

2017年1月

香港賽馬會支持刊物

沈祖堯：

香港需要心平氣和

梁育榮：訂目標拾級而上
細腦袋大宇宙 小學生編寫未來

開下火藥方

沈祖堯： 香港需要心平氣和

學生都愛叫中文大學校長沈祖堯為「祖堯BB」，不過，這個被喻為最親民的校長，已經事先張揚不再續約，任期最長至2018年。回顧近七年的校長生涯，他說有喜有悲，最開心是任內落實興建由馬會捐助的大學教學醫院，在公私營醫療系統之間搭建橋樑。曾謂「人生是應該浪漫的」，沈祖堯談到自己人生中的「浪漫時刻」，既講書法，也論年輕人。對於社會撕裂，這個卸任後計劃重返醫學院的腸胃科權威，開出了一張下火藥方——香港人應該心平氣和，兩代復和。



中大校園百萬大道上巧遇一群醫學院學生，他們剛考完試，人人一臉疲累，倒是這個年紀大上一截的沈校長最生猛：「肥咗都唔緊要」，引來哄堂大笑；又主動提出要拍一張百萬大道上一齊跳起的合照，期間有路過的工友上前要求合照，他一樣有求必應。自言喜歡與人溝通，沈祖堯不諱言，今日香港撕裂嚴重，缺乏溝通，令人擔心。

「你去酒樓餐廳，坐地鐵巴士，總有很多人評論年輕人，特別是大學生，批評現今的後生仔都是廢青。年輕人呢，則會覺得成年人是既得利益者，怎會明白他們的困難。他們住劏房，大學畢業也是搵錢不多，覺得社會沒有好好支持他們」。這個經常接觸年輕人的校長說，希望兩代人慢慢可以復和，至少可以「心平氣和地溝通」。「不能與我們的下一代溝通，等於放棄了我們的下一代，放棄了我們的未來。」他說。

他自己也正在學習「下火」的方法，透過學書法、禪修，坐下來調節呼吸、飲杯茶，感應自己身體的狀態。「無論呼吸或心跳，手腳郁動，放鬆精神，暫時放下腦筋上很混亂的思想，就可以心平氣和一點。」

有說「一代不如一代」，他並不同意。「小時候，我們的父母都會這樣說，更貼切應是「一代不同一代」。時代轉變，社

會亦在轉變，以前懂得寫 copybook、寫九宮格叫好叻，現在一、兩歲的孩童已識玩 ipad，因此好難直接比較。」

年輕人機會多 競爭更大

他直言，今日的年輕人機會多，但競爭更大。「以前讀得書，考試畢到業已好叻，現在要十八般武藝。」網上資訊流於片面，亦是警號。「放張相上網，一小時有一百個 like，覺得自己好受歡迎；自己講一句說話，以為有一百個人讚好，便是說得對，這樣就容易變得自我中心。」這個良師，希望年輕人學習聆聽不同意見，看事物看深入一點，不須太早下定論，「對不同人的看法，應有多一點的尊重和包容。」

已明言 2018 年任滿不再續任，沈祖堯說希望重返醫學院做研究。本身是腸胃科醫生，他說希望日後專注癌症研究：「大腸癌很常見，在香港和亞洲區，肝癌研究亦好重要，我希望在消化道、肝病上做多一點研究。」過去幾年，很多新藥物及新電療方法面世，很值得引入亞洲，他認為應讓更多病人受惠。

做了六年多校長，數難忘事有很多，有開心的有不開心的。「我並非足球迷，但與成千名同學在百萬大道上觀看足球，大家一齊歡呼，是很難忘的經驗。不開心的事，當然是香港發生佔中事件；在街頭上抗爭，很擔心年輕人的安全。」另外，建立團結的團隊，以至在深圳建校，沈祖堯說都是他任內想做的事；而能落實興建大學教學醫院，更是意義重大。

沈校長主動提出與學生拍一張在百萬大道上一齊跳起的合照。



馬會慈善信託基金撥捐十三億港元予中大支持興建教學醫院，月前舉行動土儀式。

建教學醫院 馬會捐十三億支持

「一定要多謝馬會支持，否則該醫院未必可以做到完全由大學營運。」他指教學醫院對香港醫療制度有突破性的意義，因為目前公私營醫療系統，無論價錢及服務對象也不相同，希望教學醫院日後能在兩者之間建立橋樑，讓中產家庭獲得高質素的服務。

新教學醫院由籌備到最近正式動土，長達四年，他說融資安排是最大挑戰之一：「因為希望完全由大學管理及營運，所以沒有私人或企業的投資，六十幾億元，需要得到政府支持及其他捐款。雖然過去幾年經濟不算好，但總算克服了困難。」馬會慈善信託基金撥捐十三億港元予中大支持興建，醫院位於中大校園內，由三幢大樓組成，總建築面積達十萬平方米，其中一幢大樓將以香港賽馬會命名。醫院將提供約六百張病床，預計於 2020 年首季落成、第二季投入服務，預計每年服務超過二十五萬人。

研究項目 成政府政策

說到醫療項目上的支持，馬會慈善信託基金亦捐助一千二百萬港元成立了「香港中文大學賽馬會老年學研究所」。沈祖堯認為，預防腦退化、預防跌斷骨等範疇，機構其實可與大學合作，之後在醫院等地方試用，效果良好便向政府推介，供考慮制定成為政策，而大腸癌篩查研究便是成功例子之一。「該研究馬會支持了很多年，終於取得足夠數據，由政府推出計劃，讓六十一至七十歲的人士接受大腸癌篩查。」他指意義不單在於那一萬幾千人，而是成為了政府政策。

