



SEP
2017

Issue
17

Hot Talk 時事

治癌一條龍
救身又救心

母與子
聽得到的說話

Go! 青一族

香港壁球「一姐」
歐詠芝 愛回家

Gallery 相說故事

沈弼 — 愛馬的大班

陳肇始

天使愛自強



香港賽馬會支持刊物

Content

Issue 17 · September 2017

目錄

Celeb 人物誌
陳肇始 天使愛自強

01

Hot Talk 時事
治癌一條龍 救身又救心
母與子 聽得到的說話

07

Go! 青一族
香港壁球「一姐」歐詠芝 愛回家

11

Jessie 密語
八卦眼 網羅城中趣聞軼事

13

Gallery 相說故事
沈弼 — 愛馬的大班

14

Cityzen 城市素人
從差人到大妗 從今他的名字叫「紅」

15

Art 藝文天地
科技crossover歷史 木乃伊穿梭時空
文：胡孟青

16

Lifestyle 寫意·品味
慢味英倫好時光

17

耶路撒冷 一遊三千年
文：李純恩

LOHAS 樂·活
嚴選特色藝術文娛活動

20

出版：



香港賽馬會
同心 同步 同進

製作：

明報

2017年9月出版

香港賽馬會版權所有

明報報業有限公司製作

香港跑馬地體育道壹號

Tel.: 2966 8111

Fax: 2966 7019

Email: stridingon@hkjc.org.hk

www.hkjc.com

本刊物以環保紙印製



三歲半的願望

改變，是希望做得更好。無論在內容及版面設計上，《駿步人生》一直務求與社會同步同進。來到今期，面貌一新，版面設計有所改動，內容保留了由重量級人物擔任封面故事、分享睿智心得，以至發掘年輕人正能量等題材之同時，加入了新元素，如《城市素人》帶大家遊走各行各業，細味大城市小人物的不平凡際遇，並加入品味飲食、旅遊等新欄目，希望做到知性與趣味並重。

今期《人物誌》主角是食物及衛生局局長陳肇始。白衣天使「下凡」，由護理界、學術界，再跳入官場，她細說「踩過界」原由。「香港壁球一姐」歐詠芝則在《Go！青一族》分享為甚麼她愛回家。資深專欄作家李純恩在《Lifestyle寫意·品味》旅遊篇，帶你飛去耶路撒冷，時光倒流三千年。

2014年3月開始出版、三歲半的《駿步人生》有個願望，就是與你們同心迎向未來。

陳肇始

天使愛自強



食物及衛生局局長陳肇始前線護士出身，曾在瑪麗醫院兒科深切治療部工作，後來加入港大護理系任教授成為護理科學家，到2012年獲邀出任食衛局副局長，她橫跨業界、學術界和政界「三界」的成長和發展之路，充份展露了一股不受歲月限制的勵進精神。

「公共衛生及健康是我們必須的，我作為健康推動工作者，是責無旁貸的。」在大學工作時以「學海無涯苦作舟，明德格物伴我行」為座右銘，陳肇始作為特區政府內唯一女性局長，認為只要本著「是其所是，非其非」，理性地進行溝通，無論男局長女局長，哪裡會有分別？

生於醫護世家

陳肇始生於醫護世家，媽媽是醫生。她笑指，年幼時家中常見不少醫療器具，如聽筒等用品，所以醫護工作對她並不陌生。中學畢業後，她到英國攻讀兒科護理課程。「當時比較年輕，很多事都不懂，連做家务也感陌生，但到了外地，要獨立處理日常生活問題，並需自行作出一些決定，讓自己慢慢培養出做人處事的獨立個性」。可見這一留學階段，把陳肇始的獨立性格磨煉了出來。

她亦以自身經歷寄語年輕人，有機會宜往外闖，「放開眼界，對自己成長相當有用。」

陳肇始1983年回港，加入瑪麗醫院兒科深切治療部工作。後來院方派她培訓同事，負責制訂一些課程，供現職及新入職同事學習。「由於需要制訂課程和講授，讓我有機會體會到教學工作的樂趣。」這次教學經歷，不僅為陳肇始日後加入香港大學護理系埋下伏筆，也改變了她的人生發展路向。

讀書多愈感不足

她續說：「當時政府有一個獎學金，以培訓護士成為護士教師。我成功申請了，到香港理工大學修讀護士教師課程。」好學的激情，促使她其後獲得獎學金再到英國進修碩士課程。

她憶述再次負笈海外進修的經歷：「90年，香港政府剛發表了一份《人人健康 展望將來——基層健康服務工作小組報告》（Health For All, The Way Ahead），裏面討論關於基層健康服務工作的內容，竟與我當時所學雷同。」她笑說：「我日夜抱著這份報告去寫我的碩士論文。」因為能接觸到學以致用的學問，使她欣喜不已。

本來，陳肇始打算繼續留在英國修讀博士課程，但最終選擇回港發展，加入香港大學，並完成了博士學位課程。她深深體會說：「當我讀書愈多，便愈感到學有不足，唸到博士學位時，更覺自己不足。」可以看到，學而後知不足的智慧，是陳肇始不斷精進的動力來源。



馬會主席葉錫安博士（右二）聯同行政總裁應家柏（右一），向7月1日離任食物及衛生局局長的高永文（中）贈送「騎馬畫」，感謝他過去的貢獻。接任局長的陳肇始（左二）同場出席。

“放開眼界，
對自己成長相當有用。”



2014年，時任食物及衛生局副局長的陳肇始（左二），與馬會董事鄭維志博士（右二）、香港大學李嘉誠醫學院院長梁卓偉教授（左一）及香港科技大學副校長（大學拓展）翁以登博士（右一），出席「香港賽馬會社群盃」活動。



三度留學海外 所學帶回香港

2005年，陳肇始到美國哈佛大學公共衛生學院擔任訪問學者和客席科學家，跟隨一些大師學習。「這次第三度海外進修的經歷，又令我有另一番體會，提升了自己在學術研究領域的高度，並且把所學帶回香港，引領學院在護理及公共衛生領域作出方向性的新發展。」

2012年，陳肇始獲邀加入政府，先任副局長，後來統領食物及衛生局。被問到如今升任做局長後，有甚麼發展大計，她指：「未來五年，會強化基層醫療健康工作。基層醫療是個人和家庭在一個持續醫護過程當中的首個接觸點，當社區能夠提供全人健康，包括預防、及早發現病徵，以至對慢性病患者的管理和康復，整條醫療鏈做得好，就不必像目前那樣，當大家健康出問題，便跑到急症室求診，這並不是善用資源的最好方法。」

「如今不少老人家患慢性病，入住老人院或呆在家中，趁未發病時，一旦意識到健康有毛病先兆，便要及早『治未病』，如血壓高，尚未需要食藥，日常用餐便要少鹽；預防糖尿病，則少吃糖、不抽煙。這些工作看似簡單，實在很重要，我們今後會加強推動。」

