福機構，包括香港青年協會、香港小童群益會及香港明愛，推行為期三年的「賽馬會網上青年外展服務」，希望透過網絡接觸更多青少年，為他們提供適切服務，引發他們發展多元才能，重拾自信。



失業、失學的青年容易沉溺網絡世界，從中尋找安全感、認同感。

由沉迷打機到主動溝通

十七歲的阿致中三便輟學，往後的兩年，他絕大部分時間在家中「打機」，最高紀錄是連續兩天無間斷，當時完全沒有思考自己的人生方向及目標。

一次偶然，他透過 Facebook 留意到明愛網上青年外展計劃舉辦的「英雄聯盟電子競技訓練小組」，並參與為期十節的小組活動，阿致說：「起初為了提升遊戲技術才參與小組，但從中與組員的溝通合作，令我慢慢改變過來。」阿致由起初不太投入，至後來享受與人相處，不再只沉迷網上遊戲，及後更主動參與「創職導航小組」，透過工作實習提升職場能力及建立正面工作態度。



阿致

實習過後，阿致因表現出色而獲聘，現正從事飲食業，對前路有堅定的目標，他說：「現在我會藉上網打機來舒緩壓力，希望將來能成為調酒師！」

線上線下 實踐協同效應

事實上，「賽馬會網上青年外展服務」的最大特色，是整合網上外展介入模式，由社工主動於各大社交媒體平台尋找需要介入服務的對象。黃貴有表示，隱蔽青少年普遍已離開學校，與外界溝通力弱、缺乏自信：「他們在網絡世界會找到安全感，故社工從這方面入手，在社交平台與他們傾訴，慢慢建立關係，協助他們脫離虛擬網絡，再次接觸真正的社區。」黃貴有續指，負責這個項目的社工也需要經過培訓，熟習網絡的特性及網絡用語等，他舉例有時社工會透過 Youtube 發放宣傳短片，發現效果比傳統宣傳海報更好。



機構舉辦多元化的活動，如咖啡拉花、攝影、唱歌等，並安排年輕人參觀職業博覽，讓青年發掘自己的興趣及潛能。



「賽馬會網上青年外展服務」透過線上線下的活動，雙管齊下協助本地青年。

從網絡上吸引青年注目是引子，線下協助他們重投社會才是重點。項目從四個策劃重點入手，包括協助青少年提高能力、探索多元出路、加強社會連繫與建立夥伴關係，並鼓勵青少年以創新思維帶動社會變革。

從興趣入手 發掘青少年長處

一份「朝九晚五」的工作，未必符合青少年的理想。黃貴有表示，現今青少年最渴望過有意義的生活，以興趣作為介入點，是協助他們就業的好方法。「先引起他們對不同行業的興趣，從而了解背後所需的工作技巧及技能。」他舉例過去曾舉辦各種興趣及行業體驗活動，涵蓋泰拳、咖啡拉花、攝影、小手作、美容等，引領青少年認識自己，發掘潛能。

馬會首辦國際慈善論壇探討社會議題

為了應對大都會所面對的社會問題，馬會將於九月下旬首次於本港舉辦為期兩天的大型國際慈善論壇，提供一個平台，以「慈善共創 都市聚焦」為主題，匯聚逾一千名本地、亞洲及國際慈善家和業內專家交流及分享經驗，圍繞有關青年及教育、老化及長者護理、貧窮及社會共融等大城市所面對的社會議題作出討論，並推動業界未來的合作。此外，論壇亦將就體育、藝術、文化保育及社會創新等相關領域展開交流與探討。



及早發現 網上隱蔽青年

網上隱蔽青年拒絕與人溝通，以下為部分高危特徵。

- 失學及失業，平日缺乏與職業相關之訓練，容易與社會脫節。
- 受情緒及精神健康困擾，如有抑鬱、自毀及濫用藥物行為。
- 經常沉迷網絡世界，容易接觸高危活動，如網絡欺凌、網絡色情、援交，以至網絡相關罪行等。
- 與父母及親屬關係較差。
- 被排斥於一般社交生活外，脫離主流社會服務。

