



FEB
2018 | Issue
19



劉鳴煒

青年物語

Hot Talk 時事

「毒」在遙遠的附近
嚴防動物傳染病

運動中學習
讓兒童邊玩邊上課

Go! 青一族

從劍神到廚神
張小倫踩過界

Lifestyle 寫意·品味

林煥光
細說三代巨星無言的傳承



香港賽馬會支持刊物

Content

Issue 19 · February 2018

目錄

Celeb 人物誌
劉鳴煒 青年物語

01

Hot Talk 時事
「毒」在遙遠的附近 嚴防動物傳染病
運動中學習 讓兒童邊玩邊上課

07

Go! 青一族
從劍神到廚神 張小倫踩過界

11

Jessie 密語
八卦眼 網羅城中趣聞軼事

13

Gallery 相說故事
一切從搵食開始

14

Cityzen 城市素人
癌戰士醫生 感召同路人

15

Art 藝文天地
「你幸福就好」
文：柳俊江

16

Lifestyle 寫意·品味
超乎想像的找「素」潮

17

無言的傳承
文：林煥光

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

2018年2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



阿「飛」正傳

以為一分鐘很快就會過去，其實可以很漫長。青少年時期，日長夜又長，總等不到聖誕新年暑假，總等不到長大的一天。正如今期封面人物劉鳴燁所說，成長路上有很多個轉折點，有些選擇是家長替年幼子女做的；更多的選擇，卻應該由子女自己決定。然而，升學就業甚至戀愛，種種疑惑誰可襄助？

一分鐘以為很長，其實眨眼即逝。年華似水，一個決定，有時影響終生。主力青年事務、銳意與後生子女打成一片的劉鳴燁，與《駿步人生》侃侃而談，分享他的成長心得，公開他的青年政策理念。沒有說出口，目標就是諗計，讓下一代乘風起航——我要高飛。

香港劍擊隊男子花劍好手張小倫舞劍之外，廚藝同樣了得。劍客踩過界，進軍飲食業，且聽他在「Go! 青一族」細說如何向著廚神之路進發。

Hank Williams、Bob Dylan及 Eminem三代美國流行音樂人有甚麼共通之處？星級客席作者林煥光為「Lifestyle 寫意·品味」撰文，解開三代巨星一脈相通之處。前主播柳俊江則帶你到「Art藝文天地」欣賞一齣微電影，反思生命與愛。

乘著素食潮流，今期向讀者免費送出食譜《住家素造》，詳情參閱「Lifestyle 寫意·品味」。

衷心希望你給我們好多個「一分鐘」，翻一翻最新一期《駿步人生》。

說起劉鳴煒，很多標籤：公職王、富二代、香港女士眼中的筍盤。善用社交媒體，不介意間中以搞笑形象粉墨登場，現實中的他卻一臉嚴肅認真。很多意想不到，就如有人說他「堅離地」，作為青年事務委員會主席，其實勤力地走進社區和學校密密諮詢，努力貼近民情。他建議父母適度放手，不要過分干預子女的決定，又認為馬會角色非常重要，為政府起了開路作用。他引龜兔賽跑的故事，說領先的兔子中途偷懶，一樣失敗。贏在起跑線又如何？劉鳴煒的青年物語，五味紛陳。

走進劉鳴煒位於灣仔的私人辦公室，全開放式設計，沒有間隔，他也沒有私人房間。辦公室一角有個用展板砌成的「清蓮大排檔」小檔口，經典紅白藍色配以地道通渠告示，是「呃like」的網絡短片取景地。「無間隔有助溝通，迫大家一齊相處，傾多啲。」他謂團隊年齡中位數僅26歲，主力為他打理網頁。「除了『無違法』及『沒錯字』兩個原則，基本上是無王管。」這個行年37的「八十後」，其實一絲不苟。

「社交媒體幾方便都好，不能脫離面對面的交流。」今時今日政客都紛紛利用社交媒體吸納年輕人，目前開設了4個網絡平台的劉鳴煒卻直言，「(社交媒體)留言質素普遍不高」，反而「粗口吸納得最多！」儘管如此，畢竟是大勢所趨，他指滲透力強的社交媒體仍是十分有用的平台：「遇上值得大眾關注討論的課題，都會在這平台發放，譬如選科問題，有人會話受到家長干預，就是好例子。」他認為若社交媒體可提升討論的層次當然更理想，但有人看到，至少可以引發思考。



