

## 李慧詩 擁抱體育精神

玩樂教室 讓潛能啟航  
乒乓「一哥」黃鎮廷奮鬥路



# 目錄

- 01 一線人脈  
擁抱體育精神 李慧詩籲團結一心
- 07 專題報道  
勤有功 戲有益  
玩樂教室 讓潛能啟航
- 11 答客問  
保持「世界十強」地位  
黃鎮廷：永不放棄
- 13 城市點擊  
大腸癌篩查 捕捉都市殺手
- 15 集體情緣  
貢獻香港 工廠妹萬歲
- 17 公眾席  
搜羅城中趣聞逸事
- 19 美藝星評  
音樂連繫香港情
- 20 樂活GPS  
嚴選社區文娛藝術活動



01



07



11



15

圖片由政府新聞處提供

## 編輯室手記



### 愛生活·再衝刺

今期《駿步人生》訪問了兩位「香港阿一」，分別是「一線人脈」的單車世界冠軍李慧詩及「答客問」乒乓球世界排名第六的黃鎮廷。兩名職業運動員日復日練習比賽再練習，但換掉運動裝，就是大街上人來人往一市民，有血有肉，有他們的生活。

李慧詩不訓練時會化妝、搽指甲、買衫；最愛飲普洱茶，聽組合「農夫」的歌，也如你我般有藝人偶像，她喜歡謝霆鋒；習慣擁抱著公仔入睡。訪問當日，她從早到午、由室內到室外，無間斷的接受一個又一個的訪問及拍攝，來到最尾第二場，聲音已經有點沙啞，人也帶點疲態，可她仍盡力配合，展現牛下女神的招牌笑容，更難得是態度誠懇，毫無架子。

至於黃鎮廷，前一晚訓練時弄傷了腳，訪問當日仍樂意在攝影機前表演乒乓球技，「只要不太大動作便可」。問他站著錄影可會辛苦，小伙子帶點靦腆說「還可以」。這名看去踏實、冷靜的乒乓球一哥，說到如何與乒乓結緣、個人強弱之處等問題都表現嚴肅，唯獨說到最愛吃「媽媽煮的菜」、「媽媽煲的湯」時，平靜的臉上頓時泛起漣漪，展現了燦爛的笑容。

生活，是動力的泉源、遇上挫敗時的避風港。有生活，讓我們成為全面的人。沖一壺普洱，喝一碗熱湯，生活小確幸，儲蓄能量再衝刺。



2017年4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

戴上頭盔、穿上港隊戰衣，踏上鑊形賽場，便是焦點。牛下「女車神」李慧詩（Sarah），為香港贏得歷來第三面奧運獎牌，且是本港首位女子單車比賽世界冠軍，2011年更獲頒榮譽勳章（MH），運動員生涯走向高峰，去年卻在里約奧運重重跌了一跤、十月痛失恩師。「有痛心的時候，但無悔，會享受每一日，不是因為失去所以珍惜，是本來已很珍惜。」跌下，奮勇爬起，剛在亞洲錦標賽奪三金一銀；最近第四度奪得本地體壇最高殊榮、「香港傑出運動員選舉」的「星中之星」獎項，是本地體壇第一人。正積極備戰場地單車世界錦標賽的小妮子說，盡全力，團結一心，便是體育精神。

# 擁抱體育精神 李慧詩 籲團結一心



「單車和騎馬有好多相似的地方，單車發源自騎馬，單車上面馬鞍的座位、由無腳踏研發到有腳踏，都是由騎馬演變出來，兩者息息相關。」這天，Sarah與巴西籍騎師「雷神」莫雷拉一起出席記者會，攜手為3月19日在沙田馬場上演的寶馬香港打吡大賽2017造勢。一個是兩屆冠軍騎師，一個是單車世界冠军及2012年倫敦奧運競輪賽（又稱凱林賽）銅牌得主。兩個運動員，各自在不同領域創出高峰，惺惺相惜。

### 兩「神」相遇 惺惺相惜

只限本地四歲佳駒參與的「寶馬香港打吡大賽」，是本地馬壇最高榮譽之一，途程2000米的草地賽事，總獎金高達1,800萬港元，更是香港四歲馬經典賽事系列的尾關。記者會當日Sarah穿了灰色運動套裝、黑色運動鞋，頭頂鬢起五手辮子，笑容滿面。記者要求她跳起、親吻白馬，甚至與「雷神」拖手拍照，爽朗的她有求必應，儘管已是世界冠军，仍是鄰家女孩的模样，簡單又隨和。

對於騎馬，Sarah笑說也得請教「雷神」。「只騎過一次馬，覺得自己比較重，擔心騎上去，隻馬會畀我壓扁！」「壓扁言論」惹來哄堂大笑，自言想到騎術學校參觀的Sarah謂，踩單車與騎馬有很多相似的地方，特別有親切感，

「競輪的比賽方式，最後大直路衝線，同跑馬好相似，前面留力，段速好重要。」兩者都講求速度，就如遇上夾擊，一樣要考慮怎樣突圍而出。「競輪賽改制，無爭位，前面留力，有機會就『攝』上前面個位，這在賽馬運動中都會見到。」

踩單車與騎馬，確是息息相關。「有些馬比較急進，爭位時會撞到隔離的馬，踩單車都會發生這樣的情況。」就如在單車場上，意外在所難免，上年里約奧運，與澳洲車手美雅絲相撞，就撞散她與教練沈金康及幕後團隊部署四年的獎牌夢；難得的是，這名港產女車神不單沒有怨天尤人，還替美雅絲辯護，那份胸襟和氣量，贏盡港人心。只是，這個擁有鋼鐵心志的29歲香港女兒直言，過去一年，經歷贏輸生死，很難忘。

### 2016 經歷贏輸生死

「2016年發生了很多難以想像的事情，發生的時候好震撼，曾經失落，但過去了，慢慢接受，就發現這些經歷帶給我很多，能夠經歷這些，好特別，其他人未必可以經歷贏一次奧運輸一次奧運，但我可以經歷這一切。」去年十月



