



NOV  
2017

Issue  
**18**

環保推手 **黃錦星**

論盡大嘍鬼



*Hot Talk* 時事

紓緩治療  
共度最後時光

運算思維  
激活小腦袋

*Go!* 青一族

「兩生花」  
愛與馬同行

*Gallery* 相說故事

體壇精英搖籃



香港賽馬會支持刊物

# Content

Issue 18 · November 2017

## 目錄

*Celeb* 人物誌  
黃錦星 論盡大唯鬼

01

*Hot Talk* 時事  
紓緩治療 共度最後時光  
運算思維 激活小腦袋

07

*Go!* 青一族  
「兩生花」愛與馬同行

11

*Jessie* 密語  
八卦眼 網羅城中趣聞軼事

13

*Gallery* 相說故事  
體壇精英搖籃

14

*Cityzen* 城市素人  
打死不離踢足球

15

*Art* 藝文天地  
方召塵 獨立女性的展現  
文：盧覓雪

16

*Lifestyle* 寫意·品味  
一壺香茶·一個午後

17

韓國南怡島 銀杏思秋  
文：項明生

*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11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



# 最佳拍檔

今期《駿步人生》封面故事《人物誌》的主角是環境局局長黃錦星，不但細說環保理念與政策綱領，還公開與最佳拍檔「大咗鬼」惺惺相惜的歷程，以及個人身體力行的環保生活，印證「環保唔係得把口」。

大咗鬼形象百變，由宣傳「惜食運動」，到變身節約能源的「慳神」，一直與環境局拍住上，軟銷環保訊息，其吸客力之強，由躍居社交媒體紅人、老中青三代都派like可見一斑；連帶局長民望也受惠而攀升，難怪黃錦星對大咗鬼「視如己出」，訪問當日隨手就在褲袋內搵出迷你布偶供拍攝。

兩個女孩一個夢，愛與馬同行的馬會馬術隊兩名在今屆全國運動會奪獎的成員，在《go!青一族》剖白熱愛馬術運動的前因後果；巴基斯坦少年馬力為甚麼「打死不離踢足球」，看《Cityzen城市素人》找到答案。秋風起，旅遊作家項明生在《Lifestyle寫意·品味》旅遊篇，帶大家乘著金秋快意，飛去韓國賞葉。

沿途有你，互相鞭策，送舊迎新許個願，我們期望與讀者成為最佳拍檔，攜手邁向2018年。



## 第四章：節能秘笈 Chapter 4: Energy Saving Tips

### 旺 Cool Biz

少條咗！  
嘛！  
伸膊！  
冷氣少  
g 添！

Wear light to work, go without suit and tie.  
This's what we say Happy Friday!  
Working smart while wearing light!  
If the air con is off an hour a day, 28kg of carbon emission could be saved in a month!



### 你熄我熄 Switch It Off!

拉掣唔係燈掣  
……  
……咪亂揸呀！  
封前就記得熄燈掣喇！

Well...my belly button is not a switch...  
No no no...don't switch it on and off!  
Switch off the light before you leave!

# 黃錦星

# 論盡大嘍鬼

上屆政府，黃錦星以最年輕新局長的姿態勇闖熱廚房，迎戰五大環境挑戰，包括空氣質素、廢物管理、都市節能、生物多樣性及氣候變化。他本着「與民共議」的原則推行政策，並與「大嘍鬼」拍住上，在社交媒體推動下大放異彩，連帶個人民望也不斷攀升。

今天，他是現屆政府中少數續任的局長。環境挑戰依然迫切，都市固體廢物收費即將上馬，這是一場改變700萬人生活習慣的政策。但熱愛登山的黃錦星，無懼挑戰，他期望和市民在環保路上，一起攀山越嶺。路途縱或崎嶇，但絕頂上風景無限好，惠澤的不僅是今天一代，還有下一代。你準備好未？

## 台北南韓 先行香港廿年

相約環境局局長黃錦星在西灣河天橋底「綠在東區」做訪問。本來雜草叢生的爛地，現在搖身一變成爲綠草如茵的花園，兩旁懸掛着用膠樽盛載的小盆栽，往前走，是漂書和漂衣園地，桌椅是人家捐贈的，千姿百態，高矮大小各有不同。「綠在東區」的「綠適主題館」滿載義工的笑聲，他們齊心合力地把附近居民和餐廳分揀出來的果皮切粒，製造酵素。「綠在東區」獲得多個海外及本地建築獎項，本身就是一項奇跡。

黃錦星一到步，便主動坐下來和義工親切交談，笑起來雙眼眯成一線，不時拿出「大嘍鬼」布偶和義工合照。

把爛地變成綠洲不容易，但要向全港市民徵收垃圾費就更難，即將上馬的「都市固體廢物收費」，充滿挑戰。

黃錦星解釋：「台北和南韓，早我們20年已經落實了。他們推行計劃以後，城市減廢是明顯的，所以香港要急起直追。香港早幾年有不同的諮詢，主流民意是支持的。」

## 具重要性 政策才有爭議

有人質疑是否有足夠的減廢及回收配套、會否導致滿街垃圾等。問他如何看待爭議聲音？

「一個政策有爭議，因有其重要性。它牽涉全港700多萬市民，以及不同組織，包括工商業、住戶、學校等，針對不同人或群組的行爲習慣，正正是聚焦於減廢的重心。要令大家在購物時也想多一步：是否有些物件可以重用、回收呢？回顧20年前，台北和南韓推行都市固體廢物按量收費時，社會也有很多聲音。不過幾年下來，大家也覺得這是個很好的政策。」

他舉例：「六七年前推出塑膠購物袋收費，五毫子一個，初時反對聲音也不小，但推出後，超市等便從源頭慳了八至九成膠袋。」



黃錦星與義工一起製作環保酵素。

“一個政策有爭議，  
因有其重要性。”



(右起)馬會董事葉澍堃、黃錦星及匡智會主席楊重光教授，出席「匡智賽馬會玻璃樽回收計劃」活動。

## 推「大咗鬼」 親近年輕人

推行環保，要法規配合宣傳教育。當此重任的「大咗鬼」，更成為他民望的「攤分位」。大咗鬼的靈感從何而來？

「香港堆填區中的生活垃圾，最大部分的是廚餘。而減少廚餘，一靠源頭減廢及捐贈，二靠回收；後者需要多一點時間興建建設施去配合，即時想到就是叫大家咪做大咗鬼。」上世紀70年代政府推行清潔運動，曾設計出「垃圾蟲」，非常成功。「我們決定做一個現代版，推動惜食；基於諺語『眼闊肚窄』，便設計出大咗鬼這個形象。」他指，「要改變生活習慣的政策，不能太過死板。『大咗鬼』是政府一個新嘗試，開心啲、活潑啲，以新形象的方式與市民溝通，特別是年輕新一代。」