如有疑問，可向「賽馬會網上青年外展服務」下的「香港小童群益會夜貓Online」、「香港明愛連線 Teen 地」及「香港青年協會 u Touch」求助。

資料來源：綜合上述受訪者



「中國騎士」華天 展現馬背上的風采



年幼的華天活潑好動，與愛駒「孫悟空」及媽媽羅山合照時，擺出有趣姿勢。
(1998年攝，由華天提供)

2008年北京奧運會馬術比賽由香港協辦，比賽場地包括香港賽馬會上水雙魚河馬術中心。當時焦點之一是年僅18歲的中國首位馬術三項賽選手華天，他創造了奧運最年輕馬術三項賽選手的紀錄，還獲得「中國騎士」的美譽。八年後，由靦腆少年變為俊朗紳士的華天，有機會再度代表中國參加今年里約熱內盧奧運馬術三項賽。他早前重臨當年接受馬術訓練而獲啟蒙的雙魚河馬術中心，暢談個人感受，話題還是離不開人與馬。



俊朗的華天在2008年的北京奧運，是中國首位馬術運動員兼奧運最年輕馬術三項選手，創下紀錄。八年後再戰里約熱內盧奧運，他能否再創紀錄？結果使人期待。

記：記者
華：華天

記：你五歲開始學習騎馬，為甚麼對這項運動感興趣？

華：我父親是中國人，母親是英國人，她在傳統英國家庭長大，從小學習騎馬，即使我和弟弟小時候在北京、廣州和香港長大，她仍很想我們像她兒時一樣學騎馬。我與馬一起學習，一起成長，對馬建立了感情，我無法想像不與馬為伴的日子會如何。

記：七歲移居香港後，如何繼續參與馬術運動？

華：我七至十一歲的時候，每個週末及假期，母親都送我到雙魚河馬術中心，我整天與馬在一起，也在這裡學習踏單車、游泳、打網球，但主要活動還是學習騎馬。雙魚河馬術中心有練習和比賽場地，我清楚記得小時候在此參加過場地障礙賽及盛裝舞步賽，現在重臨這裡，發覺環境沒有很大改變，感覺很奇妙。

記：你18歲便成為首位代表中國出戰奧運馬術三項賽的騎士，當時如何與馬會的退役賽駒「孫悟空」並肩作戰？

華：「孫悟空」就像我家第三個孩子，牠是匹退役馬，也是我母親的馬，我們移居英國時，也帶着牠一起去。我差不多就是從「孫悟空」身上學會騎馬和接受訓練。我們一起取得奧運參賽資格，但牠在奧運前退役，我最終沒有帶牠參加奧運。「孫悟空」在兩三年前離開我們，我們覺得失去了很重要的東西。

訪問現場片段，
請瀏覽：



華天曾參與北京奧運，為中國實現馬術三項賽「零的突破」。

記：你在內地及歐洲訓練和比賽，經常會碰到香港騎手，你怎樣看香港馬術運動近幾年的發展？認為馬會有何角色？

華：自2008年京奧後，馬術運動在內地和香港發展迅速，我認識的香港場地障礙賽及三項賽選手表現愈來愈好，兩年前更在仁川亞運取得首面三項賽的團體賽銅牌，是非常卓越的成就，期待香港馬術菁英繼續提升水平，躋身國際。馬會對馬術運動的資助十分重要。馬術運動涉及飼養馬匹、訓練、參加比賽、物流安排等，若沒有資助，根本不可能做到。

記：聞說你每天花八小時坐在馬背上練習，當中有甚麼苦與樂？

華：我和女朋友在英國經營一個馬房。她是馬術盛裝舞步騎手，我們擁有26匹馬，就像與一個由26人組成的團隊一起工作，我每一天所做的事情都不會重複，因為每匹馬都有各自的訓練項目及訓練時間表。我每天都需要練習，或許會感到疲倦，但從來不會厭倦。