劉鳴煒辦公室內有不少佈景及道具。

除了為年輕人提供資訊及適當輔導，父母不要事事干預，給予適當的自由度同樣極為重要。



團隊年齡中位數是26歲，大家一起工作，感覺朝氣蓬勃。



劉鳴煒練習踢躂舞兩個月，在一齣街舞劇表演15秒踢躂舞，身後的年輕演員也替他緊張。

三地青年 都肯付出

2015年起獲政府委任為青年事務委員會主席的劉鳴煒，著力為港青出謀獻策，走進社區密密諮詢。認識深，反而不會把年輕人一句定性：「香港年輕人太多元化，14歲和25歲已很不同，一個讀書，一個工作；讀 band 3 學校和讀精英學校又大不同。不過香港以至內地香港台灣年輕人，都有一個共通特質，就是願意付出。」在他眼中，「零付出就有收穫」簡直是天方夜譚，他認為作為政府諮詢機構的青委會，最應重視的不是最頂尖或最底層的10%人，而是中間80%的年輕人。

「由中學升大學、大學畢業出來找第一份工作，甚至是搬出來住，好多選擇好多決定要做。」面對這些人生轉折，他自言今日年輕人和以前最大的不同，就是選擇多了，因此煩惱也多了。「30年前，中學畢業入不了大學眼前只有一、兩條路；現在中學畢業後升學，隨時複雜過港鐵路線圖，揀錯機會好大。」他認為，除了為年輕人提供資訊及適當輔導，父母不要事事干預，給予適當的自由度同樣極為重要。

籲給子女自由度

「我人生之中都面對過不同的轉折，在香港讀中學到加拿大升學；由加拿大的中學到升讀英國的大學，是典型受父母干預的例子。」他其後由法律轉行做金融、由英國完成博士到回港；以前多點時間在商界，到現在多參與公職，都是轉折點。他說：「當年在加拿大讀中學，



與中學生分享未來全球趨勢。



於舞台上「鼓」勵青年。

原本想升讀美國大學，留在北美洲，但你用勸也好用迫也好，結果我去了英國，當年是非常不願意。」千帆過盡，成年後回頭看，大抵都是小菜一碟，劉鳴煒指後來已再沒有埋怨父母的決定。

學業成績標青，在倫敦國王學院完成法律哲學博士才回港的劉鳴煒說，無論升學、搵工還是揀科，他不建議家長將自己人生未完成的心願，投射在子女身上：「家長的心願未必是子女的心願。」

龜兔賽跑喻付出

「過去三年，我參與了接近六百次的交流會，接觸過不同的年輕人，他們最大的煩惱，八成與教育有關。」在他眼中，房屋問題重要，但現實是並非每位年輕人都有意置業。「有年輕人很享受同家人同住，因為有人協助洗碗煮飯洗衫。」反觀教育事宜，卻壓倒性地成為年輕人共同關注的問題。由職訓、副學士到大學。面對資訊爆炸，即使成年人有時亦難掌握，更遑論十六七歲的年輕人。

儘管關心且希望帶來改變，但贏在起跑線的他，真能明白一般年輕人面對的困境？

我不相信家境好等同人生勝利、學業勝利。

「我不相信家境好等人生勝利、學業勝利，我識好多跟我類似背景的朋友，大學都未畢業，或只是勉強畢業，人生中沒甚麼他們認為或別人認同的成就。」無疑家庭背景、資源影響學習及人際網絡，「但龜兔賽跑都識講，兔子付出有限，中途偷懶，一樣失敗。」他不認為富裕的家庭背景是「原罪」，面對批評，他會選擇一笑置之：「睇得開一點，如果輕易受這些批評所困擾，才是真正失敗。」

