

2016年7月

香港賽馬會支持刊物



譚詠麟

籲港人

齊心踢好波

專訪發明之星陳易希
「長屋設計」改善家居

目錄

- 01 一線人脈
譚詠麟籲港人 齊心踢好波
- 07 專題報道
「長屋設計」改善家居
- 11 答客問
發明之星 陳易希
- 13 城市點擊
高強度循環訓練七週
足球小將體能「升呢」
- 15 集體情緣
那些年 我們一起野餐的公園
- 17 公眾席
搜羅城中趣聞逸事
- 19 美藝星評
「海上雄師」展覽 解構古羅馬門道
- 20 樂活 GPS
嚴選社區文娛藝術活動



2016年7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



香港賽馬會
同心 同步 同進

製作 明報

本刊物以環保紙印製

編輯室手記



我，永不嫌你跑得慢

撥著大霧默默地在覓我的去路，但願路上幸運遇著是你的腳步。當我們迷惘不知方向，都希望有人在前方指引，明燈照暗路。八十年代的真天皇巨星譚詠麟，今日仍然孜孜不倦未言退，以足球練鬥志、朋友做窗戶，對世界保持樂觀和好奇，今期「一線人脈」，校長分享了他對團結、齊心，以至「足球精神」的見解。

在人口老化日益嚴重的香港地，有班年輕人，鎖定以長者家居維修作為服務重點，帶著關懷去創業，以給長者安全的家為己任，今期「專題報道」詳細介紹。

幸運星，仿如你照亮我，為我指引。「星之子」陳易希生命中的幸運星，想必包括自己一顆追求創意的心。以26歲之齡獲政府頒授「銅紫荊星章」，陳易希堅持在發明路上研究、摸索新產品，目標遠大，希望改變世界。今期「答客問」，發明之星娓娓道來他對創新概念的看法。

團結就是永不嫌棄隊友跑得慢。齊心就是把你倆顫抖的雙手，牢牢地緊握。能團結齊心，就不難撥開濃霧，找到平坦去路。

譚詠麟

籲港人 齊心踢好波

由《忘不了你》到《愛在深秋》，炮製無數經典金曲的天皇巨星譚詠麟，陪伴了很多代人成長。在樂壇走過半世紀，人稱「譚校長」的天皇巨星永遠「廿五歲」，並未言退。締造不老傳奇，一代歌王說秘訣是要對世界保持樂觀和好奇心。年輕時曾夢想做職業足球員，現時一星期堅持踢足四日波，他直言足球教會他腳踏實地，就算遇上逆境，亦要抱持團隊精神，不要自怨自艾。他說，腳踏實地、按部就班去完成一件事情非常重要，「這東西，現時很缺乏，亦是很多年輕一代需要領略的一種精神。」



白色T恤配卡其色恤衫外套，配襯灰白色紮染長褲和藍色粗框眼鏡。這天，譚校長的身分，是「耆義旅程」榮譽大使，一身年輕的打扮，活力十足，笑容滿面。「我每星期都踢波，二四踢夜晚，三六就踢朝早。星期一和星期五，就打羽毛球。」他打趣謂，自己正職是「大有進步空間的運動員」，歌手反而是副業。熱愛足球，自小已受足球員父親的影響，他說年輕時曾到甲組球隊試腳，可惜功敗垂成。

「去過南華，爸爸帶我去，當時仇志強也有睇新人試腳。」仇志強是香港著名運動員，有「亞洲鋼門」之稱。譚校長說，當年仇對他的評價有彈有讚，優點包括「有速度、有腳頭」，缺點是「太瘦、太單薄。」「他叫我食大隻一點，之後再來。」校長打趣謂當年因此大吃大喝力求增磅，遺憾體重變得一發不可收拾。結果做不成職業球員，成了大歌星，是否球壇損失難說，卻肯定是香港樂迷之福。

足球教懂抗拒不埋怨

與球員夢擦肩而過，但校長直言，足球對他的重要性，從未褪色。「足球，讓我體會很多，體會在逆境下一班人如何齊心面對，不自怨自艾，不互相埋怨，而是真真正正腳踏實地，有步驟、有層次、有組織的去讓一樣事做得成功。這東西，現時很缺乏，亦是年輕一代很需要領略的一種精神。」

他讀書的時代，放學去踢波是生活一部分。「一星期踢爛一對鞋，遭阿媽責罵。」時代轉變了，「現在的年輕人很多返到家裡，只對著電腦和手機。」



譚詠麟踢波曾被足球名宿仇志強評為「有速度、有腳頭」。



學生時代的譚詠麟曾力求增磅。

在新世代，陽光少年實少見少。「現在的年輕人太多宅男的傾向，不夠陽光，不夠開朗，太過將自己擺埋一邊，困住自己在裡面。」馬會支持的慈善項目涉獵不同範疇，其中由賽馬會資助的不同足球發展計劃，目的就是希望以足球啟迪年輕一代在體能、社交和心智上的發展，作為協助青少年充分發揮潛能的一扇大門。譚校長認為，馬會在運動方面，特別是足球項目，可投放更多資源，讓年輕人藉足球訓練，學習更多書本及網絡世界以外的事物。「足球，可以將不同階層、不同職業的人拉在一起，這正是團隊精神，大家一同面對那一刻，培養到大家的歸屬感，肯定是好事。」他說。

都說高處不勝寒，成名得早的譚詠麟，作為天皇巨星，他笑謂鐵定「廿六歲」正式退休。「不過現在仍只是二十五歲半……」熱愛工作未言退，永遠「廿五歲」的孩子王，的確得天獨厚，時刻保持快樂心境和正能量，他說秘訣是對世界保持好奇心。



譚詠麟與殘奧香港羽毛球代表隊成員陳浩源（左）打了場友誼波，彼此惺惺相惜。



譚詠麟（右二）擔任全港首個流動體驗式腦退化症課程——「耆義旅程」榮譽大使。

快樂心境靠無限好奇心

「第一，我反斗；第二，我八卦，好大好奇心。」他謂性格某程度上主導了命運。「我的朋友總說，啊，你就是阿Q精神，個個都彈的東西，你都一定搵到優點。我通常會這樣答：是呀，是你們看不到罷了。」將苦變甜，以開放態度看到無盡可能性，憑的，不單是「阿Q精神」，而是取長捨短。