大咗鬼一舉成功，因而被用作撐其他環保項目。「一兩年前，我們覺得要加大全民節能運動，於是同大咗鬼講，不如你兼職喇，加個電掣係個肚裡面，化名『慳神』。近年氣候變化加劇，極端天氣愈來愈頻繁，於是大咗鬼再變身，成為氣候兵團。」

## 空氣污染 元兇是大船

空氣質素方面，黃錦星說：「經過幾年來各方面的努力，包括車、船、電廠、跨境合作，路邊空氣中的污染物大致已減少約30%。目前本地最大的污染源是船，特別是貨櫃碼頭的大船。」

「上屆政府推出兩條新法規，第一是提升本地船隻燃料的質素，第二是香港成為全亞洲第一個港口城市要求大型船隻泊岸時轉用低硫燃料。現屆政府將再進一步，與



馬會支持聖雅各福群會，建立全港首個升級再造中心，將廢置物料升級再造造成有用的物品。



珠三角包括深圳合作，成立亞洲第一個船舶排放控制區，當船隻駛近珠江口，便要轉用低硫燃料。」

## 設計環保屋 挑戰「馬桶」法

黃錦星是建築師出身，為官之路是怎樣走過來的？原來一切由90年代參與設計全港首個大型環保屋邨－將軍澳居屋「茵怡花園」說起。

當年他從香港大學建築系畢業後幾年，被指派參與在綠色建築比賽中獲選的環保屋邨項目。他說：「廿多年前的香港，對於甚麼是環保屋邨設計所知不多，所以業主分配了一筆錢去做項目研究，集合本地以至世界不同的專家，搜集意見，看看有甚麼環保招數適合香港。當時做得很辛苦，一方面要做設計，另一方面要統籌研究。不過但凡有意義的工作，我不計較。」

黃錦星發現，窒礙環保設計的源頭之一，原來是政府的法例。

「當時基於公共衛生的考慮，法例要求沖廁水要達某數量或以上，但我們正推動慳水減碳，於是向政府爭取豁免法例要求，並舉出外國例子，證明馬桶節省用水，同樣沖得乾淨。經過很長時間，做了報告及示範，終於成功獲得豁免，更影響到政府其後修例。」

這個環保創新設計，奪得亞洲建築師協會金獎、香港建築師學會周年年獎最高級別的銀獎等。完成了該項目的設計及招標階段後，他向老闆辭職，前赴加拿大卑詩大學研究院進修環保建築。

## 牽線成立環保組織

「和外地學者交流、在圖書館看書，對長遠思維都很重要。港加兩地生活有差異、有比較，可以借鑑、對照和參考。」黃錦星返港後成為環保建築的推手。「一方面在香港建築師學會成立了環境及可持續發展委員會，還當上頭兩屆委員會的主席，跟着協助成立環保建築專業議會、香港綠色建築議會，令整個業界以有系統的方式，在民間推廣環保建築。」

「第二方面，我做了政府顧問，舉例在屋宇署等做了綠色建築的前瞻性研究，和國際知名的專家學者一齊組隊，針對香港獨特的環境做基本研究。例如外國許多招數在香港不直接適用，在北歐和加拿大的綠色建築，最重要是保溫，但香港的住宅最好做到自然通風，慳電節能的手法不同。」

「第三方面，我在大學建築系兼任教授，令年輕人多點認識綠色建築。自己亦設計前瞻有代表性的建築，實踐綠色建築。」



大嘍鬼化身「慳神」，出席「全民節能」運動啟動禮，呼籲市民節約用電。



在馬會社會創新設計院年度活動「社會創新節」(十日節)，馬會慈善及社區事務執行總監張亮(右二)及黃錦星等嘉賓主持儀式。



“大嘍鬼是政府一個新嘗試，開心啲、活潑啲，以新形象的方式與市民溝通，特別是年輕新一代。”

## 香港企業都可以 依循4T去行動



### 受啟發 推惜食香港

五年前，黃錦星當上環境局局長。「我第一個參與主禮的活動，就是惜食堂在柴灣開設的第一個廚房，它給我啟示和新思維，令我之後推動與大啖鬼相關活動，如『惜食香港運動』支持剩食捐贈時，做到減廢加關愛，雙軌並行。」

他認為不同機構和團體也要為減廢低碳轉型出一分力，包括節約用紙、無紙化或循環再用。

「我認為香港企業都可以依循4T去行動－在既定時間(Timeline)內，訂定清晰的目標(Target)，有高透明度(Transparency)，和合力(Together)慳電減廢。政府也定了目標，在未來五年，政府建築物的總用電量慳5%。」馬會致力採取多項措施，減少及優化辦事處的紙張使用量。最新數字是總用紙量跟實施統一管理系統前的基準數據比較，減少了三成。



馬會董事李家祥博士（左二）與黃錦星在「惜食堂」中央廚房開幕禮上即席製作飯餐。

### 奉簡約 客廳無冷氣機

當環境局局長難，當黃局長的家人也不易，因為黃家家規與別不同。黃錦星笑說：「我家客廳無冷氣機，開冷氣唔駛諗；至於房間，規定夜晚28度或以上，即所謂「熱夜」才可以考慮開冷氣。」妻女沒有反對？「我倆加女兒三人，遇有不同意見會投票，但父母以身作則最緊要。」他相信簡約生活和豐盛心靈，才是快樂的泉源。

### 郊野公園 免費的美景

「童年時，一家七口住深水埗唐樓一個板間房，只有一張雙層碌架床，廚廁是公用的。後來搬上慈雲山屋邨，變成一家九口了，邨後的郊野公園是香港第一代的郊野公園，我用最低消費享受大自然美景。中五會考時，因家裡較嘈雜及狹小，所以會帶着書本去後山讀。會考前不用返學，當時剛剛開了一百公里的麥理浩徑，我和幾個同學於是偷懶百里長征麥理浩徑！」

黃錦星的行山習慣，維持至今，惟他特別提醒：「自己垃圾自己帶走，少用即棄物品；消費大自然，還要愛惜它。」果然是環境局局長。

黃錦星成長之路

教育

先後就讀基慈小學、聖文德書院及保良局總理聯誼會第一中學（現稱：保良局第一張永慶中學）；  
1988年畢業於香港大學建築系；  
1994-1996年於加拿大卑詩大學進修可持續建築環境