馬會捐助讓她學以致用

清楚看到，陳肇始由醫護業界，轉到學術界，再加入政府，「三界」的工作，都離不開「促進市民健康」這條發展主線的理想目標。



馬會主導推行的「愛＋人：賽馬會和諧社會計劃」與香港電台合作，製作共九集「愛回家」電視系列，宣揚家庭和諧訊息，陳肇始（後排左四）時任「愛＋人」計劃項目調查研究員，出席啟播禮及徵文比賽頒獎禮。

2007年，陳肇始再到哈佛大學公共衛生學院任客席科學家，修讀該學院一個公共衛生碩士學位時想：「在這裏學到很多新知識及科研技術，如果能把所學應用到香港就很好了！」想不到夢想竟然很快實現。

2008年，香港賽馬會慈善信託基金捐出款項，推行「愛+人：賽馬會和諧社會計劃」，邀請港大公共衛生學院攜手合作，希望找出家庭問題的根源，並舉辦多元化及以社區為本的公眾教育活動，宣傳健康、快樂、和諧家庭的信息。

陳肇始憶述：「香港的研究基金較少，回港後突然聽到馬會邀請林大慶教授做這個計劃的首席調查研究員，而林大慶教授又找我，大家便組成團隊一起工作。」

作為計劃項目調查研究員，陳肇始樂見成果慢慢在社區發揮出來，「馬會、學界和非政府組織三方合作的模式是可行的，就似一個夢想實現了。」



陳肇始擔任「愛+人」計劃項目調查研究員，與項目首席調查研究員林大慶教授(左)即席示範如何製作簡易蔬果汁。

●●未來五年，會強化基層醫療健康工作。基層醫療是個人和家庭在一個持續醫護過程當中首個接觸點。●●



做局長最緊要溝通

對於有外界擔心，她以「非醫生」專業出身而任食衛局局長，或難以駕馭眾醫生團體，令游說工作艱難。對此，她並不擔心：「無論出身於哪個專業，甚至是非專業，最重要是具視野，可以跟其他專業合作，大家認真去了解不同持份者的需要及有適切的溝通。」

陳肇始剛上任，流感疫情令她很難忘。她馬不停蹄到七個聯網醫院巡視：「我目前的工作，醫管局優先，我要盡快了解醫院臨床的擠迫情況，加強與前線和管理層溝通，掌握實況，希望在長中短期內，協助醫管局解決面對的困難和問題。」

她也不覺得作為今屆政府內閣唯一女局長，在工作上有什么特別優勢和吃虧之處。她說：「除了加強與不同持份者溝通外，無論是政策討論或游說工作，本著『是其所是，非其非』的態度，大家進行理性地溝通，女性或男性擔任局長，不會有分別。」

被問及有哪些女性是她的榜樣。她透露：「其實不能說一或兩位，因為不同的人生階段有不同的學習對象。當我做了護士，更深入認識南丁格爾的一生，很尊重她。當然還有其他人物，因為我在英國讀書時間較多，我覺得英國皇室女性的風範和談吐舉止很優雅。國際上，世界衛生組織前總幹事陳馮富珍在推動世界公共衛生工作，其勇氣和領導能力都值得大家學習。在大學也有很多女教授及科學家，例如楊紫芝教授無論在科研領域和醫術方面都非常出色。若再看一些女國家領導人，例如吳儀和劉延東的領導才能，一舉手一投足都充滿自信。政府也有，特首林鄭月娥做事真是有心有力有承擔。我自己覺得這些人物在不同範疇都是值得學習的榜樣。」

閒時健身房做運動

訪問差不多到尾聲，她笑說如今幾乎沒有公餘的活動時間，只能間中行山或到健身房做運動。可以想像，她繁忙的工作加上好學不倦，閒暇的空間看來真的很有限。

談到看書，她透露自己很少閱讀小說：「我喜歡讀具啟發性的書，閱後有所體會，增值自己，對自己的想法、做法、見解和體會都有所提升。」

身為食衛局局長，她對日常食物有要求：「我吃蔬菜生果，但不吃生食物。」她笑著補充說：「但我可不怕吃煎炸東西！」

陳肇始由「白衣天使」轉職學界，繼而加入政府，成為局長，自強不息，究竟她自覺最大的成就在甚麼地方？她坦言：「『三界』之中，我在學界的時間最長，使我獲得更多成就。看到我的學生、博士前後培訓的同事都成才，就是我最大的成就。」誠然，她學而後知不足的睿智，也啟迪了她的人生，激勵她不斷向前精進。



今夏流感肆虐，陳肇始(中)與副局長徐德義(右)到瑪麗醫院巡視。

● 無論出身於哪個專業，甚至是非專業，最重要是具視野，可以跟其他專業合作，大家認真去了解不同持份者的需要。●●



陳肇始建議市民與家人共同建立健康的生活模式



後記 晴天在望

陳肇始局長答允百忙中抽空，於8月23日接受我們訪問。不巧卻遇上颱風「天鴿」襲港，十號風球高掛，訪問被迫取消。幸好多方努力下，可再訂8月28日補做訪問，訪問團隊稍稍鬆一口氣。

怎料「天鴿」剛走，另一風暴「帕卡」又倏然而至，訪問團隊憂心忡忡，惟恐訪問再次被迫取消，之前大家商量好請局長在政府總部「門常開」前拍攝封面照片的心思，也化為烏有。

該說天有不測之風雲，還是變幻才是永恆呢？相隔三天半，兩起風暴襲港，罕見連環掛起八號風球，重蹈50年前覆轍。當年，颱風「露娜」和「瑪媚」不足三天半，前後襲港，世事何其巧合。此兩番風雨，令今次的採訪工作充滿擔憂、期盼、驚喜和感恩，因為訪問當天，雖然整日烏雲密布、天雨不停，但訪問完畢，天空竟然亮起一絲柔亮笑容，我們趕緊把握機會，在「門常開」前草地，拍下局長的封面照。

皇天不負有心人。風雨天，間或也有陽光；困難時，亦總有解決機會和辦法。民生無小事，食物及衛生局工作肯定充滿挑戰，但只要抱懷信念，自強不息，晴天總會在望。陳肇始應該不會反對。



精采訪問片段



陳肇始成長之路

教育

聖保祿中學畢業（七十年代末）
理工大學醫療教育學深造文憑（1991年）
英國曼徹斯特大學教育碩士（九十年代）
香港大學哲學博士學位（1999年）
美國哈佛大學公共衛生碩士（2007年）