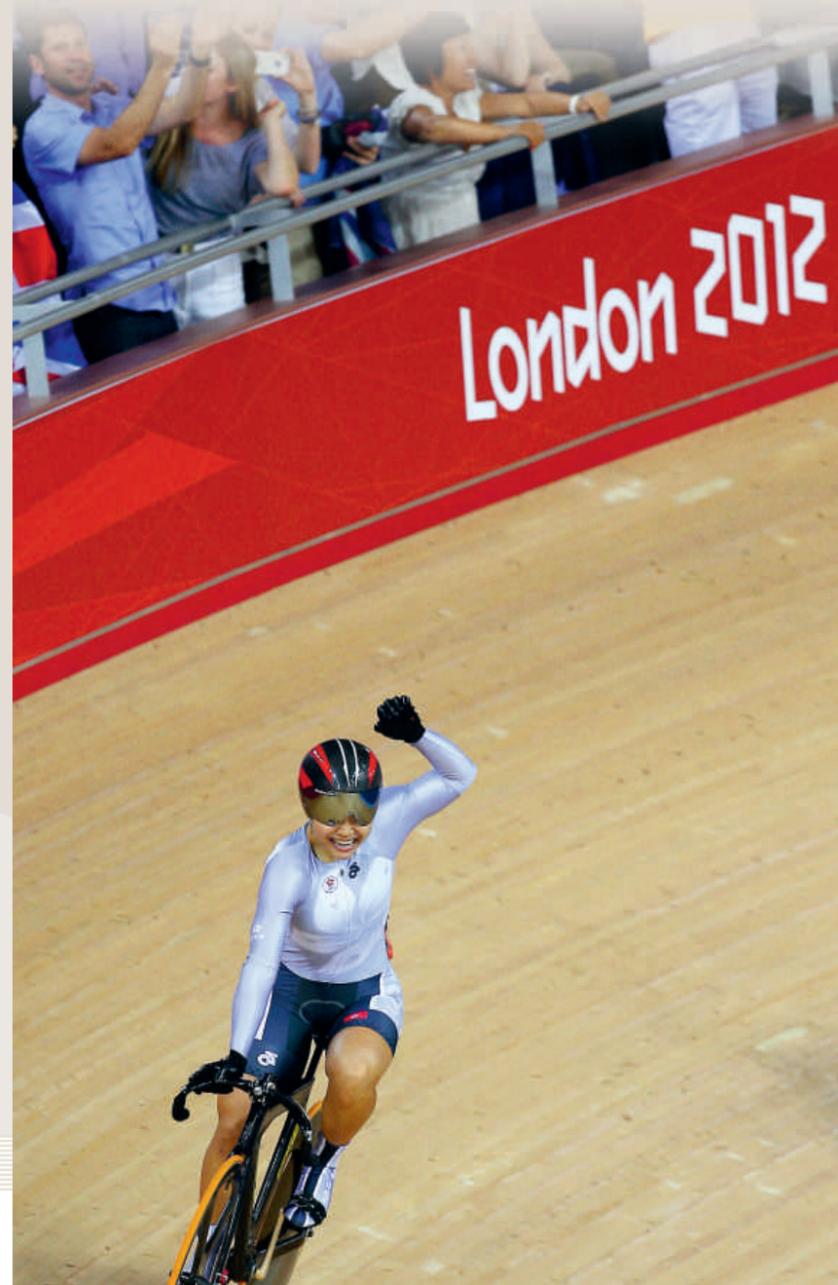
李慧詩指踩單車與騎馬有很多相似的地方，特別有親切感。



去年李慧詩的場地專項教練普林俊離世，幸仍有教練沈金康給予支持。

底，港隊場地專項教練普林俊隨隊在廣州訓練期間，突因病猝逝，Sarah當時正在日本參賽，隨即趕回廣州送別恩師，在葬禮上哭成淚人。

事隔4個月，雖仍隱隱作痛，但她說能夠並肩作戰四年，已經無悔。「教練離開，一開始接受不了，想起前幾年的相處，帶給我很多改變；盡心盡力比賽，互相支持，令我覺得一起走的這段路，雖然好短暫但無悔，更肯定了我的人生觀，享受每一日，不是因為我失去所以珍惜，而是本來已經好珍惜。失去是好難過、會好痛心，但因為之前曾經珍惜，所以並無後悔……」



運動場是英雄地，但李慧詩說，背後有很多人作出努力和付出。「我只是好微小的人，背後有龐大的團隊支持我，才有機會成功。」她感謝家人和朋友的體諒和支持。「屋企人由細到大睇住我，直至我轉為全職運動員，周圍流浪，仍支持我體諒我，有人話家人是永遠不會離開你，這句話好正確。」還有儼如家人的好朋友：「對朋友我不是好上心，我因比賽會失蹤，他們反而怕騷擾到我；唔見我一陣，會兜個彎問候，或者在Facebook留意我的動向。」

在香港，要走上職業運動員的路，一點也不容易，Sarah說最初也是無心插柳。「最初無諗過做全職運動員，長大了開始精於運動，老師推薦我去體院。」家中排行最細，小妮子說三四歲時，哥哥姐姐及鄰居已教她踩單車：「小學有段時間無踩，直至中學，因為跑步老師推薦我去明日之星甄選計劃，體院希望揀選運動員作不同運動發展，接受測試後，覺得我適合單車訓練。」由小時候與鄰居在走廊鬥快，到參與國際場地單車賽事，走進世界，一步一腳印。



李慧詩在2012年倫敦奧運會上為香港奪得一面銅牌，闖上人生高峰。



李慧詩親臨沙田馬場觀戰，見證四歲新星皇者的誕生，並與馬會主席葉錫安博士（左）及馬會行政總裁應家柏（右）合照。

### 聽歌減壓 最愛「農夫」

事實證明，她走對了路。Sarah 說喜歡高速馳騁的感覺，踏上賽場，就忘我。「速度好快，在鑊型賽場上，感覺好自由。」人生環環緊扣，由業餘運動員轉為全職運動員，首場公開比賽對她意義重大。「參加青年亞洲錦標賽，那時剛轉全職，到最後一日比賽，之前一直無擺獎，到最後一個比賽擺到第二，這個獎牌，肯定了自己在單車上的能力，亦令我繼續留在單車隊。」下定決心做事就會廢寢忘餐，大抵便是李慧詩。「最大優點是一上單車就會忘了時間、忘了飲食，專心到忘了身邊的一切。」除了單車，她也喜歡游水。「在水入面感覺很寧靜，從外面的繁囂世界突然落到好靜的地方，可以讓我思考人生。」