沈校長見微知著，以小見大、推而廣之，除了是惠及市民的醫學研究，還包括教導迷途知返的年輕人學習英文。

「之前從新聞看到，正生學校想搬校舍遇到很多困難……重點是小朋友曾經犯錯，社會能否再給他們一個機會？」他於是興起協助這群學生的念頭，想想如果中大可以取錄一兩名正生學生，當可以向這班年輕人，表達社會沒有放棄他們的訊息。惟中大要堅守收生標準，便只有提高他們的合格率，沈祖堯於是向正生校長提議，為其中幾名學生，每月教授一晚英文，以提升他們的英語水平。



香港賽馬會行政總裁應家柏（左一）、環境局副局長陸恭蕙（右二）、中大校長沈祖堯教授（右一）及極地博物館基金創辦人李樂詩博士（左二）2013 年主持「賽馬會氣候變化博物館」的開幕儀式。



沈校長照顧正生書院的學生，並且親自教導他們英語。

家中教正生學生 習英語

「他們轉車轉船，等到我放工已七點幾，所以要在我家住一晚。透過那個晚上，由食飯開始講英文，然後睇報紙用英文講 speech。」他笑謂最初有些擔心，「唔知自己搞唔搞得掂」，但原來正生學生乖得很。

家人初期也不習慣，畢竟家有妻女，「一屋女人」，後來卻是舉家支持。「太太會特別下廚或吩咐傭人煮食，女兒就幫手用英文傾偈」。他笑說讀過國際學校的女兒，教英文比

他更好。「我主要提供環境，有時又會用我中學時學英文的方法，就是聽民歌看電影。」寓娛樂於學習，事半功倍，學生由開始時「粒聲唔出」，到建立自信，「結果（中大）真的取錄了一兩個正生學生，並非全部都是我的補習學生，也有自己考得好的。」

曾經浪漫 在冰天雪地

曾說過「人生是浪漫的，做大學生是應該浪漫的」。沈祖堯笑說：「浪漫不是指拖住個女仔在月光下散步、落雨不打傘」，而是「不需要這麼快便向現實、向生活低頭，因而放棄理想和夢想」的心態。「每個年輕人都應有自己的理想，不一定要跟大隊，那怕去外國做服務，去非洲去印度，或者有創業理念……或許幾年後焦頭爛額，那時回來再打工儲錢、再嘗試吧。」追求理想的過程中，重新找到自己的人生價值，他認為更加重要。

沈祖堯打趣謂自己年輕時，也「被迫浪漫過一輪」。「那時已是醫生，勤力工作，但未得上司讚賞，於是毅然辭去安穩的工作，跑去加拿大攻讀博士學位。那裡冰天雪地，由醫生變回學生，學習獨處，在困難環境下生存，鍛鍊與其他人合作，那三年是很好的鍛鍊。儘管語言及眼睛的顏色不同，一樣可以成為朋友。」

照顧外祖父 立志行醫

讀完博士回港繼續做醫生，沈祖堯直言，行醫，一直是小時候的志願。「年少時對文學一竅不通，運動亦不算特別出色，但就好鍾意生物科。小時與阿公阿婆一齊住，因為我是長子嫡孫，需要肩負照顧老人家的責任。」記得有次外祖父因為吐血入院，沈陪他上救護車，體驗了作為病人家屬的感受：「看到醫生如何處理，好仰慕好想做。能夠將學到的應用到在人身，好值得。」

熱衷研究的沈祖堯，成就其實早獲肯定。他與研究團隊早前憑「大腸癌發生分子機制、早期預警、防治研究」，獲 2016 年度「國家自然科學獎」二等獎。沈祖堯謂，研究長達十幾年。「不是象牙塔內的文章，而是影響到政策，受惠的人很多。」

醫生家庭 一門四傑

妻子是醫生，兩個女兒一個是實習醫生、一個是醫科生，作為醫生家庭的一員，他最開心是可以互相分享。不過，問到如

訪問現場片段，請瀏覽：



何培育女兒成為醫生，他猛搖頭：「不覺得個個都要做醫生，讀書叻未必一定要做醫生，還有很多值得從事的行業，家長不應將自己的理想，投射在子女身上，我兩個女選讀醫科，都是她們自己的選擇。」

2003 年沙士一疫，香港人記憶猶新，當年被喻為沙士英雄的他，坦言上了人生重要一課。「沙士卻讓我知道，科技不能解決所有問題。」沙士又提醒他，公共衛生何其重要，也教他認知傳染病在人口密集的大都會，一旦爆發將更加危險。汲取了沉痛教訓，政府後來獲馬會慈善信託基金捐助五億港元成立了衛生防護中心，他形容是一大進步，但仍想更好，因為良好的隔離措施，完善的追蹤病人系統，屬不可或缺。



在沙士一疫上，時任中大醫學院內科及藥物治療學系系主任的沈祖堯，與威爾斯親王醫院其他醫護人員緊守崗位，被封抗疫英雄。

後記

也無風雨也無晴

「不做這份工，可以做寫信佬。」拿著毛筆的沈祖堯說。偌大的校長室，對正辦公桌有一張六人圓檯，文房四寶一應俱全。「上善若水」寫給朋友；「同心同步同進」寫給馬會。喜歡蘇東坡《定風波》，他說正是此刻的心境寫照。「寫書法，是因為做了校長，不時到國內大學交流，別人給你一枝毛筆，叫你留下墨寶，於我是很尷尬的事，因為對上一次拿起支毛筆，已是四十年前的事。」

他的書法老師，曾是他的病人。「他邀請我去書法展，才知悉他的書法原來很美，我說不如你教我用毛筆寫自己的名字？」由一個名字開始，一個月學習一次，每次兩至三小時。書法有助陶冶性情，習字後「頭痛都無埋。」因為書法，他重拾年輕時讀過的中國詩詞，重新愛上並有所領悟：「回首向來蕭瑟處，也無風雨也無晴。」——那樣瀟灑，就如他卸任在即的心情。「人生好多風雨，總會過去。」誰說不是？