經歷及成就

1977

加入瑪麗醫院任學護

1980 成為註冊護士

1992 香港理工大學醫療科學系助理教授

1995

加入香港大學護理學院擔任助理教授，後出任護理學教授、護理學院院長及科研總監

1996 香港大學學生會醫學會「最佳教師獎」

2001



出任香港大學醫學院助理院長

2005

獲香港大學頒發學院教學獎章

2011



獲委任為吸煙與健康委員會副主席；同年獲香港特區政府傑出健康推廣計劃獎

2008 美國護理學院院士

2009 榮獲港大傑出教學獎

2012

出任食物及衛生局副局長

2017



擔任食物及衛生局局長，
是現屆政府唯一的女性問責官員

治癌一條龍 救身又救心

不少人得知罹患癌症，形同晴天霹靂。事實上，抗癌之路不易走，病人要面對治療過程所帶來的身體和生活變化，身心、工作、社交等方面大受影響；即使是康復者，也會活在癌症可能復發的陰霾下，影響情緒及生活質素。最快於2024年啟用的香港首間癌症研究中心，將提供科研、臨床治療、病人及其家人心理支援等一條龍服務，目標不僅是治好病人的身體，也救助他們的心靈。



確診新癌症個案：
近30,000宗

60%癌症
發病者年齡：
60歲以上

每年22萬人受惠

癌症是香港的頭號殺手，根據政府統計數字，單是2015年，已奪去近15,000人的生命，加上人口老化問題嚴重及患者趨年輕化，估計有關數字將持續增加，情況叫人憂慮。馬會早前撥捐逾12億4,400萬元予香港大學，於重建後的葛量洪醫院，設立全港首間專門針對癌症研究和提供癌症相關服務的中心，進一步提升香港的癌症研究及治療水平，預料未來每年約有22萬名癌症病人及照顧者受惠。這兩間中心結合癌症研究、提供癌症治療及癌症護理服務，將有助加快把科研成果，應用到病人身上。



香港大學公共衛生學院
副教授藍詠德

項目中的臨床創新及研發中心（CCID）及癌症綜合關護研究所（ICC），前者將聘請約890名科學家、教授、實驗室技術員等；後者則聘用約46名心理學家、輔導員、護士等。其中ICC主力研究及服務癌症患者及其家人與照顧者的心理需要。

香港大學公共衛生學院副教授藍詠德解釋：「香港腫瘤科診所衆多，卻只著眼於治

療及診斷方面，忽略心理層面，而為癌症患者提供康復輔導及病後支援的，大多由非政府組織負責。ICC希望將兩者連繫起來，提供最理想的癌症綜合關護服務。」

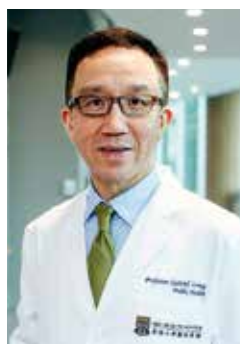
治療階段挑戰不一

癌症病人在不同治療階段（包括確診、治療期間及完成治療後）都要面對不同程度的生活及心理挑戰，如沒有適當處理，會造成極大影響。她舉例：「部分乳癌康復者手術後的手部活動能力減弱，如出現麻痺、不可提重物等，影響日常生活；又如家庭主婦未必可如以往般到街市買菜，有的更因而被迫辭工，容易產生負面情緒。若長期得不到適當處理，更會增加癌症復發的機會。」另外，家人在擔當照護者時所承受的心理壓力，以及壓力長期得不到適當紓緩所帶來的負面影響，亦不容忽視。

她介紹其中一個由馬會捐助的篩查先導計劃：「外國及香港的研究顯示，癌症病患者很多時因未能改善身體不適症狀而帶來長期心理困擾，我們希望能集中識別並介入各項風險因素，免除其後衍生的長期困擾。我們與民政事務總署合作提供篩查服務，檢查病人在治療期間或治療後有否身體不適及副作用，再夥拍非政府組織作針對性的跟進支援。」

邀專家研究新療法

在科研及臨床方面，香港大學李嘉誠醫學院院長梁卓偉透露，正計劃邀請來自加州大學洛杉磯分校、MD安德森癌症中心等專家，一起進行科研及臨床工作。CCID 除建立生物樣本庫、設立符合良好生產規範標準的實驗室以培養細胞作細胞治療外，還會發展結合放射治療及免疫治療的研究，且重點研究遺傳及基因對癌症形成的影響，務求發展出精準的診斷和藥物治療，提升癌症治療成效及制訂防預新方案。



香港大學李嘉誠醫學院院長梁卓偉教授



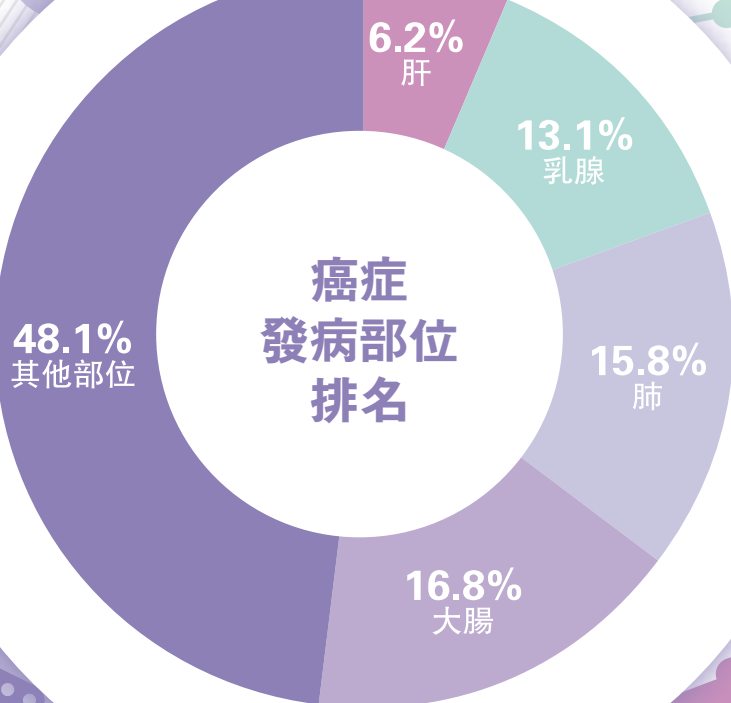
(左起) 政務司司長張建宗、港大校務委員會主席李國章、香港賽馬會主席葉錫安博士及香港賽馬會行政總裁應家柏主持支票捐贈儀式。

馬會捐款奠下基石

上述兩個中心由政府 and 醫院管理局規劃；香港防癆心臟及胸病協會和葛量洪醫院同意並配合重建計劃的方向；港大醫學院構思科研和治療服務內容，並負責營運其中的CCID和ICC。梁卓偉指出，馬會的捐助是關鍵因素：「該捐款為數個前期運作項目提供資金，其中重要部分是用作前期建設工程，令擴充及提升葛量洪醫院醫療設施的重建計劃得以落實，為香港市民的長遠醫療福祉奠定重要基石。」