記：爸、媽和馬匹，三者之中，誰和你最親？

華：哈……哈……我不會回答這條問題，因為我不想引起任何麻煩。

記：你覺得上水雙魚河場地設施水準如何？

華：雙魚河馬術中心設施絕對是世界級水準，馬房、培訓、訓練設施及比賽場地均達到世界級，不遜於歐洲的馬術訓練學校及比賽中心。

記：年紀輕輕，馬術比賽成績斐然，有何成功之道？

華：馬術運動與其他運動不同，在其他運動，如果你是世界第一，你可能已贏盡所有比賽，但馬術比賽並非這樣，需要有另一種想法，就是你即使是世界第一，尤其是我參與的三項賽，在這個星期你可以取得奧運金牌，但下一個星期你可能會在跨過水障時跌倒。

記：你將出戰巴西奧運會，期望取得甚麼成績？

華：這項運動要配合馬匹狀態，很難過早確立目標，而且由現在至比賽期間，有很多事情可以出錯，我會步步為營，但充滿信心。

華天自小與馬為伴，與牠們建立了深厚的感情。



AED 易於使用，操作步驟少且配有語音指示指導救援人員。



心臟病是都市殺手，病發時往往毫無徵兆，令人防不勝防，若公共場所設有自動心臟復甦機（AED），有機會在危急關頭救人一命。現時全港約有 1,000 間中、小學及特殊學校安裝了 AED，萬多名教職員曾接受施行心肺復甦法及使用該儀器的培訓，師生上課份外「安心」。

校園置自動心臟復甦機 師生「安心」

即時為心臟病發的人施行心肺復甦法及使用 AED，有助提高發病者的存活率。



AED 電擊 救回一命

「一名女同學跑步熱身後感到不適，脈搏很微弱，更一度昏迷。她的面色不斷轉變，由正常變為青色、紫色，再呈灰白色……我第一次目睹人心跳、呼吸停頓的樣子！」香港浸會大學附屬學校王錦輝中小學學生發展主任（署理）及聯課活動主任吳麗芬，回憶兩年前上體育課時學生心臟病發、生命危在旦夕的驚險情景。

幸好吳老師曾接受施行心肺復甦法及使用 AED 的七小時課程培訓，方能臨危不亂。她即時為學生進行基本檢查及急救，待駐校護士趕至，立即使用校內的 AED，希望學生的心跳能回復正常。「在等候救護車期間，我們為她進行 AED 急救。她後來送往醫院深切治療部，經醫生搶救後，心跳回復正常，現在過着正常生活。」

復甦機簡單易用

吳老師認為，AED 易於使用，操作步驟少而配有語音指示，若運用得宜，有助及時拯救心臟病患者並提高其存活率。生命無價，她慶幸學校參加了賽馬會「安心校園」計劃，有 AED 設備，並希望這計劃能延續下去，香港心臟專科學院向社會大眾多推廣 AED。

馬會為千間學校添置復甦機

香港賽馬會慈善信託基金向香港心臟專科學院撥捐 1,800 多萬港元，自 2012 年起推出賽馬會「安心校園」計劃，為期三年。全港約有 1,000 間中、小學及特殊學校參加計劃，各獲贈一部 AED，並最少有 10 名教職員接受施行心肺復甦法及使用該儀器的培訓。計劃還包括教育講座，過去三年多便舉辦了 85 場以心臟健康為題的講座。

拯救猝死 黃金三分鐘

香港心臟專科學院院長李樹堅醫生指出，香港人工作忙碌，應酬多，而且經常進食高脂食品，加上運動及體力勞動少，容易吸收過多脂肪，有損心臟健康。衛生署資料顯示，2014 年香港有 6,000 多人死於心臟病，是本港第三大殺手。