征戰無數，由 2012 年倫奧奪得銅牌，一夜成名，每次出賽，總背負沉重的獎牌壓力，如何減壓？Sarah 笑言，全靠她的「聽歌細胞」：「我好喜歡聽歌，有聽歌的細胞，隨着不同

節奏，會有不同反應，快的節奏會興奮；想令自己平靜，就會聽抒情慢歌，不開心就會聽歌詞有意思的歌。」每次出賽，她總會聽本地組合「農夫」的《456 wing》，自我勉勵，堅持下去。

「今次唔齊唔緊要，得你一個嗌都動聽，我堅持我堅持，我 Rap 到，但我堅持我堅持到有一日。」輕快的節奏，歌詞內「堅持下去」的訊息，讓她充滿力量。「好喜歡『農夫』的歌，歌詞有意思，不單情歌，還有關於社會，由 2012 年奧運聽到現在，比賽前會重複聽好多次。」

除了聽歌，仍具小女孩心性的女車神，還有減壓安睡的「獨門秘方」，就是總陪在她身邊的小海龜！「每次出 Trip，都會帶一隻公仔陪我瞓覺，攞住，就會覺得好安穩，可以好快瞓著。」

### 海龜啓示 奔向自由

她喜歡海龜：「牠們一出世就要有好堅強的意志，因為海水會沖走牠們，由陸地爬入海，需要一段時間，有機會遇到敵人，海鷗又會食了牠們。」一出世已歷盡艱辛，卻有超強的生命力。「牠們入海就自由自在，這種自由自在的感覺，我很嚮往亦都好鍾意。」



在牛頭角下邨長大的李慧詩，成為港人的勵志神話。

就如她從小欣賞的藝人謝霆鋒，不斷奮鬥，成就卓著。「中間有時反叛，最終創出自己的事業，好傑出。做人也如是，不是每一個人都完美，要不斷在錯誤中學習和調校，再向更高的目標發展。」她說每個人都會有反叛的時候，長大後建立了目標就會不同。

她心中的體育精神，包含團結一心和做到最好。「運動不是自己一個人，單車隊團結爭取獎牌，亦都是奧運精神、體育精神。」馬會 2016 年宣布捐款逾 1,800 萬港元予體育學院，推出為期三年的「賽馬會優秀運動員獎勵計劃」，以表揚在奧運會等六個大型運動會中奪得佳績的運動員，Sarah 形容是極大的鼓舞：「這個計劃是對運動員的另一種肯定，也令將來的生活少了一重擔憂。」

此外，她指馬會支持興建的體育學院，是她另一個家。「馬會的資助，為體院帶來很好的轉變。體院重建後環境更舒適，有更多設施讓運動員接受訓練，加上周邊其他設施，體院不只

訪問現場片段，  
請瀏覽：



李慧詩塗上的藍色指甲油圖案，原來是香港的區旗。



## 後記

### 指甲上的藍色區旗

運動場，是血淚交織的英雄地。在這片英雄地，我們見過重重跌了一跤，忍痛爬起的李慧詩；也見過創造奇蹟，激情地振臂歡呼的李慧詩。運動場上的女車神，百折不撓，離開運動場的她，卻是尋常的鄰家女孩。這天，她右拇指，就塗上了藍色的甲油，細心看，原來是香港的區旗圖案。被記者發現後，爽朗的她竟一面靚映。

「訓練得叻，都會好求其……在運動場上就無辦法，出身汗做完運動成個頭亂晒。如果自己出街就會整靚 D，運動員的形象好重要。」長年接受刻苦訓練，她直言偶爾亦需調劑一下，閒時會搽指甲油、化妝和看雜誌買新衫。「出席活動，打扮都會好少少。」除了扮靚，祖籍潮州的她，不諱言性格直率，最喜歡飲茶，「普洱當水飲」。

遊走世界各地比賽和接受訓練，這位「牛下女車神」不忘本，儘管牛頭角下邨已清拆重建，但她說人情味猶在：「家人仍然住在牛頭角上邨，大部分人本來就住在那裡，外面的人可能覺得拆了棟樓就無人情味，但好似我媽咪，每星期仍然會與相熟的街坊飲茶，因為住得近，又會互相探訪。」物換星移，人常在，情常在，誰說不是？

是訓練場所，好似屋企一樣。」她說香港各界對運動員有很多支援，只是專業人才培訓需要很長的時間。都說一個運動員的成功，是背後團隊、無數人努力的成果，讓外界知道「不是只有李慧詩一個刻苦」，也許正是女車神口中的團結精神。



李慧詩感激馬會資助體院，培訓出色的運動員。

採訪當天，小朋友正在上短片製作的課堂。

香港學生出名功課多，課堂出名壓力大，以致學生本人、學校、家長都不禁會問：不想這樣，可以怎樣？教育界有人動腦筋，引入創新的教學模式，目的是給學生及家長更多選擇，冀望殊途同歸，發掘不同學生的各種潛能。

由教育家陳葦發起的「免費補習天地」，以來自基層的中小學生為對象，去年得到馬會資助，創立「賽馬會創新教育工作室」（「工作室」），從而引進「飛翔教室」及「賽馬會小島學園體驗營」等計劃，希望藉此打破傳統教育制度的框框，以創新思維教育下一代。



# 勤有功 戲有益

## 玩樂教室 讓潛能啟航



「賽馬會小島學園體驗營」，讓學生走到戶外，發掘專長。



可柔與父母和姐姐。



陳葦校長希望打破以操練來催谷學生的教學模式。

### 高分低能 冀打破

陳校長說：「香港傳統教育只重視中、英、數、通識等科目，學校以應試、過度操練來催谷學生，往往造成許多高分低能的例子，即學生的成績很好，卻連基本的生活技能也掌握不到，我希望透過這種新學習方法將它改變過來。」

在將軍澳商場對出空地，一群小朋友在以充氣立方體建成的「飛翔教室」內，跟導師學習拍攝短片、剪片技巧，並利用 iPad 學習即時播放自己的作品。課堂的內容也很多樣化，如拍片、建築、生命教育等。這個「飛翔教室」以充氣物料製造，可隨意置換圍牆，能輕易搭建及拆走，造型多變且有彈性，可隨意調節以切合不同環境，而且有水陸兩用的版本。