他補充：「這次港大醫學院與馬會合作，為香港發展一套創新癌症全人綜合治療康復模式，同時塑造更佳的醫療願景。」

癌症發病部位排名



* 2014年發病百分比
資料由香港癌症資料統計中心提供

母與子

聽得到的說話

「成也風雲，敗也風雲。一個人的說話技巧，直接影響子女的想法及行為，故我說每句話前都要想過度過。」育有兩名子女的張太，接受了六節小組訓練，重新學習、了解親子知識，並調整對孩子的管教方式，大大提升親子溝通技巧。

天下父母都希望子女學有所成就，然而現今不少父母著重栽培孩子的能力，多忽略其精神健康。當孩子面對生理轉變、家庭關係、成長經歷、學業及人際關係等挑戰時，往往不懂如何處理，情緒容易失控，嚴重的更會萌起輕生念頭。

馬會防止自殺研究中心資料顯示，2015年9月的年齡標準化自殺率為每10萬人中有9.3人，而15至24歲青少年群組的自殺率為每10萬人中有8.5人。另外，浸信會愛羣社會服務處的調查發現，呈抑鬱症狀的中學生人數高達53%，創6年新高，其中約3.6%出現嚴重至極嚴重的抑鬱症狀，部分更有自殺念頭，需要接受專業輔導及治療。而良好的家庭關係，有助減緩孩子的情緒困擾。

孩子反叛 束手無策

親子溝通，從來都是一門高深的學問。作為父母，常感到無所適從，尤其當孩子開始有主見，要摸透其所思所想，更是艱難。張太育有一子一女，分別為13及7歲。她表示，兒子正值青春期的性格變得反叛，成績一落千丈，同時難以與他溝通，感到很氣餒。「兒子小學時成績一向很好，但自中一起開始變得反叛，不肯聽書，有時會扮『大人』講粗口，你說東他說西，有時你說一句他就駁你十句，完全不受教，很無奈，會有放棄，不想予以理會的念頭！」另一邊廂，她又為女兒的情緒控制及社交能力較差而大感頭痛。「女兒很容易發脾氣及哭泣，又會打我、扔東西、大叫大嚷。她很喜歡電影角色『阿愁』，思想較負面。」

易地而處 了解對方

張太後來參加了「賽馬會生命偶遇資源計劃」，透過小組活動進行階段式訓練，了解育兒方式對子女的影響，也學會提升親子溝通能力。她舉例：「家長認為講粗口是不當行為，原來在青年人眼中，它有時可助減壓。當兒子知道我因他講粗口而感不開心但同時認同其感受時，最近也少說了（粗口）。」



張太調整對孩子的教養方式後，大大提升親子關係。

訓練課程分為兩階段，第一階段包括：了解自己的育兒方式、學習如何欣賞小朋友、與小朋友的溝通技巧及認識自殺徵兆；第二階段則是提升與子女相處技巧。張太將課程中學到的「兒童為本遊戲治療法」中的「明白你感受」、「欣賞」及「鼓勵說話」等技巧應用在日常生活中，並舉例說：「當子女出現負面情緒時，我不會一開始就否定他們，而是先叫他們冷靜下來，再聆聽其內心世界、明白其看法及尊重其選擇，讓他們感受到關心、了解、認同，提升其自尊和自信，然後再教導其正確的行爲，如媽媽是用來愛錫的，不是用來打的，進而改善他們的行爲問題。」

培養同理心 關懷別人

有效的親子溝通既是雙向又是互動，張太解釋：「現今的孩子大多自我，培養其同理心極為重要，讓他們體會他人的情緒和想法、理解他人的立場和感受。我們一家人變得更主動表達各自的想法及感受；子女的行爲問題亦見顯著改善。」

多管齊下 提供支援

為更有效支援有需要的學生，馬會撥款2,100萬元，與香港明愛、生命熱線及香港撒瑪利亞防止自殺會合作，推出「賽馬會擁抱生命系列」。透過與學校及家長攜手，及早識別受情緒困擾的學生，為他們及其家庭提供支援，亦提高大眾對精神健康的認識。

擁抱生命系列旗下共三個計劃包括：香港明愛的賽馬會「家·友·導航」社區伙伴計劃；生命熱線的賽馬會「愛生命」計



「賽馬會擁抱生命系列」宣傳品，提高對學童情緒健康的關注。

劃；以及香港撒瑪利亞防止自殺會的「賽馬會生命偶遇資源計劃」，現與超過80間學校攜手合作，預計三年可惠及超過8,000名學生、家長、老師及義工，並為有需要的學生及家長提供約500節情緒輔導。

Don'ts ✖

教訓、訓示
指責批判
否定子女感受
爭辯

過早提供主觀意見
急於解決問題

- 你今日做晒功課未？
- 你已經好幸福啦！
- 成日掛住篤手機，唔使溫書呀？
- 讀書啫，你有幾辛苦？
- 唔讀書，你做得啲咩？
- 你睇下X太個女，人哋做到律師，佢阿爸阿媽可以唔捱世界啦！



擁抱孩子一分鐘 親子溝通實用指南

Dos ✔

保持親切態度
耐心聆聽
體諒及接受子女感受
保持冷靜
容許子女抒發情緒
給予子女自決機會

- 做功課辛苦唔辛苦？考試唔好唔緊要，盡咗力就得喇！
- 我見到你好唔開心，你想嘅話，可以同我講！
- 你呢排做乜靜咗咁多嘅？有乜事同我講。
- 我知而家讀書好辛苦，俾啲時間休息一下！
- 你第時想做乜嘢，我都支持你，你開心就得！
- 無論你考第一定第尾，你都係我個仔/女，我都一樣咁錫你！

香港壁球「一姐」 歐詠芝 愛回家



「在壁球場上，曾有人誤以為弟弟是我的哥哥！」屢獲香港傑出運動員獎的香港壁球手歐詠芝（28歲），與雙雙多次在壁球賽事奪冠的弟弟歐鎮銘，在球場上的相處「有大有細」，卻令她從不鬆懈，成為首位打入職業壁球金級賽準決賽的香港壁球手，並打至躋身個人最高世界排名第六的殊榮。出色表現背後，除了弟弟鞭策，還有媽媽的愛心湯水打氣，支持她追夢，讓她深感「回家真好！」

姊弟合璧 注入動力

「為甚麼做不到？為甚麼不動力去做？」香港壁球代表歐詠芝（Annie）的弟弟歐鎮銘，比Annie細一歲，同為香港土生土長的壁球運動員，在接受訓練時，卻有如身分對調，嚴厲鞭策姐姐。這種「小教訓大」的行為，外人或會看不過眼，卻成為Annie的推動力，激勵她做得更好。