經歷及成就

1992

擔任將軍澳居屋「茵怡花園」項目建築師，參與建築設計及環保研究

1996

於加拿大深造後返港，於2000年成立香港建築師學會環境及可持續發展委員會，擔任創會主席

2012

出任香港特區政府環境局局長



2013

先後推出：

- 《香港清新空氣藍圖》
- 《香港資源循環藍圖2013-2022》
- 《香港都市節能藍圖2015-2025+》
- 《香港生物多樣性策略及行動計劃2016-2021》
- 《香港氣候行動藍圖2030+》等



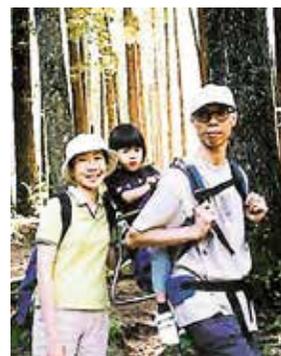
2017

續任環境局局長



後記

除了講環保時興奮得口若懸河，所有個人專訪的招數，在黃錦星身上都用不着。



例如問他，小時候是否住板間房？他一眼看穿，把光環推開，說「那個年代，我們都是這樣長大的。」明明是他一手創立香港建築師學會環境

及可持續發展委員會並出任創會主席，他卻謙稱：「機緣巧合啫」。知道他行山時，會遇野豬和毒蛇「飯鏟頭」，想追問驚險趣事，他即把話鋒一轉：「現在多了人喜歡行山，卻輕視行山的風險，我呼籲大家要有責任、有計劃，先看地圖，不要令我們的紀律部隊疲於奔命……」想試探問問家事：「你女兒是做什麼的？」他低聲說：「讀緊書，唔好講佢嘞。」

謙遜的環境局局長，不談小我只講大我，對記者是挑戰，對市民卻是莫大的福祉。



精采訪問片段



# 紓緩治療 共度最後時光

病情進入晚期，患者每有許多未遂的心願，細心周全的善終服務，能夠令晚期病人有尊嚴、有意義地度過最後的時光。有參與過「賽馬會善寧之家住院資助計劃」的家庭，病者家人獲安排入住「賽馬會善寧之家」接受紓緩治療，他們都認為，服務讓患者沒有留下遺憾的離去，同時令陪伴者更堅強地面對親人離世的事實。

## 申請資助 減輕負擔

「二家姐」何美賢（Candy）及「五妹」美鳳（Helen）談到患肺癌的父親在「賽馬會善寧之家」度過人生最後41天時，淚中帶笑。Candy說：「兄弟姐妹都想有更多時間陪伴父親，最初想用政府的相關服務，但礙於探訪有時限，再找資料時發現『善寧之家』由開放時間（容許家人24小時陪伴），到服務範圍（醫生每日巡房）都完全符合我們的要求；可是當查問入住收費時，就感到難以負擔。正感到徬徨無助之際，護士主動了解我們的情況，還建議我們申請資助（最高可獲減九成收費）。」她認為，這處不只照顧父親，還關顧家人感受，「令我們可以更堅強及從容地，面對親人離世的事實。」

Helen說：「父親因病情急速惡化而入住善寧之家，有醫護人員24小時照顧，我們可以時刻陪伴在側，二哥在周六甚至可如平日一樣，預備零食與父親一起看電視，開心時光成為父親生存的動力。」她和家人都衷心感謝院方及工作人員，令老人家離開時沒有留下遺憾。她父親離世時，享年84歲。

## 家人陪伴 直至最後

來自另一個家庭的徐美琪（Maggie），其父親因胰臟癌擴散至肝臟，數月前撒手塵寰。Maggie的情緒現時已經平伏下來，提及父親離世前的各種回憶，仍然百感交集。她記得父親安靜地沉思的片段，以及自拍時微笑的面容。



徐美琪



享年84歲的何先生入住善寧之家時，家人經常探訪，留下愉快回憶。「二家姐」何美賢（前排左一）與「五妹」美鳳（前排左二）心懷安慰。（圖片由受訪者提供）

Maggie是物理治療師，早已留意到紓緩治療及善寧會的善終服務。當得悉父親的病情步入晚期，便立刻申請服務及資助。她說：「父親兩次入住『賽馬會善寧之家』，第一次住了一星期，接受病情到達末期的事實，出院後接受日間照護服務，有醫護人員上門檢查病況及時刻聯絡，提醒家人要注意的地方及解答疑問。第二次入住是接受紓緩治療，家人在這裡陪伴父親走他人生最後一段路。」她形容平日寡言的父親入住後，竟拍攝視頻感謝身邊各人，這是很大的改變，亦顯示他感到自在。

Maggie父親彌留之際，院方鼓勵家人握着他的手輕聲道別，直至其呼吸完全停止。Maggie說：「過往會有親人在醫院離

世，之後我盡量避免前往同一間醫院，以免觸景傷情。但父親在善寧之家離世後一個月，我再到這處探望朋友，心情平靜。這裡關顧病者及親屬的情緒，讓我和家人可以時刻陪伴在父親身邊，在他人生最後階段，大家都沒有遺憾，亦改變我對生死的看法。感謝『善寧之家』的醫護團隊所做的一切。」

### 「善寧之家」 三大服務範圍：

#### 家居紓緩照護

- 徵狀監控
- 藥物管理
- 心靈與社交支援
- 專職轉介



#### 住院

- 痛楚及徵狀控制
- 暫托服務
- 臨終前的寧養

#### 日間照護

- 徵狀控制、情緒和心理問題諮詢服務
- 結識同路人，一起聊天或參加活動
- 個人化的情緒紓緩輔助療法



「賽馬會善寧之家」以家庭為本，提供住院、家居紓緩照護及日間照護服務。

## 馬會捐1.7億元建成

「賽馬會善寧之家」獲馬會慈善信託基金撥款逾1.7億元建成，提供個人化的寧養服務，讓有需要的晚期病人入住。樓高四層的大樓佔地5,400平方呎，設有30間套房，分為園景房和河景房，每間都有獨立空調、按摩椅、電視、浴室連廁所及露台並設有24小時醫療團隊，包括醫生、護士、社工等。另外，馬會捐款逾2,200萬元開展為期三年的「賽馬會善寧之家住院資助計劃」，為低收入人士提供資助，預計將惠及500多名基層患者及其家屬。

善寧會表示，30間套房佔一半收全費，其餘提供資助。全費為每日5,980元，當中包括住院及醫療費用。有需要的病人可申請資助，經社工評估，最多可獲九成豁免，即只需要支付約590元。

除了「住院服務」，尚有「家居紓緩照護服務」及「日間照護服務」，前者有醫護人員上門探訪，服務範圍包括藥物管理、教育照顧者等，預計每年可支援超過1,000人；「日間照護」則按病者的個人活動能力，安排適當活動以減輕壓力，預計每年可惠及5,000人，並會有約1,000名照顧者接受培訓。