他回想2016年出席馬會獎學金活動，接觸了一批尖子學生，既有出身良好背景家庭，也有來自基層家庭，令他感觸良多。「這些學生的共同點是願意犧牲：犧牲時間、犧牲娛樂；說的不單是學業成就，也是音樂、體育上的成就。（舉例）任何運動員無可能每日只做幾個鐘而可以達到水平，運動員都付出很多，非單時間、朋友，還有其他興趣及娛樂時間。」甘心犧牲，他說只因找到真正的興趣，大概也是夫子自道。



2016年出席香港賽馬會獎學金活動。



以海洋公園副主席身份，與威威獅令向大家拜早年。



出席「慈善共創 都市聚焦」國際慈善論壇發表演說。



2016年出席《生態保衛賽慈善跑》，熱愛運動的劉鳴煒更身體力行參加10公里及3公里兩場賽事。

「馬會有遠見」

他關心年輕人問題，想法很多，只是實踐理想怎會是一帆風順？直言在現行架構要有成效殊非容易；對於政府早前宣布將青委會「升格」，由政務司司長擔任主席，加強各局的協調，他大表贊同。「生涯規劃是典型例子，涉教育、就業和人生目標，教育局、民政局及勞福局，服務雖然都有中學生和大學生，但各有各做，教師校長會埋怨，為何不做家長教育？說服到年輕人不一定選金融可考慮其他行業，但說服到家長嗎？是否也可以撥十分一的資源做這方面的工作？」

政府架構龐大，多數情況下只能被動回應訴求，劉鳴煒認為作為非政府機構的馬會，角色更顯重要。「馬會有幾個有利的條件，一是資源多，但第二和第三個條件常被忽略。馬會有遠見，不太受政治及社會的壓力影響，有條件看10年、20年後想建設怎樣的香港，對體育、青年、安老，可以有不同的長遠規劃。第三樣是肯嘗試新措施……幫政府開路。」

有人跑10K，有人跑半馬，好似股市一樣，個別發展就好。

在他眼中，充足的資源固然重要，但單有資源也不足夠。「無足夠人手，有心有力有專業資格和經驗的人參與，一件事不會成功。」

青年圓夢 大受感動

作為「公職王」經常出席各界活動，自言「太理性」兼「唔識喊」的他，早前在參加馬會一個「賽馬會鼓掌·創你程計劃」的獎勵計劃時，也差一點「破戒」，淚灑人前。「這個活動好難忘，令我想哭。基本上我是一個唔識喊的人，計劃透過社會輔導實踐夢想，如畫動漫、學整餅、影相等，不是甚麼了不起的事，但很多家長在台上分享期間都哭過不停，看到子女在短時間內有大轉變，家長都很珍惜子女有這改變，令我好感動。」



在「賽馬會鼓掌·創你程計劃」獎勵計劃中深受感動。

下廚 + 洗碗 = KOL ?



劉鳴焯在facebook視頻扮鬼扮馬，造型百變。

劉鳴焯玩得起，因為他會在facebook視頻上扮鬼扮馬，一時做「洗碗神」，一時化身天氣先生，更試過扮殭屍，反應大致正面。如此「貼地」、進取，是否想做意見領袖（KOL）？他斷然否認：「所謂KOL，其實是精英制，無可能700萬人都是KOL，大多數人可能無個K，只是OL。」等一等……有個「證據」——馬會早前推出「CV360先導計劃」，突破一般履歷框框，獲邀參加的劉鳴焯填上想做KOL！他在受訪時卻「澄清」，謂想做KOL是純粹說笑而已。都說鳴焯好玩得。

劉鳴焯甚至粉墨登場，親身示範洗碗，聽他頭頭是道說出洗碗要有次序及步驟，洗得好、洗得快其實大有學問……便知他有研究。

在外國生活多年，性格獨立，劉鳴焯謂除了會做家务，亦喜歡入廚。九成半煮西餐，焗蛋糕、pancake、pizza，但也會刁鑽自製點心，甚至叉燒，最誇張是自製奶黃包，而就連奶黃亦自己煮。笑言成功之道是不要自作聰明：「都是網上看食譜自學，只要按步驟做，基本上都ok。」回流香港後因工作太忙，只會下廚煮簡單的意粉。廚房有何魔力？「烹飪有一種文字工作達不到的滿足感。」他說。