陳校長說：「我們把『飛翔教室』帶入社區，曾經在廟街、銅鑼灣、太古城的公園、商場、街頭和天橋底等空地

方搭建；也曾經將它借給不同的學校，在操場搭建，讓師生感受非一般的教學體驗。我們也希望滲入社區，改變家長對傳統『填鴨』式教育的看法。」

### 觀星耕種 從中學習

與「飛翔教室」互相配合的，還有「賽馬會小島學園體驗營」。陳校長自 2015 年起，每逢聖誕、復活節和暑假等長假期，都會舉辦四至七天的學習體驗營。「有優美的山水及樹木，可以將大自然生活與教育相結合，我們在那裏實踐了許多創新的教育意念，例如舉辦觀星、耕種、自然生態、獨木舟等課堂。」

體驗營以學生為本，正好發掘孩子的多元潛能。「我印象最深刻是一次體驗營中，有一位學生表現突出，無論是建築、獨木舟課堂都是領袖，可他卻是個已經離開主流學校半年的問題少年。」陳校長指：「不是每個孩子在主流學科都有優異成績，但只要發掘到他們的其他潛能，並且加以培育，將來也會有很好的

發展。當我得知這個孩子對心理及法律有興趣時，也會安排一些模擬法庭的課堂給他。」

有讀寫障礙的小五女生可柔，過去在學業上承受巨大壓力，即使考試前夕努力溫習，成績仍與其他同學有很大差距。可柔對成績很著緊，也令她感到焦慮，曾在試場突然發高燒達 104 度。

可柔的媽媽說：「以前我與丈夫是『虎爸虎媽』，直至心理醫生告訴我們，可柔的壓力已經接近爆煲，我們才驚覺問題的嚴重性。」後來可柔參加了小島學園體驗營，情況有很大的轉變。「我發現可柔變得更加獨立，會自己解決學業上的問題，如借助 Google、Youtube 的語音短片來協助抄字，也會主動看書、查字典。」可柔也說：「我很喜歡在體驗營上英文課，導師會跟我們一邊玩遊戲、一邊學英語，這樣很容易記得生字，跟平日的英文課很不同。」

## 改革教育 家長做起

陳校長希望最終可以改變香港的「填鴨」式教育制度。「最初發起的『免費補習天地』，為基層學生補課追上成績，只能治標；而治本是把整個教育生態予以糾正。教育應當關顧所有學生，而非單一培育主流成績優異的一群，『賽馬會創新教育工作室』正好是個示範點。」

然而，要達成這個理想，陳校長認為應先從家長入手，讓他們了解正確的教育觀念，故此他為家長舉辦了一系列的教育啟迪活動，並定期舉辦相關講座，以開啟家長的教育眼界和思維。同時，他出版《我的》雙月刊，加強與家長之間的溝通。

## 「動手學」不計入成績

除了陳校長的工作室，一些主流學校也開始將創新思維引進教育。基督教聖約教會堅樂第二小學（下稱「堅樂第二」）從去年九月開始，將所有下午課堂撥作「learning by doing (LBD) 時段」，這些課堂充滿趣味，包括木工、創意藝術、花藝、塗鴉、英文閱讀，學生的表現不計入成績，鼓勵他們發揮創意「動手學」，在開心愉快的環境裡學習及成長。

採訪當日堅樂第二正值是LBD時段，在木工課堂裏，幾位女生正在利用小鋸，與其他同學研究如何製作彈珠機。堅樂第二校長蕭婷表示：「其實女生也可以對木工感興趣，學校裏有一個大型櫃子，便是由她們動手製作的。為上這些趣味課堂，她們有時甚至放學也不捨得回家呢！」

學校推行LBD課堂，有賴與慈善團體「教育大同」的合作。「教育大同」是賽馬會「感·創·做」大本營項目統籌機構，派出團隊駐校與學校一起合作推行LBD。

LBD課堂包含「Make to Learn」（創新中學習）、「Read to Learn」（閱讀中學習）、「Play to Learn」（遊戲中學習）及「Serve to Learn」（服務中學習）。

「教育大同」創辦人及總幹事張惠侶表示：「我們希望為主流教育加添動力與選擇，反思健康及追求有選擇的教育制度。我們不單為學校設計LBD課堂，也會為教師提供培訓，讓他們觀察及體驗LBD課程的理念。」



基督教聖約教會堅樂第二小學推行「learning by doing」，下午開辦有趣課堂，鼓勵大家動手學。



學校有許多創新的地方，如供學生自由創作的海洋壁畫（右）及設備齊全的工具架（左）。



## 培養軟實力 裝備未來

孩子天生愛玩樂，蕭校長說：「其實『玩』也有其價值，學生可以從中鍛鍊身體協調、肌肉運用，以及掌握生活技能，例如運用一些機器工具。」老師黃翠霞表示：「我認為『勤有功，戲有益』，學生在LBD課堂裏可以培養解難、溝通、應變等能力，這些軟實力對他們將來踏入社會很有幫助。」

堅樂第二的學生、過往曾在海南島讀書的小五學生李冠儒說：「最初聽到學校的下午課堂改以遊戲為主，感到很荒謬，因為以前學校都著重考試成績。後來卻喜歡上這種輕鬆、遊戲為主的學習模式，最開心是跟同學一起設計理想校園模型和懂得執拾海洋垃圾的機械人。」

家長王太太留意到就讀小二的兒子佳希，很期待LBD課，與其他同學合作時也勇於表達自己的想法。」佳希表示：「LBD課有很多有趣的東西，如砌木頭車、自製筆袋，我最喜歡是大家合作畫一幅海洋畫，我就畫了一條粉紅色的劍魚呢！」

家長王太太表示，就讀小二的兒子佳希很期待學校的LBD課。



蕭婷校長



黃翠霞老師

小五生李冠儒與同學合作設計回收海洋垃圾的機械人。



## 培訓人才 與同儕共同實踐

將創新融入教育，人才培訓必不可少，「賽馬會教師社工創新力量」計劃，特別為教育及社福界人士而設，計劃分為三個階段，合共分別培育37名教師及社工，以及兩個界別各74名「同行者」，預計他們分別推行逾30個教育及社會服務計劃。