特別是當前的香港社會，面對很多挑戰，譚校長就寄語香港人保持積極。「曾幾何時，香港人出名適應能力強，好smart，是精英的集中地，因為香港是一個中西文化交流的地方，接受到新事物；但近年，香港人變了很多，歸屬感仍然未夠。」

社會充斥著負能量，尤其年輕人，怨氣沖天，譚校長說，往前看是好，但有時也不妨「望轉頭」，「我爸爸那一代，六七十年代，無人看得這樣灰，看到這樣downside。政府應該做多一點，國家觀念也好，香港人觀念也好，很多事不能硬來，但很多事也不能不做。」譚校長一面認真的說。

過來人做大使感受深刻

譚詠麟對慈善工作不甘後人，承諾擔任全港首個流動體驗

式腦退化症課程——「耆義旅程」榮譽大使，只為喚醒社會各界對腦退化症的關注。「年輕人是社會未來的棟樑，但不要忘记，老的一輩也是昔日支柱；擔任大使，是希望不同階層，特別是學生及年輕人，都可以關注腦退化症，知道病人日常遇到的困難。」由年輕學生負責設計，透過簡單遊戲，希望年輕人以第一身體驗到患病的困難，從而對病人多點諒解。

面對人口老化，香港賽馬會慈善信託基金早於2000年，已主動撥款8,100萬港元成立賽馬會耆智園——全港首間專為腦退化症患者及家人而設的一站式綜合服務中心，至今服務超過20,000名腦退化症人士、家屬及照顧者。繼2014年的「腦動全城」活動，今年製作「耆義旅程」體驗課程，希望大眾透過此旅程，了解腦退化症人士的感受，從而以正面積極的態度，對他們作出協助。

作為榮譽大使，校長不諱言，身邊不少親朋亦是患者，其中，影響他極大的譚爸爸譚江柏，離世前也身患此症，所以感受特別深。「有日回家，突然傭人叫得厲害，我入廚房看，原來爸爸正在焚燒放在口袋內的零錢。」傭人極驚惶，作為獨子，譚詠麟心裡明白，老父病況只會愈來愈嚴重。「那時製了一個名牌，有齊人名、住址，亦幸好有這個名牌，因為爸爸真的試過走失，令我嚇破膽。」



譚詠麟開騷，老爸總是現身打氣。

情況轉差爸爸不見了

他說：「有一日回家，老爸不見了，駕車四處尋找，兜了幾個圈，十分幸運，原來有人見他獨個兒坐在修頓球場，見到那個名牌，知道是我爸爸，有個朋友剛好經過，打電話給我接回，但我已經嚇餐死。」爸爸情況慢慢轉差，他心如刀割，但亦只有努力接受，盡量抽時間陪伴。

「那時已一直陪著他，知道或會有這個情況，嚴重不嚴重都會提高警惕，盡量關心多一點。其實老人家有時會和小朋友一樣，好需要別人聆聽，好需要別人俾時間去聽他說話，這些做子女的，都應該做。雖然老人家說話可能重複又重複，又有點囉嗦，但這樣可以有所舒緩，對他們有幫助。」



譚詠麟愛駒「財神駕到」在2012年贏馬，他和友人開心拉頭馬。



譚詠麟父親晚年患上腦退化症，譚校長特意抽更多時間陪伴左右。

「我一直與爸媽同住，不過我也有勸告家人，多點回家，和父母傾偈，無論點都好，寧願輪班。」早前有位長者失蹤幾日，家人不斷找尋。作為家有腦退化症長者的家屬，譚校長有甚麼忠告？「人人都不想發生，但都要有心理準備，回想平日（他們）通常會去那裡，有甚麼行為是慣性去做。」作為過來人，他說太驚慌反而無補於事。「驚都無用，不過坦白講，那次我老爸話要去返夜學，我真的意想不到。」

生老病死無可避免，證實患病就積極面對；仍然健康，就要防患於未然。如何令腦筋保持靈活？同樣追求積極人生的「小鳳姐」徐小鳳，選擇記歌詞去預防腦退化症，向來多點子的譚校長，又有甚麼秘技？

跑馬仔記往績助健腦

「以前最喜歡一邊揸車一邊記歌詞，但自從發明了提詞機這個本世紀最偉大發明，就連歌詞也不用記。」那還有沒有其他健腦方法？「我好鍾意玩牌，有一隻卡考記憶，揭牌估對方底牌，可以分隊制，又可以個人，幾好玩，對記憶有幫助。」除此之外，譚校長原來還有必殺技——「我喜歡跑馬仔，會記住隻馬之前的狀態、過去有沒有贏過賽事，騎師是誰等，真係幫到（訓練記憶）。」

他說會分析過往六年數據，包括跑道和檔位，「前放定後追」等習性，儼如專業馬評人。先後擁有兩隻馬，分別叫「好朋友」及「財神駕到」。「我鍾意朋友，單單個名已經多人捧場。」另一隻「財神駕到」更讓他與朋友贏得不少獎金，成績驕人。

為何鍾情養馬？「成班柴娃娃，第一隻因為明星足球隊；第二隻一樣是成班人夾，「財神駕到」這個名，都是我改的。遞紙入去，個office的仁兄就讚改得好：『簡簡單單，順嘅，一定好嘅。』」結果，「財神駕到」，真的成了他與「死黨」的財神。

金錢與朋友，那一樣重要？「現實社會，一定要有資源，資源包括金錢，但並非包括所有東西，包括人情、朋友……甚至是一個感覺，金錢並不是萬能。」兜了一大個圈，即是朋友更重要？「當然啦。」說時他一臉理所當然。如考慮再養馬，會改甚麼名？「或者財神系列啦，又或者『咩咩駕到』…」他大笑。