入得廚房出得廳堂，劉鳴焯還是一名運動健將。作為三項鐵人賽選手，今年出戰香港馬拉松賽事，與團隊齊齊出賽跑半馬。「有人跑10K，有人跑半馬，好似股市一樣，個別發展就好。」擁有如此package的「八十後」大談青年物語，很多的意想不到。

個人小檔案

37歲

教育

倫敦國王學院法律學士

倫敦政治經濟學院法律碩士

倫敦國王學院法律哲學博士

經歷及成就

華人置業
董事會主席兼
非執行董事

智經研究
中心副主席

青年事務
委員會主席



2016

香港科技大學
榮譽院士

2017

金紫荊星章



精采訪問片段



「毒」在遙遠的附近 嚴防動物傳染病



沙士、禽流感、登革熱……由動物及環境引發的疾病，一次又一次「殺埋身」威脅我們的健康。根據世界動物衛生組織資料顯示，過去十年影響人類的新興傳染病中，超過七成來自動物。我們如何自救？

環境密集 增人畜感染



人口迅速增長及都市化發展等，改變了大自然環境及禽畜飼養方法。香港城市大學副校長（發展及對外關係）李國安（見左圖）表示，動物與動物、人類與動物的距離越來越近，以往不會引發的傳染病，因為高度密集而令風險增加。他舉例，一旦農場靠近野生動物的棲息地，便會增加交叉感染的風險；而飼養禽畜的環境如果過度密集，加上用藥物催

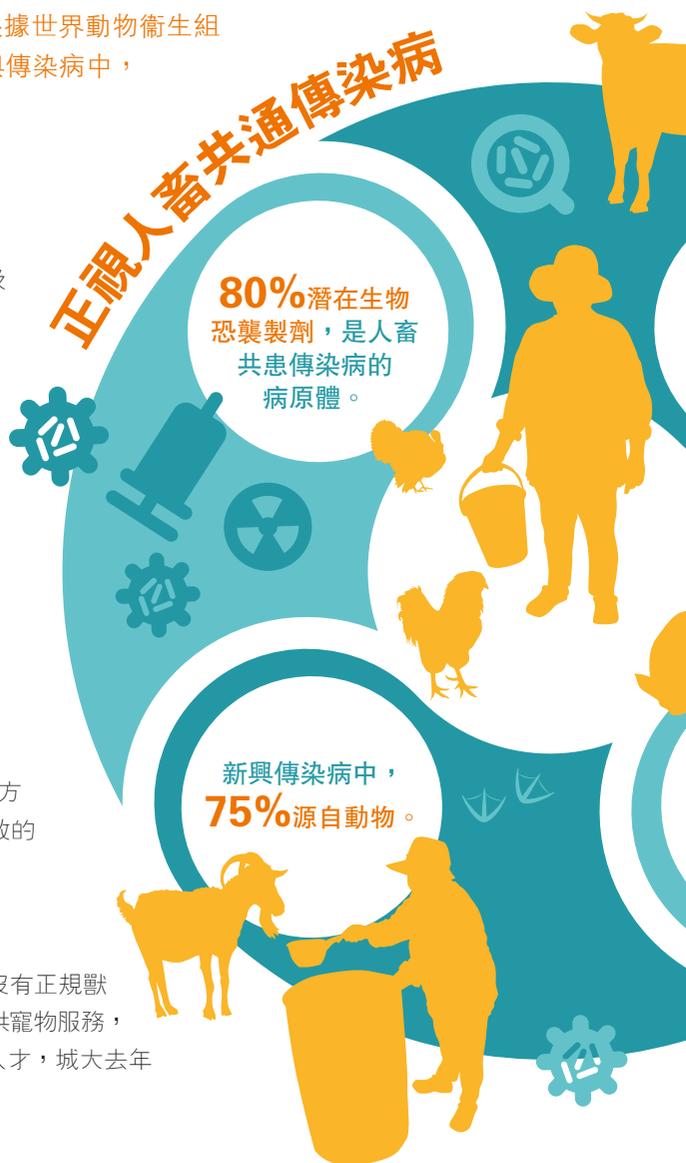
生衍生副作用，這都有可能威脅人類健康。

2002年香港爆發俗稱「沙士」的非典型肺炎，醫學界一度無法掌握病源，經追查後才發現病毒原來早在蝙蝠體內潛伏，通過傳染果子狸再傳給人類。李國安說：「若一早有動物醫學團隊支援，或能更早知道病毒傳染途徑，甚至在傳播前已有效控制，例如將農場移離蝙蝠覓食的果樹，以減低傳染風險。」