李醫生說，心臟病患者發病時會出現突發性心律不正，即指揮心臟泵血的電訊號出現混亂，最嚴重可出現心室纖震，

促進心臟健康小貼士：

- 培養「低脂、低糖、低鹽、高纖」的健康飲食習慣
- 戒煙、戒酒
- 進行適量的運動

資料來源：香港心臟專科學院院長李樹堅醫生



賽馬會「安心校園」計劃在過去三年多舉辦了 85 場以心臟健康為題的講座。
（由賽馬會「安心校園」計劃提供）



每所參與賽馬會「安心校園」計劃的學校可推薦 10 名教職員修讀施行心肺復甦法及使用復甦機的課程。
（由賽馬會「安心校園」計劃提供）



香港浸會大學附屬學校王錦輝中小學學生發展主任（署理）及聯課活動主任吳麗芬

令心臟的泵血功能停止，病人腦部沒有血液供應，便會暈倒。若心跳無法及時恢復正常，病人會於 10 至 15 分鐘後腦部受損，甚至猝死。相反，若病人在一分鐘內接受急救，包括用電擊方法令心跳回復正常，生存機會將達七至八成，惟每延遲一分鐘，生存機會便會大減。

校園不是心臟病發的高危地方，卻十分適合推廣 AED。李醫生說：「學生在踏出社會前，便聽過這設施。無論是否懂得使用、是否已受訓，愈多人知道它的存在便愈好。」他感謝香港賽馬會慈善信託基金對計劃的贊助，又希望社區中有更多 AED。

他指出，AED 操作簡單，即使不曾受訓也會使用。它內置自動解讀系統，只要把電極貼在病人身上，便會自動分析病人心率狀態，並決定是否需要施以電擊，確保只會在合適的情況下才進行電擊。故即使不是醫護人員，也可在千鈞一髮之間，利用 AED 救人一命。

香港每年約有 1,000 人猝死，當中大部分是因為心臟病發所致。在外國，公共場所普遍設有 AED，但香港只有少數地方如康文署轄下的康體場地、機場、馬場等設有 AED。



香港心臟專科學院院長李樹堅醫生

設有 AED 的學校所在地區

香港島	新界
東區：67	沙田：91
南區：50	元朗：86
灣仔：35	屯門：72
中西區：29	葵青：64
	西貢：54
	北區：47
九龍	大埔：45
九龍城：76	荃灣：32
觀塘：65	離島：26
黃大仙：61	
深水埗：60	
油尖旺：41	
總數：1,001	



深入民心的六合彩攪珠主持人夏春秋「冬叔」（中）久休復出，特別為「六合彩40週年金多寶」攪珠擔任嘉賓主持，並與其他現任主持分享主持六合彩攪珠的心得。

夏春秋（左）主持1987年的六合彩攪珠節目，右邊的圓形機器是第一代攪珠機，在1975年推出。

六合彩40週年

見證時代蛻變

一人有一個夢想，每逢六合彩開彩日，打工仔都希望自己成為頭獎幸運兒，還不時想像自己擁有千萬甚至上億元財富的情境。六合彩不經不覺陪伴了香港人40個年頭，已成為集體回憶，它不單造就了許多傳奇，獎券收益也不斷回饋社會，惠澤社群的款項累計超過590億港元！



在九十年代，馬會在巴士車身宣傳六合彩惠澤社群的貢獻。



1990年推出的吹氣式攪珠機，是第二代六合彩攪珠機。



第三代攪珠機是1994年推出的風車旋轉型裝置，相信大家對它記憶猶新。



現正使用的第四代攪珠機，透明機身裡有一支可升高的棒，送出幸運號碼。

打擊非法「字花」

早於1870年香港未有六合彩以前，民間已流行一種叫「字花」的博彩遊戲。「字花」有36個號碼選擇，莊家會在報章刊登圖片作提示，吸引市民投注，不過，「字花」並不合法。香港政府在1962年發行獎券，以打擊非法的「字花」活動，獎券收益撥作慈善用途。