### 賽馬會善寧之家

網址：[www.jchh.org.hk](http://www.jchh.org.hk) 電話：2331-7000

除了支持成立賽馬會善寧之家，馬會多年來亦支持多個項目，以回應公眾對善終服務的需求，並推廣以正面態度為生老病死作好準備，包括在2016年由馬會慈善信託基金主導進行的「賽馬會安寧頌」計劃。透過試行五項以「醫社合作」為重點的社區安寧照顧服務，以及為相關人員提供培訓及加強公眾教育，計劃期望讓晚期病長者在有充分的準備和理解下，按自己的意願，有尊嚴地劃上人生句號；做到去者善終，留者善別。

### 賽馬會安寧頌

網址：[www.jcecc.hk](http://www.jcecc.hk) 電話：3917-1221

# 運算思維 激活小腦袋

「運算思維」(Computational Thinking)，顧名思義就是「像電腦科學家般思考」，因此除了有創意，還要學會編寫電腦程式。在一個小學生運算思維比賽上，冠軍隊伍設計了「長者走失求救器」，結合預設電話號碼及Google Map，協助尋找失聯人士，將概念變成提升生活質素的產品，過程中激活了學童的思考及解難能力，應對未來挑戰。

近年備受學界推崇的「運算思維」，目前英國已將它納入常規課程，芬蘭近年亦在跨學科中滲入編程的思維，美國則有部分州份如麻省制訂了相關課程及標準。香港方面，馬會慈善信託基金早前撥款2.16億港元，與香港教育大學、美國麻省理工學院及香港城市大學聯合策動，並獲教育局支持，推行「賽馬會運算思維教育」(CoolThink@JC)，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100名教師；早前更舉行了首屆「全港小學生運算思維比賽」，目標是讓全港小四至小六學生，透過編程製作應用程式來解決問題，同時培育協作精神。大會收到超過100個參賽方案，最後由大學教授及商界領袖組成的評判團，選出三甲、三個優異獎及其餘五項殊榮。



荃灣公立何傳耀紀念小學設計的「長者走失求救器」贏得冠軍。

## 科技助尋 迷路長者

贏得冠軍的作品「長者走失求救器」，來自荃灣公立何傳耀紀念小學，設計人之一的學生鍾心瑀笑言，意念與自身有關：「因為我很容易迷路，想到年長後可能需要這種程式！」她表示，程式的主畫面是超大的「SOS」(求救)字樣，長者一旦不知自己身在何處，只要按動「SOS」，便會自動發出短訊(SMS)到預先輸入的電話號碼求救。程式還利用GPS定位，發出Google Map方便救援人員搜尋。另外，用家可預設經緯度警報範圍，當長者偏離有關範圍，警報便會自動響起，引起附近人士的注意而伸出援手。

鍾心瑀聯同吳沛熹及溫立勝組成的「twpsch」隊認為，編寫這個程式最困難的地方，是加入經緯度警報功能，幸好他們利用運算思維的概念，把難處細分後再考慮解決方法，最終達到效果。他們現正考慮優化程式，把用經緯度顯示的方式，改為用地區顯示，讓用家更容易輸入資料。

學習運算思維的學生要合力設計程式。





參賽隊伍在產品設計外觀上很見心思。

## 掃一掃 完成報到

英皇書院同學會小學第二校「Kco202」隊以「報到易」設計奪得亞軍。何冠聰、彭志聰及陳振栢解釋，「報到易」主要用於大型活動的報到點名之上，系統在活動前會傳送Google Form供家長報名，然後將Google Form轉成Fusion Table。到了活動當日，學生持有代表個人的QR Code供教師掃描一次，界面便立刻顯示完成，資料會上傳至雲端，教師隨時可用手機查閱；遇到忘記帶QR Code的學生則改用手動報到功能。彭志聰說：「希望程式可減輕老師的工作負擔，決定題材前會收集老師的意見，了解需要。」三名學生都希望加強「報到易」處理私隱的保密度及增強臨時登記的功能。

## 助風紀維持秩序

季軍佐敦谷聖若瑟天主教小學的「JVSJ」編程小先鋒隊伍，設計方案名為「風紀記名易」，隊員呂俊廷、吳錦富、溫晟揚三人是好朋友，其中吳錦富是風紀。「風紀記名易」的用戶風紀擁有個人密碼，界面預設不同地點（如課室、走廊等）及不同的違規行為（如喧嘩、奔跑等）供風紀快速選項，還可拍照存檔及自動附加日期及時間，上傳至雲端資料庫，訓導主任可隨時查閱。這程式的界面上方連結Open Weather Map，讓風紀知道天氣狀況，可即時通知低年級同學添衣或因雨天關閉場地等，這亦是評審讚賞的其中一項設計。

負責編程的溫晟揚表示將來想做發明家或科學家，特別有興趣看顯微鏡下的世界；吳錦富則回答會做溫晟揚的助手，呂俊廷亦表示想做研究方面的工作。

身兼評審委員會主席的浸會大學校長錢大康表示，最後六強的設計方案，利用QR Code、Dropbox、SMS、GPS、雲端技術等，充分表現出學生解決問題的能力，而且有參賽隊伍更於設計前進行問卷調查了解用家的需要，又比較了市面類似程式的消費金額等，具走上商用路線的雛型。

## 運算思維 三重點

### ③ 視野 (Perspectives) :

提升學生學習編程與運算思維的興趣，例如與別人合作，利用新媒體創作，同時自發提出與科技有關的問題，並以運算知識及技能解決難題。

### ② 實踐 (Practices) :

發展邏輯思維及解決問題的技巧，例如在不同問題之間找出關連性，明確訂立解決方法及步驟，然後確保方法可以運作及按需要而推展等。

### ① 概念 (Concepts) :

學習編程技巧及認識基礎概念，例如識別及排列任務的先後次序，反覆執行後存取及更新數據，適當時候再次運用等。



蕭穎瑩(左)與黎嘉怡均熱愛馬術，二人正為明年亞運爭勝而努力。



## 「兩生花」愛與馬同行

黎嘉怡  
(Clarissa)  
21歲

美少女黎嘉怡 (Clarissa) 是香港出生的混血兒，九歲開始便先後於香港賽馬會屯門公眾騎術學校及上水雙魚河騎術學校習騎，其後由馬會青少年馬術隊晉身成人隊。「馬會為我提供了很好的支持，在很多方面，不單是金錢上的支持，還包括物理治療師、獸醫、釘甲匠、馬匹護理員等。」