Annie與弟弟在五兄弟姊妹中年紀最近，自小做任何事都被媽媽安排在一起，包括學習壁球。在十多年的壁球路上，Annie與弟弟一直互相扶持。「在他面

前，我的『姐姐風範』不多，畢竟彼此年紀只差一年。在運動方面，我打壁球時他會提出不少意見，帶少許權威感，有些人更以為他是哥哥、我是妹妹；但他讀書不夠集中，我這方面比他優勝，可互相補足。」

另一方面，弟弟曾表示視她為永遠的榜樣。她坦言為此感到壓力：「我擔心自己做得不夠好，未必能鼓勵他做得更好，所以一直以這句話來鞭策自己。我不會視他為對手，反之是拍檔，互相推動對方進步。」

媽媽愛心湯 比賽強心針

除弟弟外，在Annie心目中，父母的支持就像一支強心針，支持她尋夢。她說，父母為她做過很多不起眼但窩心的事。「比賽時，他們不會大叫或舉Banner，只會在中場時走到我身邊說聲『俾心機，不要放棄』。」每次出外比賽回家，媽媽更會準備愛心老火湯：「針對比賽地方的氣候而定，有時是清熱的，也有時是滋潤的，很感動！」而嗜吃的她，最愛吃媽媽炮製的咕嚕肉，可惜為保持最佳狀態，飲食上不可放縱，未能多吃。

近水樓台 實現壁球夢

環境對人的成長有莫大關係，Annie的壁球路，亦源於她年幼時的舊居。Annie爸爸退休前任職馬會馬伕，因此她從小居於馬會馬伕宿舍，間接成就其壁球夢。她解釋：「宿舍毗鄰香港體育學院（體院），後來我與弟弟入選體院的『明日之星甄選計劃』，接受壁球訓練，因住



十多年的壁球路上，歐詠芝與弟弟歐鎮銘，一直互相扶持。



與馬會的淵源，間接成就歐詠芝的壁球夢。



父母的默默支持，是歐詠芝及弟弟壁球路上的強心針。

得近，可在體院逗留較晚，有助爭取較多時間訓練，打穩根基。」她又細數當年快樂片段：「舊居露台對正沙田馬場，早上我會站在那兒欣賞馬匹試閘；也曾參加馬會的嘉年華會，有很多有趣活動，最難忘是騎馬仔！」

談到訓練，馬會早前捐助香港壁球總會興建透明玻璃壁球場，她覺得對本地壁球推廣及發展幫助很大：「活動式透明壁球場讓更多人有機會觀看及認識壁球；國外許多大型賽事都使用透明壁球場，我們在香港有更多機會練習，適應力自然更强。」

義工服務 回饋社會

Annie與弟弟在本地體壇皆有成就，閒時他們也會盡量參加義工服務，例如到舊區探訪單親家庭及長者；出席學校運動會，與學生分享當運動員的經歷；參與壁球推廣工作，加深大眾對壁球的認識，貢獻社會。

願·景

她小時候希望長大後當老師、醫生等，後來改變為期望能拿到大學證書。經多年雙職（讀書及壁球）生活，最終獲取工商管理學士學位。未來，她將繼續當全職壁球手，希望在明年亞運拿取更好成績；世界排名就想回到生涯最佳的第六名（現為第十名）。

壁球以外，她還有一個小心願，希望將來能夠擁有一個「悠長假期」，好好遊歷歐洲各地，以與比賽截然不同的眼光及心情，欣賞世界。



精采訪問片段





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！

馬會馬術隊 全運會穿銀帶銅

恭喜恭喜，馬會馬術隊成員在剛結束的今屆天津全國運動會報捷，為港爭光。蕭穎瑩在盛裝舞步個人賽勇奪銀牌，是港隊全運會盛裝舞步獎牌零的突破；黎嘉怡則在場地障礙個人賽摘下一面銅牌。馬術隊騎手完成比賽後返港，出席了馬會在沙田馬場舉行的嘉許儀式。馬會主席葉錫安博士向馬術隊成員，致送是次全運會的相片集，讓大家留個美好紀念。

葉錫安博士早前曾表示，盛裝舞步項目零的突破，說明香港擁有一隊實力超卓的馬術隊，也肯定了馬會近年把馬術運動的資助，擴展至涵蓋馬術三大項目的方向。

是屆全運會，馬會除有八名騎手入選香港隊外，還提供獸醫、釘甲匠及其他專業人員等隨團支援，出賽所用賽駒也全部由馬會提供。Jessie 知道，馬會一直致力推動馬術運動發展，最為人熟悉的，當然是2008年支持香港協辦北京奧運馬術比賽，令馬術運動在本地日漸普及；同年，分別成立了馬會馬術隊及青少年馬術隊，培育本地精英騎手。



馬術女將蕭穎瑩出戰盛裝舞步個人賽，取得銀牌。



香港賽馬會主席葉錫安博士(前排右一)、香港馬術總會會長兼馬會董事利子厚(前排左一)、馬會董事、馬會行政總裁應家柏(後排左一)與馬會馬術隊騎手蕭穎瑩(前排左二)及黎嘉怡(前排右二)在嘉許儀式中合照。

「千里路 踏前步」 次階段開催

「千里之行始於足下」，建立良好習慣需要持之以恆。馬會「千里路 踏前步」社區勵志計劃第二階段登場，以藝術及文化為主題，由「天王」郭富城擔大旗，藉網上勵志影片，演繹不斷蛻變、跨越挑戰才能尋求突破的精神。

第一階段有李慧詩、曹星如和莫雷拉打頭陣，第二階段除郭天王的閃爆短片外，還加入三位星級「師友」，包括排舞師黃國榮 (Sunny Wong)、被稱為「麥兜媽媽」的麥家碧及榮獲多項大獎的作曲家高世章，鼓勵參加者分別完成以舞蹈、創作和音樂為題的網上課堂及任務。詳情可瀏覽網址 21day.hkjc.com。



郭富城為馬會「千里路 踏前步」計劃拍攝短片。



黎嘉怡表現出色，在場地障礙個人賽中，為港贏得一面銅牌。



沈弼勳爵（左）在1986年以馬會主席身份，歡迎英女皇伊利沙伯二世到訪沙田馬場。



派成績表 馬會創「三高」

別以為「三高」一定不好，有一種「三高」令人鼓舞。此話何解？Jessie剛收到馬會新一份成績表，發現在2016/17財政年度至少締造了三個新紀錄：投注總額2,165億元；為政府庫房帶來217億元稅收；經常性慈善捐款41億元，若連同用以支持興建香港故宮文化博物館的35億元特別捐款，作為香港特區成立20週年的誌慶項目，全年慈善捐款總額達76億元。嘩，換言之透過各項博彩稅及利得稅、獎券基金撥款，以及慈善捐款，期內直接回饋香港，達305億元，年升近一成七。