沈祖堯勤練書法，最愛蘇東坡《定風波》裏「也無風雨也無晴」一句。他又應要求提六個大字贈馬會。



由中大校長兼莫慶堯醫學講座教授沈祖堯教授領導的科研團隊，憑大腸癌研究獲國家自然科學獎二等獎。沈校長及其團隊於 1 月 9 日在北京人民大會堂獲授獎。



想像力引發無限可能。黃大仙的浸信會天虹小學的十多名學生，將想像變成真實，製作了以應用程式（App）控制的航拍器「氦氣飛船」。「起初較難控制氦氣飛船停止或轉彎，發現這問題後，大家一起討論如何改良，最終加入了新指令，當手指離開控制鍵，飛船就會立即停頓。」參加了「賽馬會運算思維教育」（CoolThink@JC）的五年級生姚卓奇，從電腦編程中獲得解難概念和經驗。今時今日，資訊科技與人類生活已經密不可分，學習編寫程式宜從小做起，讓下一代早日掌握這種世界新語言。

細腦袋大宇宙 小學生編寫未來

教師與學生一起合力製作氦氣飛船。



馬會副主席周永健（左三）及行政總裁應家柏（右二）聯同財政司司長曾俊華（右三）、香港教育大學校長張仁良（左二）、麻省理工學院校長（學術發展）Eric Grimson 教授（右一），以及香港城市大學校長郭位（左一），早前出席「賽馬會運算思維教育」啟動禮。

教育界近年積極提倡 STEM（Science、Technology、Engineering、Mathematics）教育，鼓勵學生選修與科學、科技、工程和數學相關的學科。STEM 涵蓋的內容多元化，許多學校透過電腦科，或其他興趣小組，讓學生更易掌握 STEM 涉及的知識及技能，而學習編寫程式便是其中一個方法。

然而，推動編程教學，學校需要投放大量軟硬件資源，部分學校擔心缺乏足夠配套資源，為期四年的「賽馬會運算思維教育」，正好配合學界的需要。計劃獲馬會慈善信託基金撥款二億一千六百萬港元推行，旨在讓高小學生具備運算思維概念，啟發數碼創意，同時幫助教師掌握其教學模式。

32 間學校試行

馬會與三間海外及本地大學，包括香港教育大學、美國麻省理工學院及香港城市大學合作，並獲教育局支持，主導推行「賽馬會運算思維教育」，預計惠及超過 16,500 名來自 32 間本地學校的小四至小六學生，以及一百名教師。

參與計劃的浸信會天虹小學三年前已經著手為電腦課堂作出改革。校長朱子穎表示：「在實踐教育時，我們會問『學生為何要上學呢？』如果學校仍然只著重抄寫、默書，將來他們出來社會做事，還能依靠這些技能嗎？現今勞動市場，就算醫生、飛機師都需要操作電腦，所以學校需要改變固有的教育觀念，電腦堂因此有很大的改革空間。」

科技創造無限可能，新一代利用 App、VR 技術，可以發掘許多有趣的新事物。

天虹小學將原本的小學電腦課程，濃縮在小一至小三年級內完成；而小四至小六生便可學習其他新科技知識，如3D打印及編程等。學校成為「賽馬會運算思維教育」的先導學校後，2016年9月開始以運算思維教學，作為高小學生電腦科的內容。

解難能力 一生受用

學習運算思維，可以讓學生掌握知識、技能及態度。朱校長表示，知識是認識世界的轉變；技能是編寫程式的技巧，而態度則是解決問題的能力，學生掌握這些能力，可以受用一生。

計劃為32間先導學校建立「賽馬會運算思維教育」課室，提供電子設備、啟發思考的多元化設置，鼓勵學生在互動的環境下學習，啟發創作。朱校長說，在這個課室裡，老師可以向學生講解各種社會問題，並鼓勵他們發揮創意，開發解決難題的軟硬件方案。本地學生掌握軟件的能力很高，使用各種程式難不到他們，但對硬件、實物控制的能力有所不足。這個課室可以設立一個微型電腦及各種小硬件，由學生組裝自己的發明。放下傳統的教科書，學生可以在35分鐘的課堂內以個人身分或分組，玩一些解難的軟件遊戲，部分同學可以完成大部分的關卡。



朱子穎校長表示，學生在學習編程的過程中，掌握解決困難的能力，令他們一生受用。

提升老師教學能力

除了培育高小學生外，計劃為教師提供了專業進修課程，例如天虹小學派出三位教師，到香港教育大學修讀由美國麻省理工學院設計的一年制課程，令老師在教授編程時更有信心。參加者程老師表示，其實香港教師在編程、運算思維教育方面，比較缺乏相關的專業知識，課程正好填補這方面的不足。他指有關課程全面透澈，涵蓋運算思維的知識、教學方法等，對他很有幫助。

小五生姚卓奇與10多位同學製作了一隻以App控制的氦氣飛船，利用氦氣使之浮懸。他說：「我們用了一個月時間製作飛船，期間參加了一些工作坊，放學後大家又會一起研究，解決遇到的難題；也會分工合作，有些人上網找資料，有些人則負責著手改良飛船。」



天虹小學在校內設不同的學習閣，讓學生從中發掘知識，圖為學生一起觀察水母。

程老師經常搜羅各種科技玩意，啟發學生對編程的興趣。



學生對磁浮列車很感興趣，自行製作模型，並以3D打印技術來改良車軌座。

另一位小五生蔡東賢則對磁浮列車情有獨鍾，他試玩過過程老師從日本買回來的磁浮列車玩具後，便與同學一起運用磁石、摩打、軟膠條等物料，製作自己的磁浮列車。

研發列車 學懂應變

程老師很讚賞蔡同學從中表現的解難能力，「他們製作磁浮列車的過程中，遇到許多問題，例如列車不能轉彎，他們上網找資料後知道是與路軌座的設計有關，遂利用3D打印技術，打印出具斜度的路軌座，令列車可以轉彎。現時他們已經發明出第五代路軌座，可以與積木結合，與其他玩具合組更多可能性。」