他指出，很多新疾病、公共衛生及食物安全問題，都是由人、動物和環境三方互動衍生而成，若只是關注其中一個範疇，便難以追蹤病源，無法作出有效的控制及根治措施；三個範疇共同研究，才可及早發現問題。

獸醫角色 涵蓋公共衛生

現時香港仍有活禽和水產供應，這些農場和魚場一般只有「赤腳獸醫」而沒有正規獸醫服務，在使用藥物及抗生素方面存在一定風險。李國安說：「獸醫不只提供寵物服務，在食品安全及公共衛生方面同樣扮演重要角色。」為培育更多本地動物醫學人才，城大去年



開辦全港首個自資的獸醫學學士學位課程，每年可為行業培訓數十名獸醫畢業生。他相信若有獸醫進駐農場，將帶來變革，提升食物安全。

另一方面，越來越多港人愛養寵物，人與寵物緊密接觸，是否更容易引發傳染病？李國安指人和寵物的傳染病並不常見，亦可有效控制；雖然也有一定風險，但只要注意寵物健康及居住環境健康便可。

馬會捐5億 建大樓

為了應對人畜傳染的問題，國際衛生組織近年積極提倡以「健康一體化」作為防控策略，重視人、動物及環境之間的關係。有見及此，城大已將「健康一體化」納入大學策略性發展計劃的重點項目，更首創將動物醫學院和生物醫學科學系合併，成為「動物醫學及生命科學學院」，有利共享資源、儀器及設施，亦可進行跨學科合作研究，尤其在處理人畜傳染方面。

馬會捐出5億元支持城大設立樓高12層的「賽馬會健康一體化大樓」，除作為「賽馬會動物醫學及生命科學學院」的基地，也設有可用作推廣社區健康活動的運動中心，及容納逾千人、可用於進行國際學術會議及交流活動的大禮堂。大樓預計於2022年底落成。李國安讚揚馬會有遠見：「興建大樓所費不菲，馬會的資助具有決定性影響。」

「健康一體化」概念在歐美發展迅速，在亞洲地區則屬起步階段。李國安指出：「香港人口密集，每日經過的旅客和商人數量龐大，有較高的傳染病風險，因此極需要人才和設施應對。隨著『健康一體化』在香港漸獲認可，並得到政府重視和推動，相信香港能起示範作用，走在亞洲領先地位。」



「賽馬會健康一體化大樓」落成後，將有助推動「健康一體化」發展。（設計圖片）



馬會主席葉錫安博士(左二)、行政總裁應家柏(左一)聯同政務司司長張建宗(中)、城大校董會主席胡曉明(右二)及校長郭位教授(右一)主持「賽馬會健康一體化大樓」的支票頒贈儀式。

公大設健康護理學院

除了動物及環境引發疾病威脅，人口老化是醫學界另一個挑戰。馬會慈善信託基金捐出2.81億元資助公開大學，興建樓高13層的「公開大學賽馬會健康護理學院」，預計於2020年落成。學院將提供16個健康護理相關學術課程，包括食物及營養、職業治療及物理治療學士課程。校長黃玉山表示，新學院可為學生營造更佳的學習環境，助大學師生追求卓越，共同建設一個更健康及美好的香港。



香港公開大學賽馬會健康護理學院大樓概念圖。

現有人類
傳染病中，
60%是人畜
共患傳染病。

每年出現5種人
類疾病，**3種**
源自動物。

資料來源：世界動物衛生組織(OIE)



主題式體能遊樂課

運動中學習 讓兒童 邊玩邊上課

兒童就是要「坐唔定」。為令下一代健康發展，衛生署建議，二至六歲幼兒每天需分段進行並累積至少180分鐘的體能活動量。然而，本港幼稚園尚未設恆常體育課，許多學校每星期更只有兩至三天讓學童玩體能遊戲，活動量遠低於衛生署建議。