成績美滿，馬會主席葉錫安博士歸功於馬會獨特的綜合營運模式（即世界級賽馬及馬場娛樂、會員會所、有節制體育博彩及獎券，以及慈善及社區貢獻），再配合馬會的宗旨及核心價值，產生了協同效應，令馬會得以為建設更美好社會作出貢獻。

沈弼—愛馬的大班

從前，香港人愛管外籍高層叫「大班」。沈弼勳爵（Lord Sandberg）肯定是當中代表人物。沈弼今年七月於英國與世長辭，享年90歲。這名英籍銀行大班，一生璀璨傳奇。出生於英國薩里郡，畢業於牛津聖愛德華學院的沈弼，22歲加入滙豐銀行，在本港金融界叱吒風雲，曾獲委任為行政局議員，他在香港政壇地位舉足輕重。

政經以外，沈弼還是一名愛馬之人。

沈弼愛馬，個人畢生養過的賽駒達13匹。有人說，與馬有緣，或與他曾任騎兵有關。他於1958年31歲時成為香港賽馬會會員，1972年成為馬會董事，1981至1986年間更擔任馬會主席，是馬會迅速發展的見證人。

任內，他為馬會完成多項里程碑。其中，由馬會在70年代填海興建的沙田馬場，在80年代進行了多項擴建工程，在他領導下，沙田會所及沙田馬場第二座看台相繼於1985年開幕。翌年，他以馬會主席身份，歡迎英女皇伊利沙伯二世到訪擴建後的沙田馬場，歷史性出席女皇盃賽事。今天的沙田馬場，連同快活谷馬場，每年共吸引超過200萬人次入場，見證香港的世界級賽馬。

一代風流人物，在小城留下點點足印，叫人難忘是他的至理名言：「沒有人會從看淡香港中獲利！」這刻回看，點滴在心頭。



從差人到 從今他的名字 大姪叫紅

未來充滿未知，所以才有無限可能。警察與大姪，看似風馬牛不相及，然而現年60歲的鄧國基（基哥）於5年前退下火線，加入摩登大姪行列，成功跳出傳統框框，為人生下半場開闢一條新路。昔日見盡社會黑暗面的硬漢子，今天忙於籌辦別人的喜事，人生從此變得更燦爛。

上半場當差

當差34年，基哥曾參與的工作包括緝拿毒販、扒手、調查失蹤人口等，看盡社會陰暗面。他舉例說：「80年代很多人吸食白粉，那些毒販很蠱惑，專挑凌晨時分將毒品置於公園的草叢堆。我多次與同事扮鬼扮馬，試過連續四天躲在隱閉處及男廁，等待他們出現，最終人贓並獲。」

退休後不甘游手好閒的基哥，因緣際遇下參加了香港賽馬會社區資助計劃、由耆康會推行的「傲齡動力——友待長者就業計劃」，並報讀當中的「專業大姪姐課程」，從此走上大姪爺之路，為人生帶來180度轉變。「我為別人籌辦婚事，感覺每件喜事也與自己有關，很開心！」

原以為做大姪是手板眼見的功夫，可以「Hea」做，沒想到每個環節都是學問。「婚禮習俗隨著時代不斷改變，我要邊做邊學，與時並進。以前的大姪只需在大婚之日陪伴新人；新一代大姪則要提供度身訂造的一條龍服務，由談婚論嫁開始，替新人進行結婚規劃，如安排瘦身、拍婚照、過大禮等，務求新人行禮當日保持最佳狀態。」

● 以前捉賊，看盡社會悲慘事；
今日，我為新人打點一切，
分享快樂。 ●●

下半場大姪

本港目前約有幾百名大姪執業，當中男性佔十多人，要在女人堆中突圍而出著實不易，坦言入行初期屢遇難題：「傳統大姪由女性專責，大眾對男性大姪感覺陌生，加上男士進出新娘房乃大忌，也不便為新娘穿裙著褂。」後來他想出夥拍女性大姪分工合作的做法，「她入新房，我擔任婚禮司儀，各有發揮。」

累積多年跟蹤及偵查經驗的基哥，昔日經驗今日大派用場：「我會時刻保持警覺，第一時間檢查（婚宴現場）保安設施，如走火通道；同時要發揮超強的觀察力，分辨『可疑』人士，提防混水摸魚的假賓客；有時則要控制（婚宴）場面，甚至調解醉酒爭執，確保婚禮能順利進行。」

受客人歡迎自然做得起勁。「我對這份工作興趣漸濃，希望將來可以開班授徒，傳承專業。」



基哥當上大姪，
為人生帶來180
度轉變，開心自
在。

科技crossover歷史 木乃伊穿梭時空



星級導賞
胡孟青

財經評論員、專欄作家，從事金融業30年，橫跨銀行、證券、保險三界，經常於電視、電台、網站及報章之財經版發表股市評論與分享親子經驗，熱愛生活藝術，講究work-life balance，演唱會、音樂會、舞台劇、畫展、博物館常客。

古埃及社會位於非洲東北部尼羅河中下游，經濟政治發展跨越達3,000年的世界上最古老文明國度之一，遺留給世人獨有的金字塔、獅身人面像、木乃伊、象形文字等建築與文物標記，蘊藏古埃及人信仰中釋放出來的重要訊息。

30年前在英國留學的日子，每有假期，總愛花90分鐘車程爭取機會，走訪展品浩瀚的倫敦大英博物館，在人類文明歷史中走馬看花，只怪文物太多，時間太少，水過鴨背，到今天仍未看完。適逢回歸廿週年，精彩展覽與節慶項目陸續有來，其中，馬會一直致力支持世界級藝術活動，旨在推廣「藝文共享」，為香港注入藝術文化活力，豐富市民的生活，推動創意共融。而「藝術、文化及保育」亦是馬會慈善信託基金的其中一個策略範疇，自2008年起，馬會每年撥款支持康文署，為全港市民呈獻大型展覽並支持舉辦相關的教育及外展活動，豐富生活。自六月初於尖東科學館舉行的「香港賽馬會呈獻系列：永生傳說 — 透視古埃及文明」，揭開古埃及永生之謎，有幸先睹為快，感覺特別興奮。自開幕以來，累積入場人數已突破50萬！今趟能夠近距離飽覽由大英博物館借出擁有1,800至3,000年歷史的六具古埃及木乃伊等200多件珍貴文物，機會特別難得而且珍貴。

是次展覽創新之處，在於利用電腦掃描技術（CT Scan），推斷出死者的年齡和性別，讓參觀者逐層分解木乃伊的製作過程之餘，了解他們的飲食及健康狀況，甚至死因，就連口腔內有幾隻爛牙亦一目瞭然。