在學習編程的過程中，學生也可訓練演講技巧。朱校長說：「學校有很多機會，例如在展覽的場合，向參觀者分享自己的創作，最近一次的分享，台下全是商業機構的代表，對學生來說是很好的訓練。」

學校添置不同的零件，讓學生自由組裝摩打、藍牙等，學習機械的原理。

印度女孩寫 Apps「救地球」

藉著科技的力量，孩子的小宇宙甚至可以「救地球」。15歲的孟買單親少女Anu，2014年開始學習編程，自此對這種新科技深感興趣，並且與其他年紀相若的女孩，一同研究新的應用程式，「我們會先留意鄰居或社區正面對那些難處，從這些地方獲得靈感，一起發明解決相關問題的Apps。」

針對印度的性暴力及家庭暴力問題嚴重，Anu在2015年發表了第一個App「Women Fight Back」，鼓勵社區舉報虐待婦女的個案。這個App提供短訊警報、遇險警報及緊急救助功能，她希望這個App可以協助不同社區，解決暴力對待婦女的問題。

Anu與其他女孩寫過多個有用的Apps，包括預約收取食水的App。「以往大家每晚只能在晚上七時半至九時半這段時間取水，由於時間緊迫，輪候的人容易發生衝突。這個App有系統地安排大家的取水時間，維持秩序，孩子每晚也不必花時間預早排隊等候取水，可以專心溫習功課。」另一個名為「Clean and Green」的App，則是協助建立潔淨的社區，它讓用戶上載非法傾倒垃圾、燃燒塑膠的圖片及地點，並且通知執法部門；也可以召集群眾，一起參與各項清潔活動。

Anu與其他女孩正在努力研發舉報童工的App，因為這問題仍然困擾當地的兒童；她們也撰寫程式，讓一些沒有機會上學的人，可以自學印度語、英語及數學。

（資料參考來源：MIT App Inventor網站）



印度貧民窟存在家庭暴力、爭奪水源、環境污染、童工等問題，民衆希望透過各種方法予以解決。

梁育榮：訂目標拾級而上 殘奧兩屆奪三金

今屆里約殘疾人奧運會（殘奧）硬地滾球決賽場上，裁判宣布香港選手梁育榮勝出一刻，他興奮得有點失控地大叫大喊，似乎要將過去12年刻苦訓練的辛酸，一次過宣洩出來。今年31歲、患有先天性多發性關節彎曲的梁育榮，早在2004年雅典殘奧已首嘗奪金滋味，惟其後卻經歷了運動員生涯的低潮期，最終能夠跨過困難再創高峰，憑藉的是甚麼？



英雄背後，幸有女朋友一路照顧及鼓勵。

記：記者
梁：梁育榮

記：你何時開始接觸硬地滾球？

梁：我自小對球類運動有興趣，平時也會看足球、籃球；在特殊學校上體育課時，開始接觸硬地滾球運動。讀書時期，我已經很喜歡跟同學玩一些小遊戲——在課室將紙球拋入垃圾筒，所以同樣講求準繩的硬地滾球運動很吸引我。直至中三，當時硬地滾球剛在香港發展，因為有朋友加入了香港隊，我隨他一起練習，大約一年半後，也被教練看中邀請入隊。

記：硬地滾球令你的人生有何改變？

梁：未接觸這項運動前，我很內向，上街買東西也會感到害羞。接觸硬地滾球後，人變得大膽了，見到任何人都會主動攀談，這對我來說是很大的轉變。

硬地滾球也令我認識很多朋友，包括不同國家的選手，我不時會在網上跟他們聊天，了解他們平日的練習情況，甚至拜託他們代我買一些東西，例如食品。

記：你早在2004年首戰殘奧已奪兩金，相隔12年後再度奪金，感受有何不同？

梁：那次（雅典奧運）我只有19歲，第一次參加國際賽事，希望吸收大賽經驗、適應比賽壓力，卻從未想過可以奪得獎牌。因此，知道得獎一刻，腦海一片空白，奪金竟然發生在自己身上，感覺十分奇妙。

相隔12年在里約殘奧再次奪金，真的感到很開心、興奮，因為自己在過去四年付出很多時間去練習，又不斷改進球技及調整心理素質，減少比賽場上的壓力。正因如此，贏得金牌一刻高興得叫喊了出來，平日我不會這樣，今次真是很興奮！

記：你如何克服運動員生涯的低潮？那些人最支持你？

梁：2008至2012年是我的低潮期，幾次比賽都沒有奪得獎牌，自己也抱怨為何總是不能將球打到自己想要的位置，一度萌起放棄的念頭。慶幸有教練、家人及朋友的鼓勵，自己也確實很喜歡這運動，沒理由輕易放棄，覺得不如先給自己訂一個目標，然後努力向著它進發。

此後，我先訂立一個小目標，就是單打或雙打能打入「八強」；實現後再提高目標，例如能夠爭取獎牌；達標後可以更進一步，以金牌、世界第一為終極目標。

在這段時間，支持我的人很多，例如我的拍檔劉慧茵，鼓勵我們一起在殘奧上爭取突破，在達標前不要放棄；家人、教練的鼓勵也不可少，最重要是有女朋友的支持，她鼓勵我參與這項運動，並成為球隊的義工，今次巴西殘奧上，她全程照顧著我，令我在比賽場上發揮得最好。