插班讀馬會小學

除了養馬，譚詠麟與馬會原來很有淵源。「細個讀馬伏子弟學校，插班讀小五，在山光道，成和道斜路有個小天台，可以踢波仔。」顧名思義，入讀該學校的大都是馬場職員的親屬，然而，譚校長不是馬伏子弟，屬學校內的「少數民族」。「外邊入去的，只有六至八個，好自然形成一個小圈子，總被欺負，始終外來生，別人不認識你，幸好後來都打成一片。」大抵就這樣奠定了譚校長長袖善舞的性格，真的三歲定八十。

譚詠麟曾入讀的香港馬會小學，昔日師生2009年回校重聚。

後記

再無巨星的年代？

都說這是再無巨星的年代，作為一代天皇巨星的重量級人物，譚詠麟又如何看今日的樂壇？「當然很不一樣，當年歌手不多，真正金曲都只是十幾廿首。歌要聽得多，先可以成為金曲，但今時今日，社會步伐快速，好多娛樂，就算是電視，看的人也不多，返到屋企，上網呀，甚至乎聽歌，都是上網聽。」互聯網提供了方便，同時亦變相令很多人失去了對知識產權的尊重。

「不用買啦，上網download來聽，不喜歡就換第二首。其實做一隻歌，或者拍一套電影，需要好多人的心血，花很多的時間，現在變成無人願意投資。」譚校長認為，造成這個局面，大家都有責任。「都會有（巨星），但不知何年何月。始終要用時間去栽培，慢慢一套一套戲、一首一首歌去加分，去累積。」

「歌要聽得耐，聽得多，先會有感覺，先真會覺得是經典。」巨星在新世代難求，那在校長數不盡的經典金曲中，那一首才是他「一生中最愛」？「每一次有人問我這個問題，每一次我都不懂回答，因為我實在有好多歌，未計溫拿年代，真的無停過，不停有新歌，有新的作品，所以要我揀一首，真的好難，因為每一階段，都有不同感覺。」

「例如好早期的《忘不了你》，其後《愛情陷阱》、《一生中最愛》和《愛在深秋》，又是另一個階段；之後又有《講不出再見》和《披著羊皮的狼》。」那一首最好？難講，只因最好的，也許尚未來臨。「時至今日，仍然有感覺和興趣，希望有新的作品面世。」永遠廿五歲的譚校長如是說。



譚校長金曲多不勝數，堪稱一代天皇巨星。

訪問現場片段，請瀏覽：



建築
利料

裝修
設計

額外
資源

帶著關懷去 「長屋設計」



(左起) Mo、Ray、KK、Ben、Ken 及 Lawrence，期望「長屋設計」協助更多有需要的長者。

眼見長者在搖搖欲墜的石屎天花底下煮食，完全不為意廚房危機四伏，「長屋設計」聯合創辦人鄧子傑（Ray）唯有急忙勸告長者返回安全地方，才繼續商談裝修家居的細節。

統計處資料顯示，65歲或以上長者在50年後將增至佔總人口36%，而人口老化衍生連串問題，當中獨居長者在日久失修的屋簷下容易發生意外，情況急需正視。基於需求殷切，幾名「80後」小伙子在2015年膽粗粗創辦了社企「長屋設計」，參與「賽馬會社創培育計劃」並獲得創業資金。



許多長者家居環境破舊，石屎剝落的情況屢見不鮮，也構成很大的危險。



長者安居

創業 改善家居

舊樓潛藏家居危機

Ray說：「外人很難想像許多居住在公屋、居屋長者的家會有多破爛，而他們往往沒有足夠資金維修。」「長屋設計」成員來自建築、設計及公關等不同專業界別，包括雷煒程（Lawrence）、巫永充（Mo）、湯學勤（Ken）及陳朗彥（Ben），目標是為長者設計及建立適合安老的居所，其核心服務包括居家安老空間設計及改造、家居意外風險評估及諮詢、建築剩料回收及升級再用，以至長者用品及服務分銷及代理。

剩料再用 每戶省幾千元

政府年前宣佈動用 10 億元推行「長者維修自住物業津貼計劃」，為合資格長者提供津貼，但幾位青年人發現長者考慮裝修時仍遇到不少困難。Ray指出：「長者沒有工作、缺乏儲蓄備用現金，加上難與裝修師傅溝通，有時候只能一直屈居在日久失修的環境下。」



近年「社會創新」概念興起，「長屋設計」正是因應社會的需要提供創新的產品及服務促進社會發展。他們積極與建築商、物料供應商聯繫收集建築剩料，再轉贈予有需要的長者。Ray表示：「建築及工程業界往往預留額外建築材料備用，而這些建築剩料最後只會在項目完工後送到堆填區，造成浪費之餘，也帶來額外運送垃圾處理費用及工序。」

七成意外 浴室發生

事實上，建築商棄置的潔具、磚塊等質素都不錯，受惠的長者都感到滿意。「一般而言，我們每回收 20 噸磚塊，便足以為五至六個廁所進行全面裝修，為每戶長者節省六至八千港元裝修費。」Lawrence對此感受更深，「通常我們先為長者裝修浴室，為他們加裝扶手，因為七成意外都是在這裏發生，我亦見過長者怕在浴室跌倒而數天不洗澡。」

顧問團提供專業意見

團隊也有職業治療師、老人科醫生、護士、社工、安老學者等專業顧問，協助評估長者的行動能力及風險後，作出各種裝修建議。負責工程管理的Ken表示：「我們會先為長者提供免費諮詢服務，派員上門視察長者的家居狀況，如他們的家居出現漏水，我們會協助他們向食環署跟進後才開展裝修工程；如他們需要申請維修津貼，我們也會協助申請及跟進所需文件，避免他們要為各種事情操心。」



經過修復的浴室及廁所，變得更加美觀、安全。



室內設計師Mo認為跟長者溝通，最重要是給予關心，「有時長者要求我們上門見面，會花大部分時間訴說瑣碎事，或重複裝修問題，很需要耐心地講解，盡可能向他們派『定心丸』。」