已開展兩年、全港首創的跨學科先導計劃「賽馬會學童Keep-Fit方程式」，將有趣輕鬆的體育及體能活動，融入不同學科的課堂中，寓運動於學習。這個項目為期三年，以全港一百間幼稚園及六間小學作試點。計劃由中國香港體適能總會推行，於不同學科的課堂中，融入有趣輕鬆的體育活動，增加學生的運動量，並以追蹤研究的方式，訂立全港首個為兒童而設的體適能發展指標。透過各種體適能活動，目標三年內惠及超過19,000名學生、38,000名家長、120名教練及1,200名學校職員。

家長學校 需積極配合

中國香港體適能總會行政總監黃永森表示，做運動是一個健康的行為模式，愈早接觸就能愈早養成習慣，享受它的好處。計劃強調家校合作模式，家長與學校要積極配合，以免造成「校方說一套，家中做一套」的局面，令小朋友感到迷失。

該計劃是馬會慈善信託基金嶄新「創意體育」概念的一部分，融入創新的跨學科課程，寓遊戲活動於學習，營造有利於建立運動習慣的校園環境。黃永森說：「這些以體能遊戲作主要手段的教學活動，小朋友可從遊戲及運動中學習中英文詞彙、數字概念等。每季教案皆請來專人就不同程度的幼稚園學生設計，有文本又有網上片段，突破固有『學與教』的模式。」

為確保教育工作者能掌握設計及帶領體適能活動的知識、技巧及能力，計劃更派兒童體適能教練到學校培訓教師。黃永森解釋：「老師擔任重要角色，培訓方面除包括理論層面，還極重視課堂活動，他們不會只坐下來聆聽，而是參與者之一。」

度身訂做道具 激發興趣

為激發兒童、家長及教育工作者對體適能的興趣，計劃中所有的體



中國香港體適能總會行政總監黃永森



幼師體適能培訓

能活動及用具均經過精心設計。黃永森介紹：「一件小用具加上環境的小改動，就有不同的玩法。我們會為參與計劃的學校添置度身訂做的用具，其中大獲家長及校方好評的平衡木，可提供不同程度的挑戰，從而訓練小朋友的平衡力及膽量。另外，只要在平衡木上放上軟墊或布料，就能化身成隧道，小朋友可進行爬行活動，玩法多多。」而年度重點活動「全港家庭運動日」的體能遊戲內容豐富好玩，配以色彩繽紛的道具，營造良好的氣氛，去年參與的人數便較前年增加二千人。

籲多行樓梯 少搭升降機

父母的生活習慣與子女的運動頻密程度息息相關，故家長應以身作則，建立好榜樣，與子女多參與體能活動。體適能導師Terence建議家長，最好能將活動融入日常生活中，避免將正值幼兒階段的子女「定型」，局限其參與體能活動的類別。「公園有許多不同設施及用具，家長可多帶小朋友前往探索，由他們自行決定玩甚麼；在家可進行親子家務，小朋友可幫忙抹傢俬、用小型掃把掃地；外出時也不妨棄搭升降機而多行樓梯等，讓體能活動融入日常生活中。」



體適能導師Terence

恆常的運動習慣可幫助幼童的全人發展機會。Terence說：「小朋友從中可探索自己的感官，如拿取不同物件時應運用單手或雙手；連串動作須靠視覺及觸覺互相配合才能做到等。對兒童來說，任何未接觸過的體能活動都是挑戰，即使是簡單的跳躍動作已可訓練準繩度。若與父母及其他小朋友一起參與，更能增加親子互動，協助建立人際關係。」

助提升自信心意志力

黃永森補充，希望透過運動可為社會注入正能量與價值觀：「小朋友在過程中難免會遇上失敗，我們應鼓勵他們不斷嘗試，這有助提升其自信、意志及學習生活技能，就算未來遇上逆境，也能勇敢面對，終身受用。」