計劃獲馬會慈善信託基金撥款逾6,800萬港元推行，對象包括教師及社工，他們於進修假期內，將與本港的社會創新者及專才交流，同時有機會外訪以教育及社福創新見稱的國家。參加者將提名兩位同事作為「同行者」，一同學習及實踐他們的創新意念，惠及任職的學校及機構。



黃鎮廷（前）與大師兄唐鵬（後）亦師亦友。

憑「永不放棄」的信念，港隊乒乓球精英運動員黃鎮廷（25歲），由沙角邨的屋邨球枱，打到躋身個人最高世界排名第六，成為港隊男單歷來排名最高的乒乓球運動員，為香港乒乓球壇寫下歷史一頁。里約奧運表現傑出的他，成為2016年「賽馬會優秀運動員獎勵計劃」的得主。賽場上各項戰績，球場上教練及隊友的鼓勵，還有球場以外爸爸的啓蒙與媽媽愛心湯水的打氣，支撐了他的奮鬥之路。

## 保持「世界十強」地位 黃鎮廷：永不放棄

記：記者

黃：黃鎮廷

記：為何喜歡乒乓球？

黃：我四歲開始打波，愛乒乓的速度及刺激。小時候每晚都落街打，回家便腳痛，仍如常打；父親樂意陪我，是我的啟蒙老師。

記：你18歲入港隊，起步較遲，如何彌補？

黃：我較遲入港隊且沒有成績，當時港隊有李靜、高禮澤等主將，所以我比其他人付出更多時間練習，例如他們練5小時，我會練6至7小時，並加強體能訓練，與師兄對練時，盡量跟上他們的步伐。

記：乒乓路上，哪些人對你最有幫助？

黃：父母是最支持我的人，他們知道我经常在外地訓練或比賽，假如我在香港，媽咪會煲湯給我喝。另外，加入港隊至今，師兄唐鵬對我影響最深，他無論技術及經驗都比我豐富，在訓練、比賽或生活上，都給我很大的啟發。

記：2016年你打入世界排名首十位，然後於2017年2月升上第六名，是港隊有史以來排名最高的男球手，自評有甚麼優點？

黃：目前希望保持前十位的排名，至少至2020年東京奧運。現時比較多球手持橫板比賽，自己則持直板，打球的旋轉較具威脅力，比賽上有優勢。另一優勢是我體能較好。

記：過去參加過的大賽，哪些令你最難忘？

黃：2014年亞運團體賽。那時個人能力未達爭標水平，出戰兩場，與獎牌擦身而過，遺憾中我卻發揮了超水準表現，令這場比賽很難忘。

記：成功的乒乓球手，需要具備甚麼條件？

黃：良好的體能，因為比賽對體力需求很大，而且目前球賽發展方向都要求身體有較強的承受能力。另外，具備創新思維有助訓練及比賽時處於領先位置。乒乓球比賽範圍細，但球速高，講求身體協調與反應，這與其他球類運動有分別。

記：「賽馬會體育館」對本地運動員的訓練有何幫助？

黃：「賽馬會體育館」增加了多種先進訓練器材，科學化的訓練讓我們得以重溫比賽及練習過程，從而改進技術，有助提升表現。

記：馬會透過多項支援計劃支持精英運動員發展，對你帶來哪些鼓勵？

黃：感謝馬會提供基金支援運動員，對運動員而言，運動不只是愛好，更有可能成為職業。透過比賽，可以展現運動員的價值，也可帶出人生道理。

記：對於青年人，你會怎樣鼓勵他們？

黃：我感到時下年輕人較常抱怨。遇挫折其實應該多加反省，發掘問題所在，然後尋求解決方法。

記：未來你有那些目標？

黃：4月會參加亞洲錦標賽，5月參加世界錦標賽，希望延續上屆世錦賽獲混雙獎牌的好成績，繼續贏取更多獎牌。

記：在奮鬥過程中，你有那些座右銘？

黃：「永不放棄」是自我鼓勵的話，但知易行難，人總有懶惰的時候，包括我，關鍵是如何克服。

記：不打乒乓球的時候你有哪些嗜好？

黃：中學時期，打乒乓球以外會打籃球。現時因乒乓球是主要運動，為避免受傷，平日會選擇靜態的活動，如聽音樂、看電影等。

記：平日飲食有哪些節制？最愛的食物是甚麼？

黃：保持正常的食量，盡量避免增加體重。最愛是母親煮的燻。

記：不時到外國比賽，有沒有難忘的趣事？最喜歡哪兒？

黃：有一次參加卡塔爾公開賽，出賽前一晚遇上停電，睡覺期間又響起火警鐘，這是比較難忘的經驗。站在比賽角度，我喜歡中國內地，因為內地辦賽事經驗豐富，各項安排都很好。假如是旅遊，我曾經到過加拿大比賽，感覺當地氣候好，風景怡人。

訪問現場片段，請瀏覽：



「我的飲食習慣多菜少肉，從未想過會患上大腸癌。如果一早有篩查計劃，及早找出無病徵的患者，我可可更早得到治療。」67歲的高鳳香，2004年退休時身形愈見消瘦，旁人還以為她纖體成功，但是醫生發現她嚴重貧血，安排進行照胃及照腸，最終確診患上大腸癌。像高女士這類沒有明顯病徵的大腸癌患者為數不少，透過大腸癌篩查計劃，有機會及早揪出這個都市殺手，予以迎頭痛擊。

# 大腸癌篩查 捕捉都市殺手

確診患上大腸癌後，高鳳香經常出入醫院的外科及腫瘤科，先後接受了手術及6次化療，最終成功擊退癌魔。大腸癌已經成為本港十大癌症的第二號殺手，高女士的個案只是冰山一角。根據醫院管理局癌症資料庫的數字，大腸癌每年新增個案達4,979宗，增幅比肺癌還要高，而死亡數字則有2,034人。香港中文大學賽馬會大腸癌教育中心總監黃至生教授表示：「過去10年，大腸癌患者數目增幅很快，目前跟乳癌、前列腺癌並列本港最常見的癌症。」

大腸癌起因是部分腸壁細胞不受控制地生長，形成良性的大腸瘻肉（Polyps），而經過長時間的演變，瘻肉

高鳳香康復後成為義工，與新症患者分享經歷。



有機會病變，成為惡性腫瘤。

## 患糖尿病屬高危族

大腸癌的成因很多，主要與生活習慣西化、肥胖及酒精有關。黃教授說：「據現時醫學數據，男性、50歲或以上、直系親屬曾經患有大腸癌的，便屬高危一族。同時，世衛將酒精飲品列為一級致癌物，（市民）不應過量飲酒。」