記：馬會捐助體育學院興建「賽馬會體育館」，對你有何幫助？

梁：未有賽馬會體育館前，我們需要四處尋找適合的訓練場地，也出現過到場後才發現場地訂滿的情況。預約場地往往有一定程度的困難，須搶先其他使用者預約。

有了賽馬會體育館，我們有了固定訓練場地，一些大型賽事前夕，隊員也可以隨時增加練習時數。同時，我們可以將訓練用的器材存放在那裏，不必每次都要預約車輛運送訓練器材。

記：近年馬會推出「賽馬會優秀運動員獎勵計劃」，你是得獎者之一，對你帶來甚麼的鼓勵？

梁：「賽馬會優秀運動員獎勵計劃」令運動員更加努力練習，我獲頒發40萬元獎金，對我有很大的鼓舞，部分可



梁育榮是「賽馬會優秀運動員獎勵計劃」得獎者之一，表揚他在運動場上的優秀表現。

以給家人作生活費，也可以去旅行獎勵自己。

記：你面對逆境有那些格言或信念？對於時下年輕人，有何勉勵說話？

梁：我覺得勇敢很重要，許多事情都要敢於踏出第一步才會有成果，在球場上如果我不敢於投球，未必會有好成績。其實做人也一樣，如果你夠大膽，敢於發聲，你便可以得到許多想要的東西，例如邀請朋友跟你玩、結識女朋友等。

年輕人應該為自己訂一個目標，讓自己逐級向著目標進發。開始時不要將目標訂得太高，而是在自己感到舒服、順暢的環境裡拾級而上，那你便會有推動力做好每一件事。

記：未來你有甚麼新目標？

梁：我希望在殘奧硬地滾球雙打賽事奪得獎牌，這是我最大的目標。因為我與拍檔劉慧茵在過去三屆的殘奧未曾取得獎牌，寄望在下屆東京殘奧上取得突破。

訪問現場片段，請瀏覽：





得到美嫻（後排左）及威威（後排中）的協助，慧梅（後排右）照顧父親的壓力大為紓減。

在家寧養 不孤單 到戶娛樂家帶笑入屋

疲倦時有張椅子、口渴時有杯熱茶，在最需要別人支援下有個幫手，沒有比這個更窩心，而慧梅對此必定感受至深。近年全職在家照顧 89 歲父親的黃慧梅，最近因家傭離職令她倍感壓力，「曾想過將他送入老人院，但父親大力反對，自己也不忍心。」幾乎要寸步不離地照顧老父的她，得到義工充當「到戶娛樂家」，上門和黃伯唱歌、砌拼圖，得以偷來一刻的私人空間，抖一抖氣。

長者年紀愈大，身體陸續出現毛病，進出醫院是平常事，即使選擇在家寧養，也為家人帶來許多改變。黃伯患有心臟衰竭、初期認知障礙症，時常感到氣促和乏力。「兩年前父親表示心口鬱悶，我將他送到急症室，醫生診斷是心臟衰竭，當時的情況非常危急，我甚至通知了親人趕來醫院看望。」黃伯的情況，總令黃慧梅憂心，「父親有耳水不平衡，以前曾經兩次絆倒撞傷後腦，所以我每日都要寸步不離地照顧他。」雖然明白父親的身體將會每況愈下，但慧梅仍然堅持讓父親留家寧養，爭取更多相處的時間。

患多種疾病 照顧添壓

慧梅有四姐妹，但部分家人已經移民，照顧黃伯的重任便落在慧梅及傭人的肩上。「近月父親患上氣管炎，照顧上要格外小心，因為他的舌頭反應慢，即使飲水也要加入凝固粉，食餅就要先打碎。」

剛巧最近家傭離職，令慧梅在照顧黃伯時倍感壓力。「特別是半夜他要起身時，更加要立即在旁照顧。我從醫院男護士學到一招，放一張椅子在父親床邊，當我聽到聲響，便知道他半夜起床，可以立即過來從旁協助。」

獨力承擔 缺私人時間

慧梅坦言照顧父親令她有時感到孤單，也佔據了她大部分的時間，「我曾想過若支持不了，便將父親送入老人院；但是一想到老人院的工作人員照顧不及家人細心……」她便打退堂鼓。

正當她感到無助時，葛量洪醫院將黃伯的個案轉介至「賽馬會安寧頌」計劃，並由聖雅各福群會派出義工充當「到戶娛樂家」，為黃伯一家帶來了新氣象。

「現時每周有一日，我都會將父親送到附近的日間中心，加上社工和義工的探訪，令我能騰出一些時間，做自己喜歡的事，例如吃一個豐富的早餐，到街市買餸，或者唱卡拉 OK，平日緊張的心情因而得以放鬆。」

義工獻計 化解誤會

每次社工或義工到訪，都會跟黃伯捉象棋、唱歌、砌拼圖、填顏色等，為他帶來歡樂；而義工也會聽慧梅訴說心事。慧梅說：「有一次跟妹妹鬧翻了，雙方關係僵持不下，當時義工威威鼓勵我藉父親生日，相約對方一起吃自助餐。當晚正好是十月一日國慶，餐廳的頂樓可以看到煙花，父親看得很開心，大家的關係也得到緩和。」

兩位「到戶娛樂家」威威及美嫻，已經成功融入黃伯一家，即使慧梅不在家，兩人也可以分擔照顧黃伯的工作。兩人都對臨終護理深感興趣，多少與自身的經歷有些關係。

41 歲的威威正職是科技顧問，「我父母年屆 70，有時也會想到他們晚年的生活及照顧問題，但發現關於長者生活、醫療、社會服務的選擇原來不多，而社會大眾對這議題的關注也不足。」威威望藉與長者相處的經歷，有助他與家人打開話匣：「例如家居裝修對他們有好處，最近我已說服他們作這決定，令他們的生活更美好。」

24 歲、任職保健員的美嫻則十分認同寧養的觀念。「小學時，父親患上癌症，以往是家中經濟支柱的他，頓時轉換成弱小角色，當時我不懂得如何跟他溝通，彼此產生了疏離感，回想起來覺得遺憾。現在我希望可以幫助晚期病人，令他們與家人的生活更精彩。」