從多重彩到六合彩

1975年政府成立「香港獎券管理局」，並委託香港賽馬會推出多重彩，即一種在14個號碼選6個、每注10元的獎券，亦即六合彩的前身。

一年後，六合彩正式登場，投注方式改為36選6，每注2元，旋即大受歡迎。六合彩不斷演變，時至今日，已演變為49選6，每注10元，不變的是依然廣受市民歡迎。

為求中獎 各出奇謀

六合彩滿載香港人的希望，人人為了中

獎而各出奇謀，希望得到幸運之神的眷顧。有人以特別的日子如出生年月日、結婚紀念日為心水號碼，也有人用玩具攪珠機，自己先行模擬開彩！說到開彩，最特別要算1994年3月的一次，頭獎有多達22注中，原來該期中獎號碼正好在投注獎券上連成一條斜線！

回饋社會40年

六合彩不單為香港人帶來希望，也惠及社會上不同階層。過去40年，六合彩獎券為政府提供超過380億港元獎券博彩稅收入，撥款予獎券基金的總金額超過210億港元，而該基金資助的社福機構累計超過300間，資助項目超過2萬個，涵蓋安老、康復、家庭及兒童福利、青少年及社會福利支援服務等。

六合彩還支持香港人面對逆境，例如2003年沙士肆虐後失業率高企，獎券基金和馬會慈善信託基金各撥款1億元協辦100項就業支援計劃，讓上萬名失業者受惠，同步捱過寒冬。



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！



馬會主席葉錫安博士（結紅領呔者）在「浪琴表香港馬術大師賽」，與獲邀欣賞比賽的年輕人 selfie。

浪琴表香港馬術大師賽 招待 2,000 學生及基層市民

Jessie 雖然不算是體育健將，但甚著迷於觀賞運動比賽，早前便欣賞了馬會作為創辦夥伴的「浪琴表香港馬術大師賽」，其中「馬會騎師馬術接力賽」更是難得一見，本地騎師化身馬術選手，夥拍國際馬術高手，大玩場地障礙接力賽，人和馬既要心靈相通又要求團隊協作，比賽緊張刺激。

馬術大師賽今年是第四屆，馬會主席葉錫安博士為首日的比賽致辭，更與部分獲邀欣賞比賽的年輕人大玩 selfie。今年馬會繼續招待 2,000 名學生及基層市民，令更多人有機會體驗馬術比賽的魅力，並藉此宣揚人與馬之間的夥伴精神，如同馬會與香港社會，一起同步向前。

全民「喜」動 為運動添創意

沒時間、無興趣，是不少人缺乏運動的原因。早前啟動的「香港青年協會賽馬會社區體育計劃」，正是希望對症下藥，為運動加入創新元素，鼓勵年輕人齊齊動起來。

該計劃獲馬會撥款近 4,000 萬港元支持，為八至二十五歲的年輕人提供團體賽跑、籃球、冰上曲棍球、獨木舟及花式跳繩的基本訓練，以及領袖才能培訓，他們還有機會到海外交流及比賽。而熱衷於社會服務的年輕人，更可組隊撰寫計劃書，齊齊「度橋」帶動各區的運動風氣。稍後該計劃會推出流動應用程式，年輕人可以累積運動里數，換取運動課程轉贈予弱勢社群參加。好玩又有意義，大家又點可以錯過呢？



馬會董事李家祥博士伉儷(右五及四)、財政司司長曾俊華(左五)、香港青年協會總幹事王葛鳴博士(左四)與參與計劃的年輕人合照。

香港賽馬會青少年足球領袖計劃 培育足球小將

領袖是如何鍊成的？不外乎是機遇、培訓、發揮。香港賽馬會青少年足球領袖計劃踏入第三屆，為 15 至 19 歲的年輕人提供足球訓練，他們還有機會參加由星級導師主持的工作坊，學習如何做領袖並加深了解自己的性格。

這些星級導師包括李麗珊、鄭丹瑞、方力申、克里斯托弗·奧拜恩。之後參加者又會實踐所學，策劃及參與社區足球活動，全面提升領袖及社交才能。表現最優秀的六名學員，今年暑假將可免費到英國曼徹斯特交流一星期，真是機會難逢。