15歲移居歐洲，Clarissa更積極投入馬術訓練，同時兼顧學業。全運會之前，她在德國訓練基地全力備



Clarissa最終憑出色表現，擊敗其他騎手，奪得全運會銅牌。

戰：「德國有良好的戶外場地和專業的名師教練。我更有機會在四度奪得奧運馬術金牌的騎手Ludger Beerbaum的馬廄中學習，可謂獲益良多。」

馬會於2016年推出以表現為本的「香港馬術精英計劃」，鼓勵本港馬術運動員在國際比賽爭取更卓越的成績。黎嘉怡當年是計劃中年紀最小的場地障礙賽騎手。

今屆天津全運會，Clarissa首次以香港馬會馬術隊成員身分出戰，賽前沒有預期會摘下任何獎牌。「全運會馬術比賽難度非常高，比想像中難得多，技術要求既高，亦講究個人的心理質素。我曾參加歐洲比賽，是次算是歷來參與賽事中難度最高的，同場騎手水準也非常高。」她侃侃而談。

這位性格活潑開朗的疾風少女，在比賽期間只管沉着應戰，結果夥拍賽駒「Catokia 2」，在場地障礙賽中跳出新高1.55米，成功奪得銅牌。「我覺得動力專注，全情投入、盡力而為，是成功的關鍵。我非常享受今次比賽，能夠有機會與高質素的騎手進行比賽和交流，絕對是難得的體驗。」

她說：「每天都能騎馬就是我的夢想，我不會再要求更多，成敗只是其次。」

蕭穎瑩  
(Jacqueline)  
34歲

香港土生土長的香港賽馬會馬術隊成員蕭穎瑩 (Jacqueline)，是一名馬術職業騎手。今年9月，她在天津舉行的全國運動會上改變策略，決定與極具天分和活力的後備馬匹「馬會縱橫」一起出戰，結果成功為香港贏得首面全運會盛裝舞步銀牌。

她賽後接受訪問，直言：「沒有牠，我不可能完成這項比賽！」臨時變陣，難免有所憂慮，但她仍然保持理智，不過分加操馬匹。「騎手與馬匹的溝通是必備的技巧，以往曾多次與天賦稍遜或野性難馴的馬匹合作，總可憑著經驗，短時間內與馬匹建立互信。」

她表示：「我與牠只進行過六次訓練，但完成兩星期集訓後，已迅速建立默契，做到人馬同心，最終勇奪一面銀牌，為香港取得突破，我感到非常開心和興奮。」

賽事那天，Jacqueline的父母和舅母一直在現場陪伴和打氣，使她能在賽場上揮灑自如。「得到丈夫、父母、朋友、同事及幕後工作人員的鼓勵，以及馬會提供的設備和訓練及背後所做的大量工作，令我發揮出專業水準。他們的支持是我爭勝的動力！」

Jacqueline自2006年起，三度代表香港出戰亞運，多年征戰，是次摘取這面銀牌，是她在國際重要賽事上取得的最佳成績。五歲開始在馬會上水雙魚河騎術學校習騎，自小與馬匹為伴，「從騎上馬背的那刻開始，我就愛上了騎馬。」在英國倫敦大學學院畢業後，立志成為全職騎手，今次奪獎，相信是她的一支強心針。

Jacqueline在全運會閉幕後兩日便返港接受訪問，當晚即踏上征途返回英國，「為明年參加亞運做好準備，且要繼續參與歐洲賽事，力求獲得參加世界馬術運動會的資格。」的確，成就是用努力換來的。



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)、一眾馬會董事、馬會行政總裁應家柏(後排左一)與馬會馬術隊成員蕭穎瑩(前排左二)及黎嘉怡(前排右二)在嘉許儀式中合照。

Jacqueline 9月4日在全運會馬術盛裝舞步個人賽奪得一面銀牌。

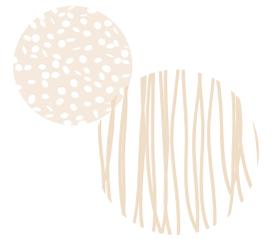


精采訪問片段





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！



「雷神隊」勝出友誼賽，各隊員喜不自禁。

## 馬會社區盃 星星滿場跑

足球比賽好睇，星光熠熠的球賽更好睇。Jessie早前觀看「香港賽馬會社區盃」，目的之一是支持由騎師及本地足球名宿混合成兩隊對壘的表演賽。兩隊分別由「雷神」、騎師莫雷拉和「桂神」、著名足球評述員黃興桂擔任領隊，落場的騎師包括郭能、祈普敦、梁家俊、潘頓、田泰安等；足球名宿則有山度士、李健和、劉榮業及鍾楚維。雙方勢均力敵，最後「雷神隊」憑十二碼以總比數三比二力壓「桂神隊」，勝出這場友誼賽。至於「2017香港賽馬會社區盃」則由傑志捧走。

一班包括騎師及足球員的星級運動員滿場走，Jessie當然有戴太陽眼鏡。補充一句：今次是馬會連續四年贊助馬會社區盃，以促進本地足球運動發展。

## 小心意 撐運動大意義

小心意隱含大意義。Jessie早前出席「賽馬會優秀運動員獎勵計劃」嘉許禮，見到一班在剛過去的大賽中，為港奪得獎牌的運動精英，例如在全運會單車項目奪一金一銀的梁峻榮、在爭先賽和凱琳賽取得兩面銅牌的李慧詩；世界大學生運動會自由泳勇奪兩金的何詩蓓等共22人，獲馬會頒發合共352萬元予以表揚。該獎勵計劃自2016年開始，由馬會出資，向在六大運動會中有傑出表現的運動員提供現金獎勵。其實，金錢上的支持還是其次，最重要是有一顆扶持本地體育發展，鼓勵大眾積極投入運動，推動正面價值的心。



馬會行政總裁應家柏(中)與劍擊隊員陳建雄(左)及張小倫(右)自拍。



## 微電影 籲關注臨終護理

Jessie最近看了一齣由邵音音及周家怡主演的微電影《媽媽和我的小事情》，故事講述女強人放下工作在家陪伴只剩三個月壽命的母親。兩人在煎蛋、煲粥、玩自拍、養狗等生活瑣事中「倒數」，最後母親離去，留給女兒貼滿一牆壁的溫馨照片。導演黃懿德以平和又積極的調子，用15分鐘帶出面對死亡，病者及照顧者都應該坦然溝通及互相尊重，共同度過最後時光。Jessie知道電影由「賽馬會安寧頌」計劃製作，屬計劃公眾教育活動的一部分，讓大眾更了解臨終護理的重要性，即是透過為晚期病患者提供全面的支援，讓他們在充分知情下，作出合適的臨終護理選擇，提升生活質素，做到「去者善終，留者善別」這個目標。電影連結：[www.jcecc.hk/mimv](http://www.jcecc.hk/mimv)，有「洋葱位」，慎入。