參加馬會的有關計劃後，兩人經過兩個月的義工訓練，包括學習晚期照顧的知識、參觀墳場、認識殯儀服務，成為病人與家屬之間重要的溝通橋樑。

馬會「安寧頌」 為期三年

隨著香港人口老化，晚期病患長者人數不斷攀升，公眾對社區晚期病人護理服務的需求亦日漸增加。香港賽馬會慈善信託基金於 2015 年撥款 1 億 3,100 萬港元，推行為期三年的「賽馬會安寧頌」計劃，透過不同服務模式聯繫社區及醫療系統，強化現有臨終護理服務。

計劃會在社區試行五項創新服務模式，為晚期病患長者提供全面的支援，讓他們得以在充分知情下，作出合適的臨終護理選擇，提升生活質素，及改善社區晚期護理服務水平。計劃同時為相關服務的專業人員提供培訓，並舉辦公眾教育活動。「賽馬會安寧頌」計劃詳情可瀏覽：<http://www.JCECC.hk>。

「賽馬會善寧之家」 以家為本

為完善長者寧養服務，香港賽馬會慈善信託基金撥款逾 1 億 7,200 萬港元興建的「賽馬會善寧之家」，是全港首家「以家為本」的寧養中心，現已投入服務。位於沙田的賽馬會善寧之家設有 30 間附有家屬留宿設施的套房，中心亦設有讓病者與家人相聚的花園，以及多用途室和適合不同宗教使用的靜思室等。透過由個案經理協調跨專業團隊，以及二十四小時支援熱線，病者和照顧者可以獲得個人化、有系統及全面的寧養及紓緩服務，讓病者有尊嚴地劃上人生句號。



賽馬會善寧之家亦提供日間護理、家居護理及社區支援服務，以及為業內人士和照顧者提供照顧晚期病人的培訓，並提高公眾對寧養及在家離世選擇的認識。更多關於賽馬會善寧之家的資訊，可瀏覽：<http://www.jchh.org.hk/>。

時光倒流，回到七、八十年代、那些放學後沒有補習課堂的童年歲月，當年小學生已經獨自外出，相約同學或朋友一起玩耍，除了盪鞦韆、爬鋼架，也會跳繩、打波、下棋、看漫畫；至於無需「道具」的玩意，如「紅綠燈」、「大風吹」等，更加埋藏了幾許青蔥回憶。今日的兒童遊戲，產品設計多姿多彩，而且講求益智效能。不論甚麼玩意，其實只要能令兒童玩得盡情，笑著享受純真歲月，已經足夠。



童年玩意 重溫純真歲月

鬥智鬥力康樂棋

六、七十年代的兒童潮流玩意，必數康樂棋。它的玩法類似桌球，雙方各有十六隻名稱與中國象棋相若的棋子，玩家鬥智鬥力，務求盡快將對手的棋子，打進球枱四個角落的洞口爭勝。想當年，在天台學校、徙置區，街頭巷尾都有人在打康樂棋，而且不僅打棋的雙方聚精會神，連旁觀吶喊助威的孩子也表現緊張。今日的孩子已甚少玩康樂棋，大抵只在宿營場地或社區中心，才有機會找到它的蹤影。

經典麻鷹捉雞仔

經典集體遊戲「麻鷹捉雞仔」——覬覦「小雞」的「老鷹」步步進迫，弱勢的小雞們紛紛躲在「母雞」身後，希望藉庇蔭，逃過老鷹的魔「抓」。不需要道具、不需要特別場地，大伙兒在空地上蹦蹦跳跳的左閃右避，嘻嘻哈哈，流一身的汗，純真因此快樂。

只要有一片空地，大伙兒一定會玩刺激的「麻鷹捉雞仔」。



一盤康樂棋，是少年爭強好勝的英雄地。



昔日到處都有漫畫檔，可以讓孩子消磨一個下午。



盪鞦韆、爬鋼架，曾經令許多孩童流連忘返。



「遊戲萬象館」集合多種遊戲元素，讓孩子體驗不同的場景。



一本漫畫共享閱讀

《牛仔》、《老夫子》、《13點》、《龍虎門》……漫畫的世界無邊無界，曾經，它們陪伴你度過在飛髮舖等候理髮的空檔，其帶來的歡樂，抵銷了剪刀及電刨在頭上起舞的騷擾和不安。又或者，當年你的頭號娛樂，就是跑到書攤、一個幾毫租來一本漫畫書，然後「打薑」消磨一個又一個的青春午後。很多時候，周遭還會聚集一些小童，他們把頭從四方八面湊過來，把你團團圍著，為的只是想「偷看」你手上那本漫畫書的內容！

千變萬化遊戲館

社會日漸富裕，兒童遊戲更加千變萬化。針對兒童愛探索的好奇心，日本環境研究所著名建築師仙田滿博士及其團隊，與香港的智樂兒童遊樂協會共同協作，設計了「遊戲萬象館」。由馬會捐助的遊戲萬象館內，有大量有趣的遊戲供孩子自由探索，例如超過3米高的「空中繩網」、舉行不同遊戲工作坊的「遊戲發明室」，還有存放各種玩具的「玩具圖書館」，兒童一定目不暇給。

親子體驗與龍同眠

子女是寶，父母全情投入育兒工作，玩耍也講求親子互動。馬會曾贊助香港科學館舉行「香港賽馬會呈獻系列——巨龍傳奇」展覽，透過具教育元素的活動，介紹不同的恐龍特徵，讓市民認識這種史前龐大生物的外貌、生活及習性；活動破天荒安排在場館內舉行派對，孩子與家長更可在科學館內留宿，享受與龍同眠的難忘夜晚。