他說，年逾50歲人士定期進行腸道檢查尤其重要，「一些醫學研究也發現，許多大腸癌患者同時患有糖尿病及脂肪肝，故我們會建議這類病人，年屆40歲便應接受腸道檢查。」

## 從大便可見端倪

是否患上大腸癌，從排便可見端倪。黃教授說：

香港中文大學賽馬會大腸癌教育中心總監黃至生教授，建議高危病人年屆40歲便應接受大腸癌篩查。



「最常見的症狀如排便帶血（鮮紅或暗紅）或呈黑色糊狀；大便習慣改變，例如不能解釋的便秘或腹瀉，並持續數天；腹脹或摸到有硬塊；大便變幼、大便後仍有急便的感覺。患者也可能出現貧血、頭暈、心跳加快、氣促，嚴重者更加會不省人事。」

另外，壓力也對病情有影響，高女士說：「以前工作食無定時，若果要離開工作崗位，需向同事匯報，往往要忍上一小時才能去廁所，令身體承受很大的壓力。」

## 篩查測試 10萬人報名

由於早期大腸癌患者沒有明顯病徵，透過篩查計劃便可以及早找出隱患者，提高治癒機會。為提高市民對大腸癌的認知，並鼓勵公眾定期進行腸道檢查，香港賽馬會慈善信託基金2013年捐助1,500萬港元予香港中文大學賽馬會大腸癌教育中心，開展為期五年的大腸健康教育及大腸癌篩查計劃，為沒有大腸癌病史、年齡介乎40至70歲的人士，免費提供切合個人需要的測試，包括大便隱血測試或大腸鏡檢查。黃教授表示：「多年來，參與計劃的市民達15,000人，當中29人確診大腸癌、427人出現癌前病變、1,638人出現良性腺瘤。」

計劃在2014年於全港招募市民參與大腸癌篩查測試，共吸引逾10萬人報名。由於反應熱烈，計劃最終以抽籤方式選出5,000名參加者，目前正陸續為這批市民進行大腸癌篩查測試。

除了篩查計劃，中心也協助培訓逾50位醫護人員，讓家庭醫生、護士也懂得使用膠囊式大腸鏡、乙狀結腸鏡等，為病人進行



關注大腸癌，由生活及飲食習慣開始。

初步診斷。「我們亦希望可以收集到足夠的醫療數據，協助政府制定預防大腸癌的長遠政策。」

## 落區推廣防癌訊息

在社區宣傳預防大腸癌的訊息同樣重要，中大賽馬會大腸癌教育中心經常舉行講座及大型宣傳活動，黃教授表示：「去年我們發起『關注月』巴士，在觀塘、黃大仙、深水埗等地區巡遊，讓市民登上巴士玩互動遊戲、看展板及影片，了解大腸癌資訊。」

癌症康復者高女士也加入中心成為義工，經常與其他患者分享自身的經歷。她說：「許多新症患者憂慮病情，我會鼓勵他們，指現時治療大腸癌的藥物及手術愈見進步，病人的存活率也相應提高；我也會鼓勵大家盡早接受大腸癌篩查。」

去年中心透過「關注月」巴士，推廣預防大腸癌的資訊。



## 預防大腸癌小貼士：

- 維持正常體重，避免過胖
- 限制紅肉攝入量（如牛肉、豬肉和羊肉），避免進食加工肉類
- 限制酒精飲品攝入量
- 進食不同種類的蔬果、全穀物和豆類食物
- 每天進行帶氧運動最少30分鐘
- 切勿吸煙

「大眾玩笑，甚富朝氣……學下工廠女，食足更豐衣……自立靠雙手，社會好女兒……」粵語片明星陳寶珠這首上世紀六十年代末的歌曲《工廠妹萬歲》，描述當年女工生涯自得其樂的一面。上世紀六七十年代香港工業發展蓬勃，帶動經濟起飛，玩具、假髮、原子粒、紡織、塑膠品，是香港經濟支柱。工廠林立，一批又一批的年輕女工，憑一雙靈活的巧手，撐起家人的生活，同時貢獻香港經濟。



圖片由政府新聞處提供

當年紡織業聘用大量女工。



圖片由政府新聞處提供

塑膠產品曾經是每個香港家庭的起居必備用品。



圖片由政府新聞處提供

部分工廠提供免費午餐。



圖片由政府新聞處提供

有些工廠更提供宿舍，工廠妹可以一起分享少女心事。

到工廠打工是當時女生普遍的出路。

# 貢獻香港

# 工廠妹萬歲

## 收音機為伴

幾十年前的香港社會不如現今般富裕，加上重男輕女的風氣仍然盛行，許多家庭把資源集中在男孩身上，盡量供他們讀書，相反女兒卻未必有這機會，不少女孩完成小學課程後被迫輟學，在社會謀生幫補家計，到工廠打工是許多女孩當年的出路。她們日復日、年復年的上班下班，在刻板的工作環境下，一邊聽著收音機節目，一邊與工友談天說地，勤快地工作，成為昔日「工廠妹」的典型寫照。

## 包伙食供住宿

在工業發展蓬勃的年代，老闆為了留

住員工，一般包辦伙食，部分還提供宿舍，生活就像一個大家庭，故此女工之間的感情也頗深厚，最常見是一起圍在大圓桌用餐，或者在宿舍碌架床上，傳閱明星雜誌、互訴心事。

## 舊工廠被活化

隨著經濟轉型，工業北移，香港的工廠現時大都已經改變用途，就像位於石硤尾的舊工廠，在香港賽馬會慈善信託基金資助下，改成「賽馬會創意藝術中心」，當中保存昔日工廠的特色，也是許多本土藝術家的樂園，定期舉行的手作市集，吸引許多文藝青年到此閒逛，為舊工廠注入了新生命。工廠被活化，「工廠妹」這個稱謂則走進了歷史。