馬會董事周松崗爵士舉起70斤重的火龍龍頭，表現有板有眼。

## 大坑火龍 將傳統舞到未來

舞火龍相傳可以驅走傳染病，為民眾祈求平安幸福，現已列入國家級非物質文化遺產。有138年歷史的大坑舞火龍活動每年吸引過萬人到場，觀賞長達220呎的火龍巡遊盛況。今年中秋節，馬會董事周松崗爵士聯同行政長官林鄭月娥為當晚盛會主持開幕禮。周爵士不諱言是第一次參加舞火龍活動，很高興看到一條火龍，聯繫起一眾街坊，彼此同心協力將火龍文化承傳下去。

馬會自2010年起支持大坑坊眾福利會，籌辦這項活動；同時捐助長春社文化古蹟資源中心，推行社區教育計劃，包括舉辦介紹大坑舞火龍的歷史及學習紮火龍的工作坊。如此有心去延續傳統習俗，Jessie都要畀個like。



銀禧體育中心1982年時的全景圖（香港體育學院提供）



前國家主席胡錦濤2007年參觀體院時，與13歲球手趙頌熙切磋乒乓球技。（政府新聞處提供）

## 體壇精英搖籃

雖說「成功需苦幹」，但要孕育出能在世界體壇上發光發亮的精英運動員，在個人努力以外，少不了的是到位的軟件與硬件。

從1982年「銀禧體育中心」落成啟用，到1991年改名為「香港體育學院」（體院），體院一直是本地精英運動員的搖籃。九十年代為本港奪得「奧運第一金」的「風之后」李麗珊；在倫敦奧運奪銅的李慧詩；稱霸桌球世界的傅家俊和吳安儀；以至公路單車代表人物黃金寶等優秀本地運動員，都是在體院悉心栽培，再加上個人努力下成材的表表者。

溯流追源，三十多年前當香港政府拍板成立專責訓練精英運動員的銀禧體育中心，選址所在的沙田區正值發展之初，馬會遂撥款進行填海工程及興建中心，並成立「香港賽馬會精英運動員基金」，支持運動員的發展；直到2013年體院重建，再撥款將體院原有的運動員宿舍，改建成「賽馬會體育館」。從體院成立至今，馬會支持總額逾7億元。

當「搖籃」孕育出一個又一個的體壇精英……當香港人見證香港運動員一一踏上國際頒獎台時，誰敢再說「香港運動員是垃圾」？



馬會於1987年捐款3億5,000萬元成立銀禧體育中心信託基金，用以支持體育中心日後的發展。



前港督彭定康1992年參觀體院，與其後擔任香港羽毛球代表隊總教練的一代羽球名將陳智才握手。（政府新聞處提供）

# 打死不離踢足球



馬力（右三）年前參加「賽馬會青少年足球領袖計劃」並且成為六位優秀學員之一，有機會前赴英國曼徹斯特交流，獲益良多。

以前我脾氣暴躁、懶散、時間觀念較差；現在懂得控制情緒，做事更積極、更有規劃。

常言道：「性格決定命運」，然而性格並不容易改變。在香港土生土長的巴基斯坦裔19歲青年馬力 (Malik Zain Ali)，卻成功在接觸足球後改掉壞脾氣及對人對事的態度亦有轉變，並且激發潛能，加速成長，難怪他說：打死不離踢足球！

視香港為家、操流利廣東話的馬力坦言小時會有不愉快經驗，令性格變得負面。「每當聽到別人叫我『差仔』、『巴基』，我就會打人，會因而要見校長。」幸好，讀中學時同學非常接納他，加上人長大後思想變得成熟，令他逐漸改變。「我是校內唯一的巴基斯坦人，希望能做好自己成為榜樣，令別人對同種族的人有所改觀。」

## 足球 快樂原動力

思想的蛻變與足球息息相關。馬力自小學五年級開始愛上踢足球，愈踢愈起勁。他表示，足球帶給他快樂及動力，即使有傷患亦義無反顧的堅持，但未痊癒即忍痛比賽，不僅表現欠佳，還加重病情。

隨著傷患增多，升讀大學後他學會了放下執著。「舊患復發導致體能下降，壓力大增，我決定退出大專隊。這並非等於放棄，只是換個方式提升自己的體能及技巧，待回復狀態時歸隊也未遲。」

為發掘自己的長處及改掉壞脾氣，馬力前年在老師推介下，參加了「賽馬會青少年足球領袖計劃」，最後更成為六位優秀學員之一，遠赴英國曼徹斯特進行社區服務，增廣見聞。

數個月的領袖訓練令他眼界大開，溝通技巧也大為提升，性格亦得以改造：「我懂得控制情緒，體諒及鼓勵隊員，同時領略時間的寶貴，做事更有規劃。」

## 願望當導演 反映世態

他在協助籌辦大型足球比賽時，更領略到團隊的情誼。「當時正值伊斯蘭教齋戒月，日落前我都不會吃喝，隊員很關心我，叫我坐下來休息，很窩心。」他寄語師弟師妹應該吸收課堂上的所學所得，主動及盡力參與。

現於大學修讀電影課程的馬力，未來想當導演，希望能拍攝一系列影片，當中包括足球題材，藉以感染人心。「我很喜歡《作死不離3兄弟》及《打死不離三父女》，很勵志。我和朋友組成『3 Idiots』拍攝實驗電影，早前一齣有關歧視的作品，在網上迴響幾大。」

新一屆「馬會青少年足球領袖計劃」的訓練課程將於2018年1月展開，即日起至12月22日接受報名，15至19歲對足球有興趣的男或女均可參加，詳情可瀏覽網頁：[www.hkjc.com/youthfootball](http://www.hkjc.com/youthfootball)