「巨龍傳奇」展覽破天荒讓孩子在館內留宿，與龍同眠，成為一時佳話。





賴楨敏（右）與爭取衛冕的莫雷拉惺惺相惜。

馬會馬術隊成員鄭文傑在欄高一點三米的精英賽中，以零罰分贏得冠軍。



馬術大滿貫 二月香港舉行

馬術運動既刺激又優雅，豈止是體育活動般簡單。被譽為「室內場地障礙賽大滿貫」亞洲站賽事的香港馬術大師賽，2月10至12日將再度於香港亞洲國際博覽館舉行。在早前舉行的記者會上，唯一代表香港出賽的馬術好手、馬會馬術隊成員賴楨敏，與參與新一屆「馬會騎師馬術接力賽」、爭取衛冕的香港冠軍騎師莫雷拉，惺惺相惜，互相勉勵。

再度出戰的賴楨敏，對於有機會與國際頂級馬術高手同場較量，表示十分期待。至於將連同其他三名香港騎師參與接力賽的「雷神」莫雷拉，今次爭取衛冕，心情緊張之餘看來也胸有成竹。

除此之外，近年備受注目的中國馬術巡迴賽，2016年11月在廣州進行壓軸的香港賽馬會杯廣州總決賽，吸引超過30多名海內外騎手參加，競逐賽事中的錦標。比賽在廣東省黃村體育訓練中心香港賽馬會國際馬術場舉行，當中香港賽馬會馬術隊成員鄭文傑於首天賽事，在欄高一點三米的精英賽中，以零罰分贏得冠軍。

其實，馬會馬術隊成員近期在大賽成績優異。成員林立信去年10月在北京舉行的2016國際馬

聯場地障礙世界盃中國聯賽最後一站賽事中，在欄高一點五米的項目，以零罰分勇奪冠軍，成為該年中國聯賽的總冠軍，並因此成功晉身2017國際馬聯場地障礙世界盃總決賽。該總決賽是全球最高級別的五星級室內場地障礙賽事，今年3月27日至4月2日在美國阿馬哈市舉行。林立信稱，能夠創出佳績，有賴馬會過去八年多以來的栽培及支持。



林立信早前參與香港賽馬會杯廣州總決賽，與在場人士互動。

潛西洲高球場再獲獎

打高爾夫球不一定是有錢人的玩意，香港都有一個開放給公眾人士的高球場，那裡綠草如茵、空氣清新，適合大家忘記都市繁囂，感受一下揮桿的樂趣。位於西貢的賽馬會潛西洲公眾高爾夫球場，由馬會在二十多年前興建，並負責營運。球場佔地250公頃，擁有三個18個洞的球場，1995年開放後，同時提供高球訓練課程。

潛西洲公眾高球場最近獲亞太區高爾夫傳媒集團評為「亞太區最佳公眾高爾夫球場」。該集團早前舉行為期三個月之投票活動，由高球手、業內專才及旗下《亞洲高爾夫月刊》的讀者，選出亞太區內十大最佳高球場。

早在2008年，潛西洲高球場當時新開幕的東場，已獲該月刊選為「亞洲最佳新高爾夫球場」。到2011年，球場則獲頒發「最佳高爾夫球體驗價值獎」。想認識香港唯一的公眾高球場，可瀏覽<http://www.kscgolf.org.hk/index-c.asp>。



潛西洲公眾高球場安裝了頂蓬由太陽能發電的高球車。

潛西洲高球場被評為「亞太區最佳」。



「爆軚如」已經脫胎換骨成為香港拳王，與馬會行政總裁應家柏（右）在記者會上擊拳互勉。

拳王真言 贈足球小將

馬會新一屆「足動潛能」青少年足球發展計劃已經開展，邀得香港首位全職拳擊手、至今做出職業生涯「二十連勝」佳績的曹星如，擔任計劃的其中一名客席導師，希望利用他的積極人生經歷，啟發年輕人的奮鬥及上進心。

馬會多年來透過嶄新思維，以足球運動啟迪年輕一代在體能、心智和社交上的發展，協助他們培養堅強性格、發展領導才能及建立團隊精神；期望足球發展計劃為年輕人帶來難忘的經驗，並且一如馬會的口號，同心同步同進共創更好未來。

流動教室「飛」入社區

把課室搬到戶外，設於屋邨、沙灘，教學方法更可發揮無限創意。人稱「陳校長」的陳荭獲馬會支持，成立了「賽馬會創新教育工作室」這個創新教育平台，24小時開放予有心人交流。工作室的重點活動「飛翔教室」更打破了課室的固有框框，以充氣物料搭建課室，猶如大屏風，可隨意「飛翔」於商場、公園、街頭以至沙灘，將創新教學方法帶入社區，例如透過摩斯密碼學習數學、模擬法庭學習常識，家長則可從旁觀課，展現互動教學的一面。



以白色充氣物料搭建的「飛翔教室」由導師義教。

千軍萬馬送嫁團

編按：

大婚的清晨，偌大而森嚴的紫禁城，從裡到外，由上到下，忙碌不已……關於清帝大婚慶典，要說的豈止是電影、書籍上看到的畫面與情節。由即日起至2017年2月27日，在香港文化博物館舉辦的「香港賽馬會呈獻系列：宮誥——清帝大婚慶典」展覽，以順治、康熙、同治、光緒四位曾在紫禁城內舉行過大婚儀式的清朝皇帝婚禮為主題，把作為國家慶典，展現皇家尊貴至極奢華，彰顯帝王至高無上皇權的清帝大婚全程，包括婚前禮納采、大徵、冊立；婚成禮合卺；婚後禮廟見、筵宴等禮節儀式，重現眼前。

展覽將展出153件由故宮博物院挑選的大婚文物，當中黃地粉彩蝴蝶紋雙喜字碗、兩冊《載湉大婚典禮全圖冊》、金龍紐「皇后之寶」印章等約30件珍藏，更是從未公開曝光，是首次在港展出。