香港玩具製造業享譽國際。



圖片由政府新聞處提供



圖片由政府新聞處提供



陳舊的工廠大廈（下），逐步活化改變用途，如賽馬會創意藝術中心（上）。



## 年度社區盛事 籲齊學燃創意

復活節不遠了，四月十四日至十六日一連三日長假期，馬會在沙田馬場及彭福公園再度舉辦年度大型社區盛事—「同心同步同樂日」，共有七十多項益智活動，圍繞「同樂齊學 燃亮創意」這個主題，希望透過多項寓教育於娛樂的活動及遊戲，激活想像、啟發創意。

要發揮想像力，一定要玩今年同樂日新增的虛擬實境（VR）遊戲，要同子女互動則可以在足球環節與子女一同上陣，展現默契，而曼聯一代「鋼門」舒米高，屆時更會親臨現場與參加者切磋球技。同樂日尚有多項示範及表演，包括本地騎手參與馬術示範、香港跳繩代表隊大演跳繩絕技等。

此外，近千人在本地雕塑大師曾章成帶領下，合力挑戰最大規模雕塑課這個健力士世界紀錄，展現「我做到」精神。

同樂日早前舉行傳媒預覽，部分參與者出席進行介紹，其中包括多名藝術大師，他們在同樂日將親身傳授藝術技巧。



「齊搶平安包」等互動遊戲，讓公眾進一步認識香港的非物質文化遺產。

Pantone C（中）將與其他藝術大師，在同樂日親身傳授藝術技巧。



馬會董事利子厚（左）及時任署理財政司司長陳家強（右）為馬拉松參賽者打氣。

## 特殊馬拉松 鼓勵發揮潛能

傷健共融，攜手同行。早前在中西區海濱長廊舉行「奔向共融—香港賽馬會特殊馬拉松」，今年逾 3,800 名智障運動員及伴跑員一同參與，人數再創新高。大會安排健全人士擔任伴跑員，與智障運動員組成隊伍，參加三公里或五公里的賽事。活動鼓勵大家動起來，同時宣揚傷健共融，讓智障人士發揮無限潛能。

馬會董事利子厚聯同時任署理財政司司長陳家強教授、香港傑出運動員蘇樺偉及「共融大使」張彥博等一同出席活動，為參賽者打氣。馬會義工隊當日也有近 90 名隊員身體力行積極參與，包括出任伴跑員及場地義工。

## 謝馬會支持 海馬做標誌

海馬標誌是否立即令你聯想起海洋公園？不經不覺，於 1977 年落成的海洋公園已經有四十年歷史。馬會支持興建及資助海洋公園的早期營運，其後更捐助興建「香港賽馬會大熊貓園」，作為大熊貓「安安」和「佳佳」的居所，園區翻新後改名為「香港賽馬會四川奇珍館」。此外，馬會又推行海洋教育計劃，鼓勵學生認識國寶級珍稀動物。至今馬會對海洋公園的捐款已超過七億三千萬港元。

有說海洋公園的海馬標誌，正是取自「海洋公園」和「馬會」開首兩個字，換言之是為答謝馬會的支持而來。下次乘坐纜車，看到這個巨型海馬標誌時，不妨拍照留念。



巨型海馬標誌印證馬會對海洋公園的支持。



「星級動歷大使」歐鎧淳（左二）、黃曉盈（右一）及運動員示範飛盤。

## 星級大使 推新興運動

運動有很多種類，跑步及游泳以外，有沒有興趣嘗試打柔力球、輕排球、地壺球或者玩飛盤？馬會推廣新興運動，支持香港遊樂場協會於今年夏天開展兩個創意體育計劃，向十八區推廣運動風氣。計劃早前舉行啟動禮，由馬會慈善及社區事務執行總監張亮聯同體育專員楊德強、香港遊樂場協會會長許晉奎、主席林海涵博士、「星級動歷大使」歐鎧淳及黃曉盈主持典禮。

當中「動歷全城」計劃將在週末到訪各區，公眾有機會試玩新興運動遊戲；計劃還會走入中小學舉辦比賽及遊戲攤位，亦會在社區舉辦免費興趣班供市民參加。至於「動歷離島」計劃，則透過改建東涌戶外康樂營，令其成為全港首個以運動為主題的營舍，提供具運動歷奇元素的生態旅遊活動。計劃亦希望透過運動，提高非華語人士及有特殊學習需要學生的團隊意識，促進社會和諧。

## 傑出學生 小年紀大志向

過關斬將、脫穎而出成為「傑出學生」者，年紀輕，志向卻宏大。由馬會贊助的「傑出學生選舉」計劃（Student of the Year Awards）早前舉行頒獎禮，今年踏入第 36 屆，一如以往選出在學術、體藝及社會服務等各方面有傑出表現的優秀學生。今年同時新增兩個獎項：最佳進步獎及學校服務獎，冀從多方面表揚學生的努力。

獲獎學生在頒獎禮上分享感受，真情流露。他們來自不同背景，但堅持努力，不少更表示希望日後能夠發揮所長，貢獻社會。

除了頒發獎項外，馬會及主辦機構今年增設「校園講座」，邀請馬會獎學金的過往得主分享經驗，希望年輕人可以從中學習，汲取經驗。



馬會公司策劃、傳訊及會員事務執行總監梁桂芳（左一），在「傑出學生選舉」計劃頒獎典禮上，與獲得年度大獎的三名得獎者（左二至左四）合照。

# 音樂連繫香港情

編按：

香港藝術節今年踏入第四十五屆，香港賽馬會慈善信託基金一如以往支持這項享譽國際的藝壇盛事，今年除了支持其開幕演出及多個世界級文藝節目，亦捐助連串公眾教育活動。

作為藝術節的長期合作夥伴，馬會自2008年起進一步推出「香港賽馬會藝粹系列」，邀請世界頂級藝團來港獻技。其他精彩節目還包括：「賽馬會本地菁英創作系列」之《世紀·香港》音樂會，通過史詩式音樂會展現過去一百年香港的發展和文化，而相關的工作坊及講座等外展活動預計將吸引約5,600名市民參與。

藝術如果沒有了生活，它是空洞的，《世紀·香港》音樂會，用音樂，用唱歌，用跳舞，用文學，把我們這一代的經歷和心情表現出來。一小時五十分鐘的表演，很容易就會投入。視覺上它非常豐富，真的很少看到音樂會會如此多「元素」。