馬會助初創企業做好準備

青年人資本有限，創業初期舉步維艱，社會上的支援便顯得彌足珍貴。「長屋設計」今年初參與「賽馬會社創培育計劃」，除了得到一筆初創資金外，還有導師提供創業資訊。

「賽馬會社創培育計劃」為參與計劃的初創企業，提供一系列與創業相關的課程。Ray表示：「計劃教導經常被初創企業忽略的重要資訊，例如保護知識產權及財務上的知識。當你有好的創業意念時，也要學懂如何保護自己的品牌，避免成為被抄襲的對象。同時，計劃也向我們介紹許多財務新方案，例如針對長者的低息貸款、分期付款計劃，都有助『長屋設計』的發展。」

此外，馬會捐助成立的「香港青年協會賽馬會社會創新中心」鼓勵青年運用創新點子解決社會問題，中心亦成為一班有志創業青年的聚腳點，讓他們交流創新想法。Lawrence表示：「在這裏，社創企業經常見面，有資歷的企業更可從中找到合作機會，我們也在這裏認識到買賣二手傢俬的社創企業。」



「長屋設計」會走進社區，向長者講解家居裝修的要點。

從建築商回收的磚塊，可轉贈給有需要的長者。

經過一年多的發展，「長屋設計」每月約負責六個裝修項目，到了發展上的樽頸位置，幸好得到商人尹國根（KK）投資七位數字，讓「長屋設計」的現金流更加充裕，未來每月且能應付約30個裝修項目。KK說：「我與這幾位年青人傾談20分鐘後，便立即決定注資，因為他們的理念感動我，創業計劃也很詳盡，我希望能略盡綿力，『長屋設計』壯大後能幫助更多長者。」



今年一月，「長屋設計」參與「賽馬會社創培育計劃」，獲三萬港元初創資金，逐步拓展業務。

創業小貼士

小貼士

1) 高度專注

創業初期經常出現各種不穩定因素，而無論聯絡客戶、講解工作計劃等都需要充足準備，因此選擇以兼職來創業的人士，需要三思是否可以兼顧得來。

2) 平衡各方意見

有些創業者有豐富工作經驗，難以接受別人意見；相反，經驗較淺者卻會過分倚賴別人的意見。因此，創業者需保持開放態度，吸納與消化別人的意見。

3) 具國際視野

資訊流通、互聯網發展加速全球一體化，產品開發不應只針對本地市場。創業者也應多留意國際新聞，例如最近英國「脫歐」及中國內地政策變化帶來的影響。

（資料提供：青協督導主任黃好儀）

賽馬會社創培育計劃 助青年圓創業夢

香港的年輕人不乏點子，加以培育有望成為社創生力軍。為此，賽馬會慈善信託基金撥款逾一千萬港元予香港青年協會（青協），成立已有過百間企業進駐的「香港青年協會賽馬會社會創新中心」（创新中心），並支持為期三年的「賽馬會社創培育計劃」。

香港青年協會督導主任黃好儀表示：「早在2005年，青協已經發展青年創業的計劃，為他們培訓所需的知識及技巧；而『賽馬會社創培育計劃』更進一步，為本地青年、社創企業提供全方位支援，包括提供公共空間的创新中心、種子基金、導師及網絡平台。」

佔地5,000平方呎的创新中心，為參與計劃的成員提供公共空間，許多創意計劃都在這裏誕生。黃好儀說：「這個公共空間是創意的孵化地，各企業的IT專家、設計師都可以在這裏聚腳，發揮專長，共創一些新意念，或共享一些資源。」

此外，參與計劃者也可以得到三萬港元，作為企業的初創資金，協助他們推廣自己的創意點子，並繼續尋求其他資源；中心也經常安排嘉賓探訪，為創業人士提供寶貴的意見。



佔地5,000平方呎的创新中心，為參與計劃的成員提供公共空間。



在科大與團隊一起開發「電子餐牌」，獲企業賞識採用，為陳易希帶來創業第一筆資本。

全世界都在說創意和科技，如何將具創意的概念變成產品，再推廣應用，卻是一門學問。由馬會撥款興建、於 1991 年成立的香港科技大學，目的之一就是培訓科技及創新人才。科技大學今年 25 周年校慶，作為傑出校友的「星之子」陳易希，由破格取錄，到成為創業家、成立科技公司，以至最近獲頒「銅紫荊星章」，一路向前，不變的是其發明家的本色。

先後研發了「智能保安機械人」、「電子餐牌」等產品的他，新意念仍然如泉湧出，「我覺得機會除了留給有準備的人外，其實也可以自己創造出來的。」今年 26 歲的陳易希說。

發明之星 陳易希

記：記者

陳：陳易希

記：你何時發現自己對科學的興趣？你的啟蒙老師是誰？

陳：讀小學時，我已經對電子產品、電動玩具的內部結構充滿好奇，譬如 CD 機、錄影機、遙控車等。我很喜歡拆開它們，研究內裏的運作，有點像《Toy Story》裏的惡魔壞蛋。當時也會走到圖書館看百科全書，參考電子產品、玩具的解剖圖，由此慢慢建立對科學的興趣。

另外，我爸爸經常帶我到科學館參觀，我對每一件展品都玩得很仔細；而他也會帶我到深水埗、深圳華強購買電子零件，用於其他小發明上。

記：美國麻省理工學院林肯實驗室把一顆編號為「20780」的小行星以你的名字命名，成為年紀最小獲此殊榮的香港人，當時有何感想？

陳：還記得在美國比賽後，回港才得知這個消息。當時對方寄通知信到我家，爸爸收到信後不為意，沒有即時通知我。後來我與他討論天文話題時，他才告知有一顆小行星以我的名字命名，當時我還未意識到是一件震撼的事。後來與老師提起，校長、全校師生也得知這消息，並且引起傳媒追訪。