科技的發展與應用，讓裹屍布不需要被解開已可揭示古埃及的神秘面紗，屍體亦獲得研究以外更高度的尊重，相信此乃為何歷史文物展覽會在科學館舉行的原因，讓大家可以科學角度解剖歷史，今次的科技與歷史的crossover之旅，不單長知識，更開了眼界。

展館內設有「密室逃脫」等一系列互動教育活動，更可加深和強化大家對古埃及的認識，以古鑑今可知興替，實屬極具意義的親子活動。木乃伊首度回到未來落腳香港之旅，展期至10月18日。

展覽：「香港賽馬會呈獻系列：永生傳說 — 透視古埃及文明」
展期：即日起至10月18日（星期三）
地點：香港科學館地下展覽廳

昔日古埃及人將死者的內臟從胸腔及腹部取出後，會防腐處理，然後放進卡諾克罐。





慢味英倫好時光



營業時間：

沙田日賽賽事：11:30am – 6:00pm*

沙田夜賽賽事：6:15pm – 11:00pm*

(*首場賽事前1.5小時(日賽賽事) /

1小時(夜賽賽事)至尾場賽事)

不是馬迷，卻期待賽馬日入馬場走一趟，為的是與友好嘆一頓悠閒Brunch！位於沙田馬場第2座看台2樓的型格餐廳「喜馬當先」(Hay Market)，2014年開業至今，以英倫農舍為主題，帶點懷舊風，每逢賽馬日推出半自助Brunch。在此一邊品嚐豐富美食一邊欣賞賽事，感覺人生真是美好。

餐廳面積近一萬平方呎，共兩層，座位超過240個。請來曾負責香港置地文華東方酒店、Mott 32等項目的著名建築及室內設計師Joyce Wang操刀，處處見心思。如以不同家具與原木、西班牙磚、雲石等地板物料，劃分多個用餐區，和諧中見格調；中央特設馬蹄形樓梯，連接閣樓兩間特設室內露台的獨立廂房，配合落地大玻璃，將自然光及室外開揚馬場景致引進室內。慢活，就是生活。

Brunch的頭盤及甜品自取，包括新鮮出爐的麵包、Egg Station供應即製的自選奄列等。主菜方面，推介燒焗春雞伴開心果及碎薯茸配蘋果醋汁、燴和牛面頰伴辣根薯茸及燒迷你甘筍配脆香骨髓。甜品除提供低糖健康之選，還有即叫即製的朱古力 Lava Cake。





燴和牛面頰伴辣根薯茸及
燒迷你甘筍配脆香骨髓



燒焗春雞伴開心果及
碎薯茸配蘋果醋汁

啤
酒
脆
漿
炸
鱈
魚
柳



及
粗
薯
條



克里斯蒂安
馬會 總廚師長 (馬場 - 西菜)

材料 (4人份量)

鱈魚柳	4件 (每件200克)	他他醬	350克
啤酒脆漿	1公斤	檸檬	2個
低筋麵粉	50克	菜油	1公升
薯條	400克	鹽及胡椒粉	適量

啤酒脆漿

啤酒	450毫升
調好自發麵粉	400克
粟米油	50克
鹽	5克

焗薯條

美國薯仔	4大個
低筋麵粉	20克
粟米油	50毫升
鹽	5克

青豆茸

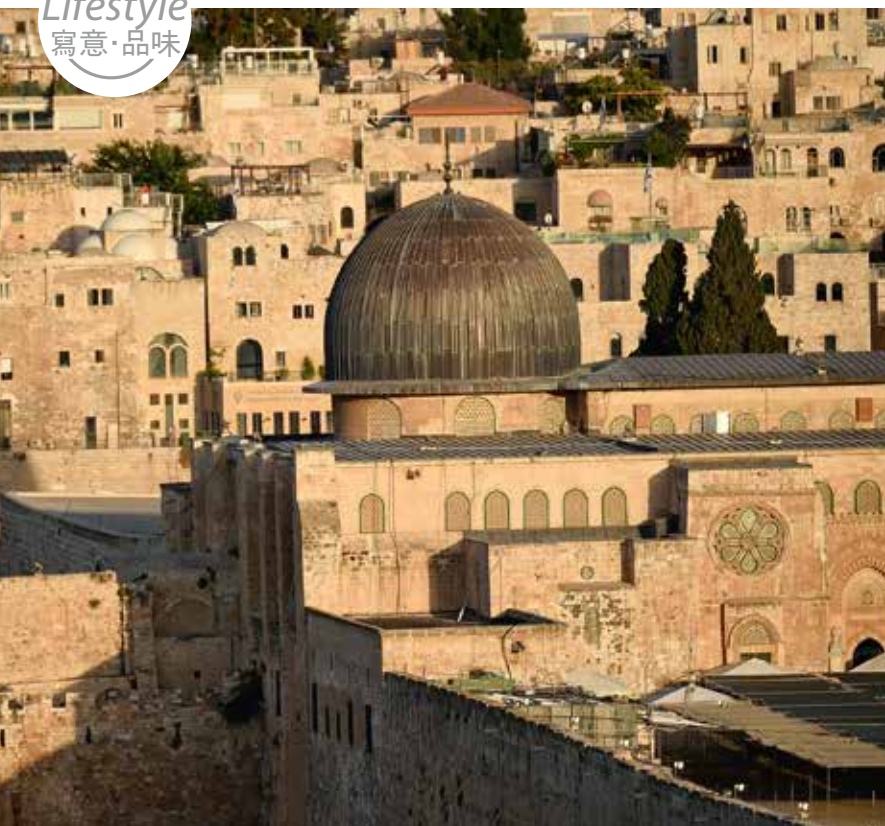
冷凍青豆	240克
鹽味牛油	60克
鹽及胡椒粉	5克

他他醬

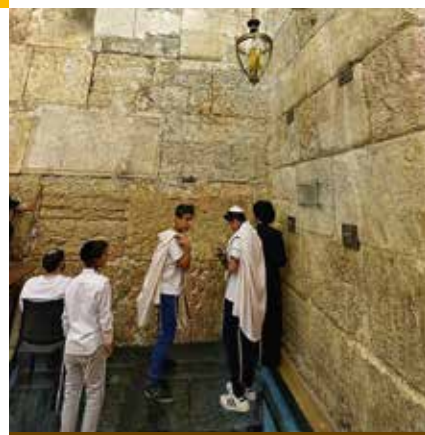
蛋黃醬	200克	洋蔥碎	30克
烩蛋碎	1隻	番茜碎	10克
水瓜柳碎	30克	檸檬汁	半個
酸青瓜碎	50克		