馬會行政總裁應家柏（左三）及「同進啦啦隊」的 JC 隊長（左一）委任奧運金牌得主李麗珊（右二）、著名主持鄭丹瑞（右一）、前香港奧運游泳代表方力申（左二），以及曼聯足球學校駐港總教練克里斯托弗·奧拜恩（右三）為賽馬會青少年足球領袖計劃的星級導師，攜手培育新一代青年領袖。

馬會資助環保活動 「大咗鬼」出力撐

推動綠色生活，最緊要身體力行，馬會慈善及社區事務執行總監張亮與環境局局長黃錦星就做到喇。在早前舉行的「匡智賽馬會玻璃樽回收計劃」開幕禮，黃錦星帶同老友「大咗鬼」布偶到場湊熱鬧，參觀展覽攤位時，還將之借給張亮拍照留念。大家對「大咗鬼」都不陌生，但黃局長依然把握機會，向主辦單位爭取廣告時間，介紹這個老友，提醒大家減少浪費。

講開為環保出一分力，其實馬會自 2010 年便捐助匡智會推行「匡智賽馬會玻璃樽回收計劃」，並因應社會需求不斷擴展，計劃在六年內，回收了約 3,900 噸玻璃樽製成環保磚，並為 250 多名智障學員提供訓練及回收玻璃樽的就業機會。計劃現已踏入第三階段，將投放更多資源在社區教育，宣揚「乾淨回收」玻璃樽。



香港賽馬會慈善及社區事務執行總監張亮(左二)與環境局局長黃錦星(右一)，出席第三階段「匡智賽馬會玻璃樽回收計劃」開幕禮。



約 3,500 名智障運動員及伴跑員參加「奔向共融 - 香港賽馬會特殊馬拉松 2016」，宣揚傷健共融。

馬拉松奔向共融 打破健力士世界紀錄

抱一抱，可拉近距離，還可破紀錄。馬會慈善信託基金連續五年捐助的「奔向共融 - 香港賽馬會特殊馬拉松 2016」，早前成功打破健力士世界紀錄，創造了最長的擁抱接力。

當日參加人數創 2011 年推出活動以來的新高，3,500 多名智障人士與伴跑員同場競技，馬會董事李家祥博士聯同政務司司長林鄭月娥、東華三院主席何超蕸在場見證今年新增的「同心抱共融」大行動，由 290 名智障及健全人士組成傷健夥伴，透過擁抱為對方送上關懷，並打破了健力士世界紀錄。

馬會捐助特殊馬拉松活動，致力推廣傷健共融，並透過鼓勵參加體育活動推廣健康生活模式，提升港人的生活質素。

3月

馬會「同心同步同樂日」大型嘉年華

秉持與社區積極互動，同步同進的精神，香港賽馬會特別於復活節期間（3月25日及26日），在沙田馬場及彭福公園再度舉辦「同心同步同樂日」大型嘉年華，為市民帶來一連串寓教育於娛樂的豐富節目，適合全家大小參與。

去年馬會為慶祝130週年誌慶而首辦「同心同步同樂日」，吸引30,000多名市民參加。徇眾要求，馬會決定將同樂日定為一年一度的活動。適逢2016奧運年，馬會將今年的主題定為「同樂齊學 體育精神」，藉活動發揚全力以赴、追求卓越、永不言敗、尊重規則的寶貴體育精神。

奧運滑浪風帆金牌得主李麗珊、殘疾人奧運輪椅劍擊金牌得主張偉良、曾奪奧運羽毛球混雙銅牌的馬會見習騎師學校校長陳念慈借出他們的珍貴奧運獎牌，於同樂日展出。



日期：3月25日至26日
時間：上午10時至晚上7時
地點：沙田馬場及彭福公園
網址：www.hkjc.com/rht



由敏求精舍提供

欣賞盛世文化瑰寶 探索明代璀璨多元歷史

走進香港歷史博物館，就可以欣賞「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」，明代璀璨多元的歷史和文化盡現眼前。

明代中國國力雄厚，成就了輝煌文明的歷史。這次展出約300組由敏求精舍會員借出的珍貴文物，包括聞名的御製瓷器和漆器、有「吳中四大才子」在內的書畫，如著名的唐伯虎詩卷等。