# 方召麐

## 獨立女性的展現



星級導賞  
盧覓雪

資深傳媒人，主持、演員及作家  
等集於一身。

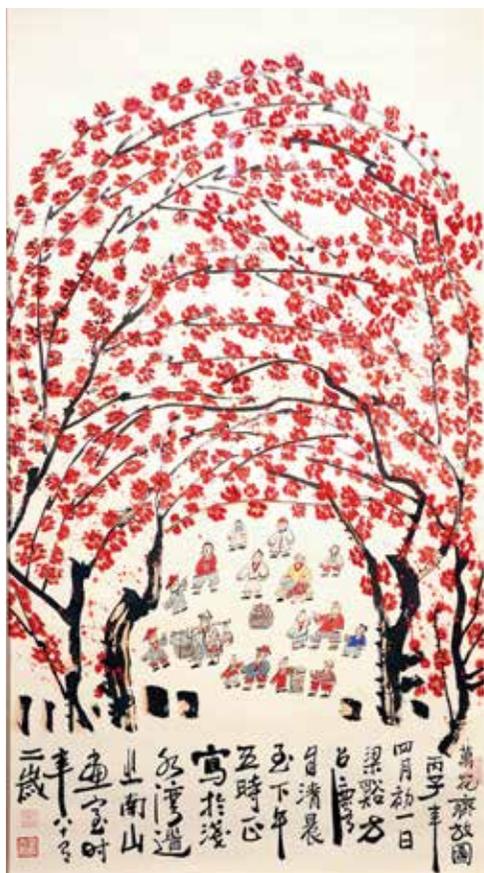
也許是殖民統治的影響，香港人對很多事情都以外國的月亮特別圓為依歸，即使回歸20年，這種心態依然比比皆是，因此很多人會忽略了一直存在於本地的佳美，就以畫家方召麐（1914–2006）為例，一般市民知道她大概是因為她的女兒是香港首位女性政務司長陳方安生，即使知道了也恐怕連她的名字都叫不出，更遑論方召麐是什麼派別、何種風格、師承那些名家，真叫人握腕三嘆！

這次乃方召麐逝世後第一個大型個人畫展，展品來自不同階段共六十多件，通過不同的展品讓觀眾更能清楚看到畫家受到誰人薰陶、客觀影響、主觀變化…一路演變出她自成一家的個人風格，想想看，她師承趙少昂以及張大千，兩個大師南轅北轍的風格和技巧都影響到方召麐往後的創作。水墨畫不能或缺的是書法，我很欣賞方召麐的字，由早期的工整秀氣，到中期的剛性豪邁及晚期的樸拙隨意，都表達了她自我尋找的過程是多麼的波瀾壯闊！至於在方召麐畫作中出現的人物亦值得一提，那些形象猶如農村年畫公仔，卻有著不合比例的手和腳，看上去平面但立體地呈現畫家所想，尤其是在中國改革開放重新踏足祖國後的創作！

比較難得一見的大抵是方召麐常用一系列見於她作品中的用印，大小不一白文朱文各異其趣，都是名家出手之作，這些印章亦能窺見畫家心思，當中「中國江蘇無錫人也」（1996）及「祖國山河」（1981），盡見方召麐面對回歸前對中國人身份的認同，經歷戰火後對祖國的關懷；至於另外兩枚「老當益壯」（1995）及「老當益壯春常在」（年份不詳），可見畫家即使年邁仍活力十足地繼續作畫！

「道無盡」讓我看見的不只是一個畫家在藝術上的成就，同時也讓大家看清楚一個女性在上世紀如何排除萬難，努力不懈地求道完夢。不要忘記方召麐經歷過二次大戰，即使在中國亦飽受國共內戰之苦，最後定居香港不再顛沛流離，可是36歲就守寡，要帶住8個年幼子女，雖然接手丈夫遺下的生意，她仍堅持拜師學藝每天作畫，亦在港大完成她在戰前未有完成的大學教育，那種堅毅的意志值得大家學習之餘，作為一個母親及一個藝術家，方召麐完美地示範了在生活中取得平衡，讓兩方面都取得極大成就，一如她的畫作能傳世被收藏成為典範！

展覽：香港賽馬會呈獻——道無盡：方召麐水墨藝術展  
展期：即日起至12月31日  
地點：金鐘亞洲協會香港中心  
網址：<http://cfa.asiasociety.org.hk/zh/fangzhaoling/>



《萬花齊放》1996



印面《中國江蘇無錫人也》



《行書 松濤》1994



《雨後江南》1973



## 一壺香茶。一個午後



今天想喝茶！離開彭福公園，想找個寧靜的地方，「獨」嘆一杯午後清香，沉澱一下思緒。想起朋友介紹過一間位於火炭工廈的茶舍，既然潮興工廈食肆而剛巧地點就在附近，何不一試？

踏入「瑜茶舍」的門，一個「靜」字。儘管座位16個，但喝茶地方不貴大而在於氣氛。設計走簡約「文青」路線，採用大量木製傢具及配件。下午時份，人流不多，找個位子，叫了份「白毫銀針」，說是白茶品種中的極品，茶色清澈透亮，驟眼以為是水，入口卻淡雅帶花香。閉起雙眼五秒鐘，讓味覺游走全身，竟猶如置身無重狀態，不知是幻覺抑或疲倦所致。

為延續身輕如燕的快意，再試一份「雲霧綠茶」，帶輕微煙燻味，清新香甜。二不離三，再來一杯採用新會陳皮的「陳皮普洱」，散發果香及熟茶的陳香，消滯暖胃，大滿足。

茶舍由年輕茶藝師容德如（Catherine）開設，聽她說與茶的一段緣，恍如一場命中註定的愛情故事。Catherine母親經營普洱生意，中學時她已隨母到雲南遊歷茶山，自始愛上喝茶，亦曾四出拜師學藝。Catherine於2013年成立自家品牌，並曾於沙田馬場設立茶葉專櫃，看來是有志傳承茶藝，值得支持。

試想一下，世上單是普洱已有百多種：熟普洱、生普洱、紅桔普洱、青普洱、陳皮普洱……要一一細味品嚐，也得花上一些時間。況且茶就如人，個性不一，要「交往」一段日子，方有更深層次的了解。都說喝茶是一生的嗜好，一次試三杯，或許是太多了。



雲霧綠茶，帶輕微煙燻味，清新香甜。



# 泡好茶秘訣



白毫銀針，驟眼以為是水，入口卻淡雅帶花香。

大紅袍配雪糕，刺激味蕾。



## 不同茶種各有調校：

品種	茶葉分量	水溫
綠茶	5克	攝氏80至85度
白茶	7至8克	攝氏80至85度
大紅袍	9至10克	攝氏98度
陳皮普洱	8克	攝氏98度

## 步驟：

**1 溫壺：**把熱水倒進茶壺，再將茶具逐一沖洗。



**2 投茶：**利用茶勺把茶葉投至茶壺。

**3 醒茶：**把熱水注滿茶壺，喚醒茶性，蓋好待一會，把茶湯倒掉。



**4 沖泡：**再注水，正式泡茶，細味每一泡茶的变化。

## 韓國南怡島 銀杏思秋



南怡島上有不同種類的動物家族，互不打擾、和諧相處。松鼠、烏雞、鴛鴦、孔雀、鵝、鴨子、兔子、田鼠、黑啄木鳥等等。特別的是松鼠，牠們習慣了每天與大批遊客相處，非常大方的擺姿勢任由遊客拍照，並且活蹦亂跳的與遊客互動。