記：你是科大創校以來，首位獲破格取錄的學生，中五便入讀。在科大的校園生活，怎樣影響你將來的發展？

陳：科大的校園生活對我很重要，可以好好訓練邏輯思維，對現在創業很有效

用。許多人單憑感覺做生意，而我則學會凡事先模擬一下，下一步棋應該如何走；或做了一個決定後，模擬之後的境況，做最好的決定。

科大有許多課程，例如關於如何建立自己的銷售計劃。我也會與其他同學組隊參加各種創業比賽，對累積創業經驗有很大的幫助。

記：今年是科大成立 25 周年，當年由馬會支持興建，你認為這筆資助，對香港培育科技人才有何幫助？

陳：我在科大讀書時，已經知道香港賽馬會資助科大興建多項設施，這些資源對科技發展非常重要，就像種子一樣，有助培育下一代創一番事業。事實上，科大在培育科技人才上，作出了很大的貢獻。科大有許多國際知名



今年是香港科技大學成立 25 周年，當年由香港賽馬會撥款興建，為香港培育大量科研人才。

的研究成果，當中有不少個案從研究階段轉化為一個企業，例如我在科大讀書時的導師汪滔，便成功地將無人駕駛飛機的技術應用於航拍機，推出國際市場。我希望將來科大可以培育更多成功的例子，貢獻社會、為香港爭光。

記：馬會與三間海外及本地大學，包括美國麻省理工學院合作，推行運算思維和編程教育計劃，你認為計劃對年輕一代的幫助有多大？

陳：編程能力應該從小培養，培訓孩子邏

輯思維，可以更容易明白及理解資訊系統如何運作。現今社會由資訊科技主導，無論是手機、銀行系統甚或召喚汽車等應用，都需要依靠資訊科技協助。它就像空氣，已是人類生活必要的元素。我認為編程技術須列為必修科目，因為將來如果不懂得編程技巧，等如現今不懂得打字一樣。

記：你當初為何不考慮到大企業工作，而選擇從零開始的創業路？

陳：這跟我的性格有很大關係，我希望將自己的創意變成事實，可以推出市面，創業讓我有機會滿足自己。同時，在科大畢業前開發的「電子餐牌」，也得到企業客戶的賞識而在餐廳應用，這更堅定我創業的決心。

記：現今青年常被批評欠缺目標、動力，你會如何鼓勵他們追求理想？

陳：我覺得機會除了留給有準備的人外，其實也可以自己創造出來的，就像蘋果公司當年憑 iPod 令公司起死回生，後來的 iPhone 更是創造了一個新市場，以前沒有人想過手機可以像電腦般使用，這正是運用創意，為自己製造機會的好例子。

記：古今中外，有什麼人是你的偶像或奮鬥目標？

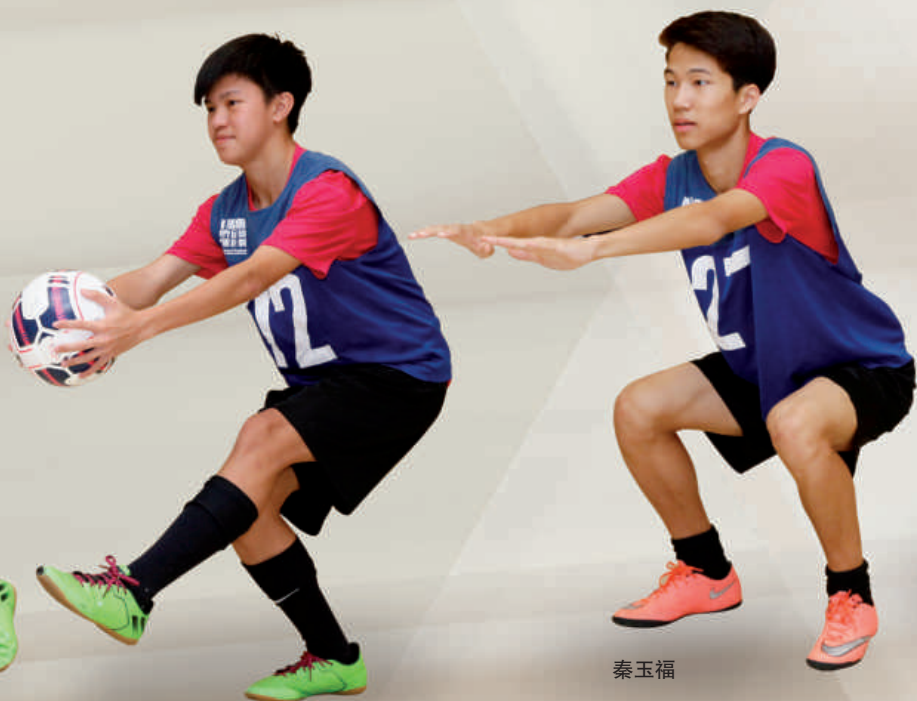
陳：蘋果公司的 Steve Jobs，現時我間中發夢也會見到他！。電動車 Tesla 創辦人 Elon Musk，以及香港發明航拍機的汪滔，我都覺得他們非常成功。在奮鬥目標上，我希望能「軟硬兼施」（軟、硬件），發明一種自動化的營運模式，例如 Uber 或其他遊戲程式。



訪問現場片段，
請瀏覽：



你想成為碧咸、美斯嗎？熱愛足球的人多數有一個「奮鬥目標」，不過，足球運動講求的，不只是技術，體能也是極重要一環。伊利沙伯中學舊生會中學的中四學生秦玉福，兩年前開始接受「高強度循環訓練計劃」，希望提升體能表現。「循環練習這套體能動作很辛苦，曾經想過放棄，但是我十分喜愛足球，也見到訓練有成果，因此堅持下去。」



秦玉福

高強度循環訓練七週 足球小將體能「升呢」

16歲的秦玉福，與其他青少年一樣擁有足球夢，跟偶像意大利球星派路一樣，阿福主力負責防守，在球場內瞻前顧後，體能消耗極大。「加入學校足球隊後，參加過許多比賽，發現自己的身體質素不及對手，無論是力量上的對抗、速度及爆炸力，都較對手遜色。」