日期：即日起至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

即日起
4月

4月

《無伴奏合唱大師系列：Naturally 7》 香港青年協會賽馬會香港國際無伴奏合唱節2016

今年的賽馬會香港國際無伴奏合唱節邀請了出道16年，至今共發行超過10張專輯，及曾與多名國際巨星如Michael Bublé及Coldplay合作的Naturally 7擔任無伴奏合唱大師系列的嘉賓。他們將於音樂會展示出神入化的合唱及聲音技巧，為樂迷呈獻精彩的聲樂演奏。

活動：無伴奏合唱大師系列：Naturally 7
日期：4月4日（星期一）
時間：下午8時至10時
地點：香港大會堂音樂廳
費用：\$350 / \$250 / \$150
（設有學生及團體優惠）

活動：國際無伴奏馬拉松音樂會
日期：4月10日（星期日）
時間：下午4時
地點：香港文化中心露天廣場C區
費用：免費入場



4月至
6月

沙田西貢社區藝術展覽「山水·相逢」

每年香港賽馬會「港文化·港創意」都以不同舊區為主題，以嶄新的藝術作品向市民呈現當區昔日面貌。今年展覽以「山水·相逢」為概念，帶領公眾重新認識沙田及西貢兩區的獨特歷史文化面貌。主辦單位「文化葫蘆」還開展了「土炮工作坊」，帶領700多位八十後及九十後大專生遊走社區，並在資深藝術家指導下創作富社區特色的設計及藝術品。



「港文化·港創意」—「山水·相逢」沙田展覽廳
日期：4月30日至6月5日（逢星期三至日）
時間：上午11時至下午6時
地點：沙田公園

「港文化·港創意」—「山水·相逢」西貢展覽廳
日期：4月30日至5月29日（逢星期三至日）
時間：上午11時至下午6時
地點：西貢海濱公園

5月至
6月

法國五月藝術節— 舞蹈、馬戲、音樂、展覽共治一爐

今年法國五月藝術節以「如幻疑真」為主題，呈獻多個享譽國際的精采節目。馬會撥捐逾1,147萬港元支持當中五個風格各異的文藝節目，包括莫扎特作品音樂會、著名歌劇《羅密歐與茱麗葉》及芭蕾舞表演《灰姑娘》、Cirque Inextrémiste馬戲表演和萬眾期待的著名法國印象派畫家莫奈作品展覽，以及相關教育計劃。

日期：5月至6月
網址：www.frenchmay.com



© RMN-Grand Palais Daniel Arnaudet

首間氣候變化主題博物館

氣候變化與人類生活息息相關，設在香港中文大學的「賽馬會氣候變化博物館」，是全港首間以氣候變化為主體的博物館。該館佔地800平方米，分極地廊、衛星遙距感應及環境監測、中大創新研究，以及香港賽馬會環保天地四個部分，展出包括探險家李樂詩博士的私人珍藏，讓公眾了解氣候變化對全球的影響。



時間：逢星期一、二、四至六
上午9時30分至下午5時
地點：香港中文大學康本國際學術園8樓
網址：http://www.gaia.cuhk.edu.hk/

年中
無休

美荷樓透視五十年代公屋生活

戰後移民的艱苦生活，在本港僅存的第一型徙置大廈—美荷樓重現。美荷樓有60年歷史，獲古物諮詢委員會評為「二級歷史建築」，前身是石硤尾邨的一部分。美荷樓生活館模擬上世紀五十至七十年代公共屋邨的環境，參觀者可了解上一代如何逆境自強；馬會亦捐助推行「賽馬會美荷樓香港精神學習計劃」，參觀者可參加導賞團，體驗徙置區居民過去的生活。

美荷樓生活館
開放時間：逢星期二至日
上午9時30分至下午5時
地點：深水埗石硤尾邨41座



出版  香港賽馬會
同心 同步 同進

製作 

2016年3月號 非賣品

 步人生

下載電子書