去過不少婚禮，新娘總有大群閨蜜送嫁，精心妝扮的伴娘禮服耀目，一字排開，熱鬧無比。清朝皇后隨行送嫁人數當然更多，但千軍萬馬俱為官員及軍人，苦無閨蜜姐妹，人群之中，不免寂寞。

以末代皇帝愛新覺羅·溥儀大婚為例，結一次婚，娶一位皇后及一位妃子共兩位老婆，左右逢源。兩位美人進宮之禮，浩大如行軍打仗。

細節不計，光是主要的儀式，「淑妃進宮」沿途及神武門、妃子自宅門前，官員31名，士兵416名。準皇后的「冊立禮」進行之時，派頭更大，沿途及皇后自宅門前，官員34名，士兵458名。

「皇后鳳輿」沿途及神武門、「后邸」門官兵380餘名；「大婚典禮」官兵601名。在要道上負責攔阻行人用的官長八員，目兵一百名等。千軍萬馬，動員官兵近2500人，還未計大批警察、保安、消防等。



《賜宴圖》光緒（1875 - 1908）慶寬等畫，此為《載湉大婚典禮全圖冊》第八冊《慶賀頒詔賜宴禮節圖》中的冊頁，顯示清宮婚宴的排場。（故宮博物院藏品）



明黃色緞絲彩雲蝠雙喜金龍紋男夾龍袍，此袍光緒皇室帝大婚時曾穿用。

婚禮更要搞足五日。第一天，人未到嫁妝先到，淑妃粧奩入宮。第二天，皇后粧奩入宮，地位稍低的淑妃先行入宮。第三天，舉行大婚典禮，迎皇后入宮。第四天，新人帝后向列祖列宗行禮。第五天，皇帝在乾清宮受賀。五天內完成各種跪拜禮儀之後，還要大宴群臣及各國宴客，繼而晉封太妃，成為皇后的「家婆」，更有一番封賞榮典給王公大臣，熱鬧忙碌，不在話下。

這個排場，光看看已經很累人，實際上結婚的，卻是本應活潑好動的年輕人，包括19歲的皇帝、19歲的皇后以及16歲的妃子。三個稚氣未除的孩子，結婚前素未謀面，在一群太妃、大臣、元老操控之下，身穿錦緞、頭戴金冠，勞累幾日幾夜，艱辛人生才正式開始。

年輕皇后雖是後宮之首，但上有太后操控，旁有妃子爭寵，下有太監宮女監視。皇帝老公，只是坐在龍椅的「二世祖」，完全沒有話事權，連選老婆也由太后決定。嫁給皇帝，一不小心與太后不和，鬧出婆媳糾紛，皇帝老公當然不會代為出頭，更可能禍及娘家。

一月初間休，參觀在香港文化博物館舉行的「香港賽馬會呈獻系列：宮誥——清帝大婚慶典」展覽，流連皇室婚嫁的文物名畫、綢緞成衣、珠寶首飾、陳設清供之中，目不暇給。精緻奢華的首飾衣履之間，卻滲著一入宮門深似海的哀愁。



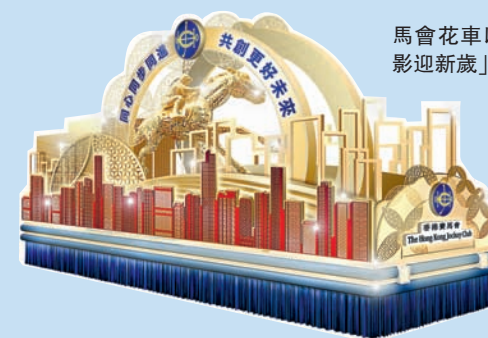
作者簡介

張宏艷，資深傳媒人，好讀歷史，不求甚解，每有會意，便欣然忘寢。

1月

馬會花車 融合傳統與現代

雞年大年初一新春國際匯演，馬會將連續第22年參與。雞年花車以「躍馬亮影迎新歲」為主題，以現代創意技巧演繹傳統鏤空工藝。鏤空意即於物件上刻鑿出穿透物件本身的圖案或文字，馬會今次將它融會於現代LED亮燈技術之中，呈現出光影交錯的美學效果，目的是啟發大眾以多角度觀賞事物，同時表達馬會多年來支持社區發展，讓各區發熱發亮。另外，於1月23日至1月31日期間登入www.hkjc.com/goodfortune，即可參與「同你搞綵燈」揮春製作遊戲，將不同款式的創意祝福句，透過社交媒體送給親朋戚友。



馬會花車以「躍馬亮影迎新歲」為主題。

2017新春國際匯演之夜
日期：2017年1月28日（年初一）
時間：晚上6時至10時
地點：巡遊隊伍由尖沙咀文化中心廣場出發

幻光動感池 留住夜空之城

適逢香港藝術節踏入第四十五屆，馬會特別與香港藝術節聯合呈獻「幻光動感池」，免費讓市民與光影起舞。已於世界三十多個重要藝術節登場的「幻光動感池」，由著名美國新媒體互動藝術家珍·利維，以節能LED燈及環保物料製作成燈板，透過電腦科技及觸控裝置，創造出這個可供逾百人同時參與的光影舞池。市民帶同手提拍攝裝備，於藝術節期間到香港文化中心等地踏上舞池，便可拍下璀璨光影下，連繫我們與香港的難忘一刻。



日期：2017年2月17至19日	日期：2017年3月3至5日
地點：中區遮打花園	地點：香港海事博物館
日期：2017年2月23至26日	日期：2017年3月9至18日
地點：荃灣公園	地點：香港文化中心露天廣場

2017年1月中旬開始分階段接受網上預約
網站：<https://www.hk.artsfestival.org/tc/programmes/superpool/>

2月至3月

年中無休

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：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/>



出版  香港賽馬會
同心 同步 同進

製作 

2017年1月號 非賣品

 駿步人生

下載電子書