由一段客家山歌《鯉魚門的霧》開始，它帶你從香港漁港歷史，慢慢走過一個又一時代的片段，走到了張愛玲的創作世界；音樂一下子由憂鬱轉到六十年代的《穿樓梯街》，穿上木屐、著住小唐裝的演員輕鬆地又唱又跳；七十年代許冠傑出場了！他的《天才與白痴》和《半斤八兩》，道盡打工仔「為兩餐咩都肯制」的職場百態。

我出生於七十年代殖民地時期的香港，我的成長也是香港的全盛時期。以為香港一直都會是這個樣子的香港，沒想到，廿歲那年，香港的主權要回歸中國。當時香港一度人心茫茫，經歷過八十年代的中英談判，97年7月1日殖民地上的米字旗終於換上了特區區旗，香港正式由英國人的殖民地變成了中國的一個特區。藍色的天空依然沒變，當時鄧伯向全世界保證，香港50年不變，舞照跳、馬照跑。可是，原來世界上沒有任何一個承諾是堅牢不變的，即使是巨人鄧伯的承諾都不可以。

回歸廿年，香港依然繁榮，但是經歷了一次又一次的社會運動，03年50萬人上街、雨傘運動，我們的生活漸漸起了變化，不知不覺中，一切都已經不一樣。當年強人努力作出的承諾，今天回頭再看，彷彿像博物館內的一件陳年藝術品。

整個音樂會坦白說，點子有些灰，這個也是普遍香港人現時的心情，正如我說，藝術是離不開生活。97年，香港人即使一度感到前路茫茫，但好快就重拾力量，舞照跳、馬照跑。可是今天的心情卻更複雜，無力感更大，音樂會展示出來的，是那股無力感：我愛我香港，但又有點恐懼和陌生。

中場休息後，黃耀明的出場是一個驚喜。沒想到他會出現。他唱了八十年代「達明一派」的一首首本名曲《今天應該很高興》，把整個音樂會的氣氛推到頂點。

這是1986年達明一派的一首歌，像我這個年紀的香港人恐怕沒有人不識這首歌。歌中沒有一字說悲說愁，整首歌只描寫自己過聖誕節，這個都是在細節上加上：譬如聖誕燈飾、信、唱詩；隻字不提我不快樂，然而，不快樂的情緒卻能從字裡行間淡淡地流露。這首歌的背景是中英談判香港前途問題的時代，也是當年97回歸前，香港人的心裡不安，很多親友同學因為時局而分離。廿年後，香港又再次經歷同樣的複雜心情。

《世紀·香港》音樂會我認為很值得大家支持，因為它沒迴避社會，沒迴避真實，香港經歷了的，在它裡面你都找到看到，這就是我們的自由空間。雖然香港有點政治低壓，但藝術創造的自由還是有空間的。這個空間，要好好珍惜，不要無知地以為這個自由是必然的。世界上所有珍貴的，當我們還擁有時，都應該好好珍惜。

音樂會的結尾，我覺得是唯一的不完美，因為整個音樂會的點子都比較灰，但導演明顯是想給大家一些希望，所以說了「大家要努力有希望」類似的說話；但之前的氣氛已經太沉重，一下子氣回不過來。

## 作者簡介

張寶華自小對文字、畫畫和音樂有濃厚興趣，並於2016年舉行首個個人慈善油畫展，名為「色繪·女人世界」，為「惜食堂」籌款。張寶華亦活躍於香港的文化及社交圈，現時是香港中文大學兼職講師。



5月至6月

## 文化盛宴 法國五月藝術節

第25屆「法國五月藝術節」通過電影、舞蹈、展覽及音樂會等一系列精彩節目，呈獻多元的法國文化，打造連場文化盛宴。其中由馬會贊助的《羅浮宮的創想—從皇宮到博物館的八百年》展覽，率先於四月開鑼，展出超過120件羅浮宮博物館豐富多樣的藏品，其中有23件展品更是獨家在港展出。至於五月開幕的《普里菲羅的夢》則是藝術家Nicolas Buffet在港的首次展覽，展出他的壁畫、大尺寸鏤刻雕塑以及為香港度身創作的作品。除了展覽，本屆的開幕音樂會—皇家晚間音樂會：《太陽王的誕生》，將通過特別製作的投影，將觀眾帶入路易十四時期的巴洛克芭蕾舞劇音樂；而花都芭蕾舞傳奇《今夜星光燦爛》則由巴黎國家歌劇團及香港芭蕾舞團聯手，演繹花都風情。

第25屆「法國五月藝術節」  
日期：2017年5月1日至6月30日  
網址：<http://frenchmay.com/en/home/>



## 走入社區 劇場體驗工作坊

由馬會贊助、香港青年藝術協會主辦的「MELODIA劇場體驗及外展社區藝術計劃」，將帶來突破傳統的音樂舞台劇，糅合文字、音樂、舞蹈、空中飛人、戲偶、形體戲劇及雜技元素。公演前，更走進社區舉行工作坊，呈獻一系列與故事情節相關的視覺藝術及表演藝術，包括大偶小劇場演出、敲擊樂體驗、聲頻科學小實驗、雜耍以及撐桿偶製作。參加者可以一嘗即席創作的樂趣，更可獲限量非賣品MELODIA精美繪本故事書。



《MELODIA》  
日期：2017年4月27日至29日  
地點：伊利沙伯體育館  
網址：<https://www.hkyaf.com/events/>  
「MELODIA外展社區藝術計劃」工作坊  
日期：2017年4月6日至12日  
地點：西九文化區苗圃公園  
網址：<https://www.hkyaf.com/events/>

4月

3月至5月

## 本土風情 認識鄉郊習俗

由文化葫蘆主辦的香港賽馬會「港文化·港創意」計劃，今年來到富深厚傳統歷史文化背景的元朗及屯門區，發掘該區的圍村、鄉郊文化、傳統老店及歷史建築，了解其獨特的社區文化以及傳統習俗，再透過年輕人的創意融合，創作一系列的作品，在大型社區展覽與公眾分享成果，讓市民感受本土獨有的歷史情懷。

香港賽馬會「港文化·港創意」——「入鄉·隨續」元朗 x 屯門  
日期：2017年3月至5月  
地點：元朗及屯門區  
網站：<https://www.facebook.com/hkjc.had.walk/>



出版  香港賽馬會  
同心 同步 同進

製作 **明報**

2017年4月號 非賣品

**馬後步** 人生

下載電子書