煮法

- 啤酒脆漿：在大容器中放入調好自發麵粉、鹽及粟米油，加入啤酒用打蛋器慢慢打至均勻。脆漿不要結顆粒，靜置30分鐘。
- 他他醬：將蛋黃醬、烩蛋碎、水瓜柳碎、酸青瓜碎、洋蔥碎、檸檬汁及番茜碎混合，然後調味。
- 青豆茸：煲一鍋熱水，下鹽；用大火把青豆煮3分鐘，取出隔水後壓成茸，加入牛油、鹽及胡椒粉調味。
- 焗薯條：薯仔去皮後切成粗條；預熱焗爐至200度。薯條以滾水煮2至3分鐘至半熟後隔水，將之放在焗盆上，灑上麵粉、油及鹽並拌好，放入焗爐焗15至20分鐘至香脆金黃。
- 炸魚柳：把油燒熱至200度；魚柳以廚房紙吸乾水分後調味，灑上1匙麵粉再蘸上脆漿，放入滾油炸6至8分鐘至金黃香脆，盛起後以廚房紙吸乾油分。



“當我站在橄欖山上遙望耶路撒冷古城的時候非常興奮，這一座幾乎是整個西方文明史源頭的三千年古城就在眼前，被城牆四方方圍著，圓頂清真寺金光閃閃立在聖殿山的中央，聖墓教堂巨大的穹頂在遠處後方，古城裏的房屋櫛比鱗次，錯落有致，在早晨陽光下質感分明，魅力十足。以往在書上看到的歷史和故事，似乎跟你只有一步之遙。”



耶路撒冷



一遊三千年

耶路撒冷古城的區域其實不大，總共不過一平公里，裏面還分了猶太教、基督教、伊斯蘭教和阿美利亞四個區域。自從大衛王建城三千年來，羅馬人來過，埃及人來過，希臘人來過，巴比倫人來過，十字軍來過，阿拉伯人來過，土耳其人來過，這些統治者都在當地留下了遺跡，當地平均一百年地震一次，在沒有起重機的年代，地震之後，就在廢墟上重新建設，一層一層蓋上去，因此可以想像，今天走在古城裏，腳下踩著多少埋藏著的古蹟。這也就令耶路撒冷像一座永遠挖不完的寶藏。

這裏是猶太教、基督教和伊斯蘭教的發源地，三大宗教信的都是耶和華，結果卻發展成了幾千年的殺戮史，但是他們心中的聖地始終是耶路撒冷，所以你在耶路撒冷可以找到不同教徒的依歸：伊斯蘭教徒在聖殿山上的阿克薩清真寺禮拜，基督教徒在聖墓教堂祈禱，猶太人在西牆（哭牆）前傾訴。當地猶太朋友Tie告訴我，但凡到了些宗教節日，來自世界各地的信徒湧到耶路撒冷，其中有許許多多行為激動失控者，結果耶路撒冷的醫院就客滿了。

所以我覺得作為非教徒，去耶路撒冷旅行，因為少了一門心思的宗教束縛，不帶主觀情緒，眼界開闊，旅程會更加有趣。當然，到這樣的地方，事先你得做點功課，比如看一遍西門·蒙提費歐里（Simon Sebag Montefiore）的《耶路撒冷三千年》（Jerusalem The Biography），對這座古城的歷史有所了解，然後再到當地，你所有知道的故事和地名在你前後左右湧現的時候，那種感覺是非常奇妙的。然後你可以去走一次那條其實是旅遊路線的「苦路」（真正那條「苦路」在哪裏至今沒有定論），去看至今還在爭論是真是假的大衛墓（因為當年十字軍搞錯了大衛城的地點），還有壯觀的聖墓教堂、爭端不休的聖殿山、人群不斷的哭牆和耶穌最後晚餐的那個房間，房間裏沒有達芬奇畫的那張餐桌。

當你遊走在城內四個不同宗教的區域中，觀看不同的生活和文化，在中東的光影下看猶太教士的身影和伊斯蘭人的白袍，一個城裏的人，信的不一樣，吃的不一樣，穿的不一樣，一切都是既新鮮又熟悉，書本上的文字化在現實中，一遊三千年，你便有「故人來」之感了。



圖、文：李純恩
資深旅遊作家

帝皇寢宮活現眼前



養心殿東暖閣

位於紫禁城內的養心殿，不僅是清朝八代帝皇，包括康熙、雍正及乾隆的寢宮，也是皇帝處理政務的地方。現正於香港文化博物館舉行的「香港賽馬會呈獻系列：八代帝居——故宮養心殿文物展」，首次展出200多件養心殿的珍貴文物，更搭建大型場景模擬慈禧太后「垂簾聽政」等情況，機會難得。

「香港賽馬會呈獻系列：八代帝居——故宮養心殿文物展」

日期：即日起至10月15日

地點：香港文化博物館

網址：www.heritagemuseum.gov.hk/



每年一度的大坑火龍盛會

大坑舞火龍 玩夠四日

插上逾萬枝線香的火龍在鑼鼓聲中穿梭於大坑的大街小巷，為銅鑼灣區添上生氣。一年一度的大坑火龍盛會，在大坑及維多利亞公園舉行，今年更由三天延長至四天，讓大家過足癮。這個有百多年歷史的傳統，源於十九世紀大坑居民為求消除瘟疫而起，如今卻成了香港獨特的風俗。香港賽馬會慈善信託基金自2010年起，捐助支持這項國家級非物質文化遺產。活動由大坑坊眾福利會籌辦，每年吸引逾萬人觀賞，共度中秋。

日期：10月3至6日

時間：晚上8時15分

地點：銅鑼灣大坑（最佳觀賞地點：浣紗街）

網址：www.taihangfiredragon.hk

窺探古代祝壽文化



康熙為祖母孝莊文皇后賀壽而製作的「萬壽無疆」刺繡匾

中國人自古重視孝道，祝壽正是表達孝道的其方式。想知道清代帝后如何慶祝壽辰？到香港歷史博物館參觀「香港賽馬會呈獻系列：萬壽載德——清宮帝后誕辰慶典」，可以欣賞到來自故宮博物院200多組有關康熙、乾隆、乾隆母親崇慶皇太后、嘉慶和慈禧太后慶祝萬壽的珍貴文物，一窺古代祝壽文化。

「香港賽馬會呈獻系列：萬壽載德——清宮帝后誕辰慶典」

日期：即日起至10月9日

地點：香港歷史博物館

網址：http://hk.history.museum/zh_TW/web/mh/



編織藝術，其樂無窮。

自由編織 製「獨家」產品

編織可能予人沉悶又複雜的感覺，但由日本藝術家城美紗鷗創立的SAORI紗織藝術，講求個人自由鑽研，不以工業複製形式製作，而歡迎人自由使用不同物料、密度、織法，使每件成品都是一件獨特的創作。有興趣學習這門編織藝術，不妨參加工作坊親身了解。

紗鷗麗工作坊——紗織體驗班

時間：逢星期一、二、四

費用：\$250

地點：賽馬會創意藝術中心L205

網址：www.cccd.hk/?a=group&id=current_event