體能遜對手 經常被撞

專責防守，在比賽中少不免與對手碰撞，「以前在中場爭球時，與對方激烈碰撞，結果反而是自己被彈開。」阿福回憶道。

像阿福一樣體能較差的足球少年，其實為數不少。香港賽馬會於二〇一三年與香港足球總會及曼聯合作推出「賽馬會青少年足球體適能測試」計劃，是全港首個針對13至17歲青少年球員的體適能測試項目，過去三年為六百多名香港青少年代表隊、球會及地區隊伍球員進行四項專項測試，測試他們的爆發力、速

度、靈敏度及耐力等基本能力，並建立了全港首個青少年足球數據資料庫。

該計劃得到香港足球總會、香港體育學院及香港中文大學賽馬會運動醫學及健康科學中心支持。參與計劃的中文大學醫學院矯形外科及創傷學系講師陳振坤表示，得出數據與英國同齡足球員比較後，發現本地青少年球員在數個體能項目上均較為遜色，他舉例說：「香港青少年足球員在立定跳高項目，數值較英國球員低三成，意味高空攻勢較輪蝕；而間歇性耐力跑的成績，更比對手差五成，在球場上會出現較大的差距。」

訓練不足場地缺乏 礙發展

陳振坤續指，本地青少年足球員體能上的不足，與訓練時間、場地等因素有關，他說：「參加本地聯賽的青年足球員，每星期只有約1.5次訓練；而英國的青年球員每星期則訓練四次。同



時，香港球場資源珍貴，每節訓練只有 1.5 小時，故教練大多將時間用於練習賽上，忽略了對球員的體能訓練。」

針對香港年輕球員訓練空間及時間不足的局面，馬會特別在三間中學試行全新的「高強度循環訓練」，另有三間沒有參與計劃的中學作為對照組。該訓練由中文大學賽馬會運動醫學及健康科學中心的物理治療師、體適能專家設計，整套訓練包括 18 個動作，要在七星期內分三階段完成。

陳振坤解釋：「這套訓練主要針對足球運動，故設計了許多下肢訓練的動作，例如下蹲；也因應香港足球員缺乏時間、資源到健身房鍛鍊體能的實際情況，加入了許多體重阻力的動作，讓他們利用自己的體重來加強訓練，省卻使用器械來進行操練。」

訓練七週 體能「升呢」

在日常的足球練習後，阿福與隊友每星期都接受一至兩堂的高強度循環訓練。「意識到自己的不足後，我加強了自己的肌力訓練，提升腹部力量，身體也變得更加結實。現時在足球場上與對手碰撞，大家可以互相對抗一下，對方也不容易撞開我。」

阿福續指，學界足球比賽一般全場 50 分

鐘，過往大家踢半場 25 分鐘便會開始出現體力不繼的狀況，現在卻足夠應付整場比賽。

事實上，研究結果發現，參與訓練的中學球員代表，在進行七星期的密集訓練後，他們多項體能表現均有顯著進步，包括核心肌群耐力提升了 14%、靈敏度提升了 6%，而脂肪則減少 5%。

適度調節 可擴至社區

「高強度循環訓練」的另一好處，是具有很高的靈活性，雖然這套體能訓練設計主要針對足球員，但只要稍作改良，也可以應用在不同類型的運動員身上。陳振坤說：「『高強度循環訓練』可以進一步推展至學校、甚至全港市民的層面，前提是需要調節難度及動作。」他引述美國運動醫學會（ACSM）建議指，成年人每星期需進行 150 分鐘的中強度運動，市民也應該培養恒常運動的習慣，他特別提醒，患有心臟病、糖尿病、高血壓的人士，需在醫生的指示下，才可進行劇烈運動。

有關「高強度循環訓練」整套動作及詳情，可參考 <http://campaign.hkjc.com/ch/yfd/programs-fitness-hict.aspx>。



陳振坤表示，「高強度循環訓練計劃」作適當調校後，可適用於不同人士。

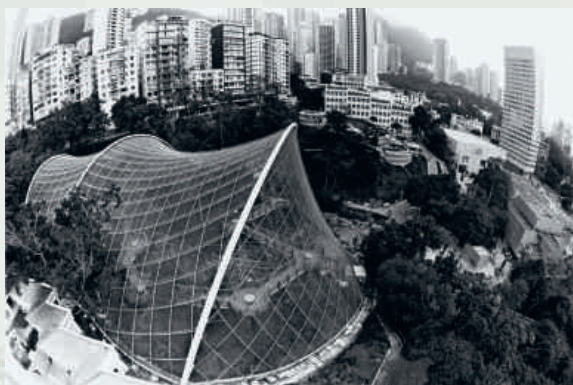


香港公園 觀鳥勝地

位於港島的香港公園，原址為域多利軍營，位於中央的人工湖及瀑布，是香港公園的標記。公園將現代設計及設施與天然環境結合，並以流水為主題，利用人造山石推砌成瀑布、溪流、水池及懸崖，將園內的不同景致串連起來。

中部依山而建的溫室及觀鳥園，是學生必到的旅行景點。觀鳥園由四個不銹鋼圍網支持，外型相當宏偉，內有 600 隻、屬 75 個品種的雀鳥，包括瀕危品種、全身雪白的長冠八哥。公園也提供教育及導賞服務，因此常見學生專心聆聽講解的場面。

1991 年正式啟用的香港公園由前市政局與馬會合作發展，共斥資三億九千八百萬港元，馬會負責其中一億七千一百萬港元。



巨型的不銹鋼圍網，是觀鳥園的標記。

每一個小學生心目中都有一個野餐勝地。對於小學生來說，學校年度旅行是大事，旅行地點更是議論紛紛。芸芸本地小學旅行熱點之中，馬會有份撥款興建的沙田彭福公園、尖沙嘴九龍公園及中環香港公園，既有設施可進行集體遊戲，又有大片空地可以野餐，加上交通便利，相信是不少人的童年回憶！