旅遊作家，曾擔任旅遊節目主持及監製，現任華誼兄弟娛樂及旅遊事業部香港區總監。曾到訪多國並出版旅遊書籍，2009年出版的旅遊散文集《足足五千年》成為暢銷書；2014年作品《異色·北韓》獲選為第25屆中學生好書龍虎榜「十大好書」。

圖、文：項明生

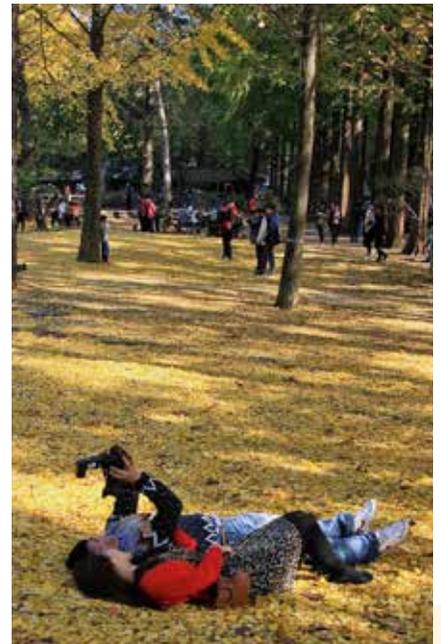
儲存了一年的相思，一周內爆發。醞釀了四季的甜蜜，將染紅朝鮮半島每座山峰。翠綠一生的終點，將在這周內燃燒成最燦爛多彩的一闕青春舞曲。美麗，特別是驚艷，都注定匆匆忙忙地短命。

這山林，充滿沉寂的暗香，以及暗暗作動的光環，將最單純的蔥蔥森林，織成世界最大的錦繡。蔥綠不是純粹的綠，不經意地加了幾筆鵝黃點綴。染成檸檬黃不是一味的黃，還有葉片泛起了緋紅的暈。繡出的桔紅也不會孤寂，前後又有綠葉，左右還漸變成血紅。

韓劇《冬季戀曲》，已經成為不只是韓劇經典，更成為日本NHK開台以來的歷史紀錄，共重播四次，風靡一時。「冬季戀曲」的拍攝場地正是風光如畫的南怡島，位於首爾東面115公里。這裡除了遍山被曬到透明的紅葉，還有漫天漫地的銀杏黃金大道。

由市區仁寺洞有巴士直達南怡島碼頭，每天一班，9時半開車，來回15,000圓(HK\$104)。但每逢假日，可能買不到票，加上前往南怡島的道路嚴重塞車，網友坐過最少要兩個小時。為避免韓國人潮車潮，我選擇另一條路線，坐地鐵到往十里站，相連ITX火車京春線的清涼里站，轉火車去加平站，45分鐘車程，費用來回14,000圓(HK\$97)。車上也不是那麼擁擠不堪，企位的乘客個個有備而來，帶了報紙席地而坐。

45分鐘到加平站，對面有巴士去碼頭，6,000圓(HK\$41)。幾分鐘就到了渡輪碼頭，8,000圓(HK\$55)入場費包渡輪。乘客站滿了船的甲板，已經望見七彩植被的小島了，這就是南怡島！





## 香港藝術節再臨

香港藝壇年度盛事、新一屆「香港藝術節」過百場精彩演出即將再度登場。第46屆香港藝術節的一大重點「香港賽馬會藝粹系列」將呈獻蘇黎世芭蕾舞團的開幕演出《安娜·卡列妮娜》、威爾斯國家歌劇院於亞洲獨家演出的德布西《佩利亞斯與梅麗桑德》，以及馬祖耶夫與俄羅斯史維特蘭諾夫國家交響樂團帶來的星級演奏。「賽馬會本地菁英創作系列」今次更為專業粵劇開創平台，把經典粵劇《百花亭贈劍》注入新元素，為觀眾帶來嶄新的粵劇體驗。

### 第46屆香港藝術節

日期：2018年2月23日至3月24日

網址：<https://www.hk.artsfestival.org/tc/index.html>

## JCCAC市集 新季登場

賽馬會創意藝術中心（JCCAC）的手作市集每一季舉行，吸引過百位手作人銷售自家製產品，是手作愛好者的聚腳點；市民也可報名參加免費露天電影會，與資深影評人交流，或在導賞員的帶領下，參觀由舊工廠大廈改建的藝術村，一探藝術工作室的真貌，為繁囂的都市生活，注入清泉。

### JCCAC手作市集

日期：12月9至10日 時間：下午1時至晚上7時

地點：賽馬會創意藝術中心 — 石硤尾白田街30號 網址：<http://www.jccac.org.hk/?a=doc&id=6717>



## 體育記者培訓計劃 大募集

想自我增值又無懼挑戰的你，有興趣一試「鐵腳馬眼神仙肚」的記者生涯嗎？新一屆「香港賽馬會青少年體育記者培訓計劃」現正公開招募學員，歡迎年齡介乎17至25歲，勇於嘗試及自我求進的青年人參加。課程為期半年，包括上堂及實習，由資深傳媒工作者擔任課程導師，通過互動工作坊，加上採訪報道及即時網上直播評述等實習機會，提升學員的溝通和表達能力，並培養專業和負責任的態度，令他們日後不論在任何領域，都能發揮所長。

### 第六屆「香港賽馬會青少年體育記者培訓計劃」

報名日期：即日起至2018年1月9日

報名及計劃詳情：<http://campaign.hkjc.com/ch/junior-reporter>

查詢電話：3104-0031



## 馬會贊助 林村鄉導賞團

太平清醮是本港其中一項非物質文化遺產，亦是新界鄉村最大型的節慶，當中包括酬神、齋戒和神功戲等風俗，目的是祈求順利、平安。歷史悠久的林村鄉26條村，將於今年12月3日至8日共同舉行太平清醮。由馬會贊助文化機構「文化葫蘆」舉辦的公眾導賞團，參加者有機會參觀林村鄉的各個醮場，了解打醮的意義，同時遊覽附近的天后宮和許願樹，細味林村鄉的文物風情。

### 林村鄉文化導賞團

日期及時間：12月3日（星期日）下午4時至7時30分

12月5日（星期二）下午3時30分至5時

12月6日（星期三）下午3時30分至5時及晚上8時至9時30分

費用：每位\$50（大小同價）

報名連結：<https://goo.gl/forms/vR7d0f83UQbY0s4f2>