那些年 我們一起野餐的公園





彭福公園 沙田市肺

走進彭福公園，不難聽見小孩的天真歡笑聲，原因這裏處處為他們帶來新鮮體驗。彭福公園在1979年落成，由香港賽馬會撥款興建及管理。位於沙田馬場中央的獨特設計、迷人的園林建築、人工湖、珍貴野鳥等，叫人目不暇給。彭福公園有「沙田市肺」的美譽，許多野生白鷺選擇在這裏棲息；公園也有偌大的人工草地，最適合旅行野餐之用。在草地上鋪張野餐墊、在附近跑跑跳跳，是學生親親大自然的好機會。

近年彭福公園更成為寵物天堂，是香港少數歡迎寵物進入的公園，假日吸引大批市民帶同寵物到來，而馬會也曾在公園舉行同樂日，讓小童接觸馬匹，親子同樂。



馬會在復活節舉辦的同心同步同樂日，讓市民在彭福公園近距離接觸馬匹及觀賞馬術運動。



80年代的彭福公園



九龍公園 動靜皆宜

位於尖沙嘴的九龍公園，佔地達13.3公頃，而且交通非常便利，為大家在繁囂鬧市中，提供愉快的休閒體驗。園內設施依地勢而建，動態康樂場地均集中於公園北面，而靜態康樂場地則主要設於南面。

公園內設有游泳館、迷宮、雕塑廊、文物探知館等，堪稱動靜皆宜。例如雕塑廊便收藏了許多以石、青銅、鐵製造的藝術品；而文物探知館的前身是威菲路軍營，現時則改作文娛康樂用途，其中「文物探索之旅」常設展覽，更提供許多有趣的考古知識。

至於佔地40米乘20米的迷宮花園，由翠綠的樹木組成，美麗又神秘，相信不少同學也曾走入迷宮玩捉迷藏。九龍公園建於1970年六月，至1989年，由馬會斥資三億港元重建。



九龍公園是鬧市中供市民休憩的好去處。



前曼聯球星朗尼莊臣大受歡迎，在馬會與曼聯宣佈再度合作的記者會上，學員爭相和他拍照留念。

透過青少年足球領袖計劃，同學們不但在球技上有所進步，彼此亦建立了珍貴友誼，綻放年輕活力。



馬會夥曼聯 互動停不了

足球運動既可鍛鍊體魄又可磨練意志，一直是馬會重點支持的運動項目之一。

馬會早前與英國曼聯足球會，宣佈在未來四年再度合作，成為社區足球合作夥伴，新搞作包括與曼聯青訓學院合作，為家長安排工作坊，以足球作橋樑，拉近青少年與家人的聯繫；此外，曼聯青年軍將於明年夏天訪港一星期，與本港青年軍一同訓練並進行友誼賽，為香港和英國的青少年球員，提供一次難能可貴的交流機會，令年輕人得以在體能、社交和心智上獲得正面發展。

其實，馬會與曼聯一直合作無間。第三屆「賽馬會青少年足球領袖計劃」早前舉行結業禮。憑著受訓期間專注的學習態度及出色的社區服務，六位優秀學員脫穎而出，將於八月前往英國曼徹斯特一週，參與曼聯舉辦的社區足球活動及交流，以及參觀曼聯足球隊的訓練和比賽，增廣見聞。

香港騎手 大學生馬術賽首摘銅

香港運動員在國際比賽再創佳績。由馬會「香港馬術精英計劃」資助的騎手黎嘉怡（Clarissa Lyra），早前在瑞典舉行的第十一屆世界大學生馬術錦標賽（World University Equestrian Championship）中，勇奪場地障礙銅牌，這是香港在世界大學生馬術錦標賽摘下的首面獎牌。另外，馬會青少年馬術隊成員梁藹文則獲得第四名。

今年有來自十八個國家及地區的五十多名騎手，競逐盛裝舞步及場地障礙賽，要脫穎而出相當有難度，但黎嘉怡過五關斬六將，成功擊敗超過五十名對手，包括來自傳統勁旅德國、比利時及丹麥的運動員，奪銅而歸，為香港作出零的突破，認真威威。



馬會資助騎手黎嘉怡在第十一屆世界大學生馬術錦標賽勇奪銅牌。



馬會行政總裁應家柏最近獲特區政府頒授金紫荊星章，表揚他的貢獻。

馬會行政總裁應家柏（前排右四）、公司策劃、傳訊及會員事務執行總監梁桂芳（後排左一）、慈善及社區事務執行總監張亮（前排右三），以及資訊科技及持續發展事務執行總監簡志宏（前排右一）與表演隊合照。

馬會 CEO 應家柏獲頒勳章

馬會行政總裁應家柏於今年授勳名單中獲授金紫荊星章，政府授勳嘉許語讚揚應家柏富有熱誠及具遠見的領導力，帶領馬會在國際馬壇登上領導地位，並且表揚馬會對社會公益的獨特貢獻。

獲得社會肯定的，還有馬會義工隊隊員。自 2005 年成立以來，服務總時數及次數屢創新高。2015 年，義工隊服務社區逾 14,000 小時，提供近 400 次服務。義工隊熱心服務社會的精神，令它連續第七年獲得社會福利署頒發團體組別「義務工作嘉許金獎」。應家柏早前也有出席馬會義工嘉許計劃的晚宴，感謝義工隊的積極參與及無私奉獻。



拳擊神話曹星如 鼓勵青年勇闖前路

香港第一位職業西洋拳手、職業生涯十九連勝的「神奇小子」曹星如，應「賽馬會鼓掌·創你程」計劃邀請，與兩名應屆中學文憑試考生對話，分享尋找人生目標的心得。

曹星如不諱言自己曾經是一名「廢青」，日日打機度日，完全沒有人生方向。會考之後，為了向家人交代，跟車、倉務、派傳單等工作都試過，直至到拳館擔任教練，才慢慢找到人生方向。他希望透過自己的故事，勉勵年輕人只要摸索到興趣，慢慢便有機會找到自己的人生目標。

同學問他，被對手擊中時有多痛？曹星如舉例，試過被打後，眼前的人，一個變三個。另有一次，他被打後，要足足一分鐘才能透得出氣來。吃過苦才領略到甜，相信神奇小子感受很深。

場地提供：DEF Boxing



曹星如（中）與兩名應屆中學文憑試考生，分享尋找人生方向的心得，呼籲年輕人加油。

「海上雄師」展覽

解構古羅馬門道

編按：公元七十九年，維蘇威火山爆發，摧毀了龐貝古城。當時羅馬海軍從水路前往拯救災民，是歷史記載最早的營救行動之一，亦是羅馬航海史上重要的一章。古羅馬版圖得以擴張，全賴航海知識和技術的發展，這對社會各方面影響深遠。「香港賽馬會呈獻系列：海上雄師——羅馬海軍與龐貝古城」展覽讓公眾一探古羅馬航海技術的發展，以及羅馬海軍拯救災民的行動。本欄是由國際關係學者沈旭暉寫下對是次展覽的感受。

香港雖然有不少地方不如人意，但博物館的策展，從來是世界一流水平。近日圍繞羅馬海軍與龐貝古城的策展，就令人相當驚喜。自從考古學家在 18 世紀發現龐貝古城，「龐貝學」不但成了了解構古羅馬的門道，也被賦予種種文化詩意。這個展覽以龐貝的悲劇結局為切入點，以真實存在的羅馬海軍將領串連歷史，除了是結合歷史文學的嘗試，也聯繫到環境保護和人類命運。這種跨學科策展，非有相當功力，不可能實現。

香港人閱讀龐貝，特別是親歷古蹟其境時，往往多了幾分親切與惶惑。不少人忽視的是，其實龐貝並非帝國「嫡系」，在帝國境內由繁榮到毀



維蘇威火山爆發罹難者的遺骸模型
拿坡里國立考古博物館藏

滅，不過 150 年彈指間。龐貝歷史可追溯至公元前 10 世紀，逐漸被希臘人和腓尼基人發展為優良港口，到公元前 89 年才被羅馬帝國征服，其實也算是殖民統治，直到成為區內僅次於羅馬的第二大城市。羅馬海軍佔領龐貝，以之為指揮地中海重心，佈局有如大英帝國的港口外交，或中國的一帶一路，有深刻戰略意義。不過，也許正因龐貝的被征服身分，當它被維蘇威火山毀滅後，羅馬本部元氣未傷，國家復原能力驚人，也能訴諸宿命。但龐貝本身的身分認同，卻被淹沒二千年，由活生生的傳奇，變成被考據的對象。这才是悲劇中的悲劇。

龐貝在我們的時代成名，除了因為被火山毀滅的悲壯，更因為死難者遺骸成了石膏人的視角震撼。這次展覽的壓軸展品，正是首次在港展出的石膏遺骸，所有鋪墊、懸念，都是圍繞最後一幕展開。而在二千年前，他們正是生活在香港那樣的國際都會：「古羅馬國際都會」。是的，龐貝是當時羅馬最繁榮的城市之一，地理位置得天獨厚，和當時已知的世界交易頻繁，有城牆保護古城，石板鋪成的街道縱橫交錯，商業發達，也有大型消閒娛樂場所，包括可容納兩萬觀眾的競技場。競技場可以進行模擬水戰娛樂，規模就是在今天看來，也是驚人，相關描述，是策展的神來之筆。這樣的都市，一夕之間被滅頂，固然令古人了解到大自然的可怕，但其實火山爆發前十多年的龐貝大地震，已有足夠警示，也令龐貝精英想到移民，最後還是難逃宿命。整個悲劇 24 小時，在策展被 3D 重現，更震撼的卻在延伸思維，縈繞不去，長存心中。



羅馬三列槳座戰船大理石浮雕
拜亞城堡坎帕尼亞考古博物館藏

作者簡介



沈旭暉，國際關係學者，現為香港中文大學社會科學院副教授及全球研究課程主任，《信報》主筆（國際），新加坡國立大學東亞研究所高級訪問學人，亦為香港歷史博物館諮詢委員會委員。

9月

中秋節盛事 大坑舞火龍

插滿逾萬枝線香燭的火龍在鑼鼓聲中，穿梭於大坑的大街小巷，令銅鑼灣區倍添生氣。一年一度的大坑火龍盛會將一連三晚，在大坑及維多利亞公園舉行，這個有百多年歷史的傳統，源於十九世紀居民為求消除瘟疫而起，如今成了香港獨特的風俗。這項國家級非物質文化遺產自二〇一〇年起，獲馬會捐助支持，由大坑坊眾福利會籌辦。每年都吸引逾萬人觀賞，共度中秋。

日期：9月14至16日
時間：晚上8時15至10時15分
地點：銅鑼灣大坑（最佳觀賞地點：浣紗街）
網址：www.taihangfiredragon.hk



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重現。這幢有六十年歷史、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。學生除可透過模擬上世紀五十至七十年代公共屋邨環境的美荷樓生活館，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」，讓他們藉著導賞團，體驗徙置區居民以往的生活，學習堅忍的香港精神，教師則可利用免費教材及下載教案，教導學生對本港公共房屋發展及本土歷史有更深入的了解。

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

年中
無休

年中
無休

JCCAC工作坊 DIY 琉璃精品

賽馬會創意藝術中心(JCCAC)提供連串活動，讓你在繁囂生活中，得以藉藝術填補心靈空間。「香港琉璃工作室」提供工作坊，透過微波爐、火焗吹管、電熱窯爐，讓你運用各種各樣的玻璃，親手製作獨一無二的飾物、擺設、器皿或禮品，表達你絕不平凡的心思。玻璃創作是藝術和工藝的結合，它有極大的創作空間。不同的溫度，會演變出不同的創作技法，它對空間、形式的表達、對光的詮釋，也會因而不同，這是玻璃最迷人的地方。

日期：星期一至日
時間：上午10時至晚上10時（歡迎私人及團體預約）
地點：賽馬會創意藝術中心
查詢：2728 4224 / info@studioglass.hk
網址：www.studioglass.hk



出版  香港賽馬會
同心 同步 同進

製作 明報

2016年7月號 非賣品

馬俊步人生

下載電子書