全港家庭運動日

其實除了學童，馬會的願景是令全港市民都愛上、重視及享受體育運動。運動並不限於職業運動員或年輕好動人士，男女老幼，不論是幼童、青年、在職人士甚至退休長者皆可參與。在改善社區健康之餘，體育運動亦有助促進社交與心理發展，培養良好品格、提升個人自信、加強社區聯繫，發展團隊及社區精神。

運動好處多





從劍神到廚神 張小倫 躡過界

「在香港當運動員，需要多元化發展。」香港劍擊隊男子花劍好手張小倫為港隊征戰十多年，憑著堅毅不屈的意志，為香港屢創佳績。在劍擊場上拼搏的同時，近年他夥拍胞弟開設食肆，進軍餐飲界，化興趣為第二事業。

傷患 一度有意退役

「我差不多半年不能拿起劍，連下床刷牙、洗臉也有困難，亦時常失眠，每10分鐘就會痛醒，痛到崩潰。醫生怕我會看不開，給我處方抗抑鬱藥……」張小倫回想2012年倫敦奧運，他體育事業高峰之時，因椎間盤突出而無緣爭逐奧運入場券，跌入人生低谷，至今仍有餘悸。臥病在床期間，他一度萌起退役之意：「我的運動生涯是否已完結？是否要考慮退役？那時沒想過能重回劍擊場上。」

咬緊牙關，他將負面情緒轉化為正能量，奇蹟康復，之後更獎牌大豐收，再創高峰。「做手術最多只可以回復原來體能狀態的80%，再出賽的機會較微；透過針灸、Pilates等復康訓練，就有機會100%回復原來體能狀態，但治療時間較長。」為免家人擔心，他沒有告知實情，默默地進行復康訓練，最終戰勝傷患。

他感激教練、隊友、香港體育學院科研部治療師等人一直的鼓勵及支持，其中教練是他堅持接受治療的動力。「否則我或會選擇去做手術，一刀搞掂，不用捱痛。」康復後，他學懂珍惜，在劍道重新出發，訓練時更認真。

現年32歲的張小倫，在2010年廣州亞洲運動會的男子花劍個人賽爆冷，擊敗世界冠軍，摘下銀牌；2013年奪得「香港傑出運動員」；2017年於第13屆全國運動會的花劍團體賽，取得銅牌。

獲馬會獎勵 給予肯定

運動員的成功，取決於個人的毅力，強大後盾是另一關鍵。張小倫表示，體院備有新劍擊館、全亞洲最大的健身房、游泳館，以及完善的醫療、物理治療團隊



張小倫在勝利一刻跪地狂呼。



馬會行政總裁應家柏(中)在一個活動上，與張小倫(右)及劍擊隊員陳建雄(左)自拍。



家人的支持是張小倫最強大後盾。

等，為運動員提供全面支援。加上從外國聘請教練並邀請選手作交流，讓他們在數年間進步良多。而在2017年「賽馬會優秀運動員獎勵計劃」中，張小倫及團隊獲得獎勵，對他們是一大鼓舞：「它給予運動員支持及肯定，令我們往後在各大賽事中爭取更好成績。」

人稱「劍神」的張小倫，劍擊以外平日還喜歡跑步、羽毛球、籃球等運動。他每年會參與由香港精英運動員協會主辦、馬會慈善信託基金捐助舉辦的慈善接力跑活動——「動感校園 - 毅力十二愛心跑」，並認為該活動有益身心：「除了退役、現役運動員外，還吸引一家大細參與。大人及小朋友可一起跑步、籌款、倒數，迎接新一年，共享家庭樂。」

鍾情客家菜 注新元素

「我熱愛劍擊，開設餐廳則是興趣。」張小倫自小愛上烹飪，會在家中「搞大龍鳳」，中學畢業後亦曾學廚，一般烹調方式都難不倒他。懂吃愛煮的他，於2014年作新嘗試，與掌廚的胞弟合力經營石鍋烤魚專門店，現設多間分店。他希望能於廚藝方面不斷進修，做出更好的菜式，且計劃在不同地區開設餐廳。

作為客家人，張小倫對家鄉菜情有獨鍾，拿手菜式包括客家釀豆腐及芋頭炆鴨煲。「坊間食肆較少供應客家菜，媽媽會教我們烹調一些基本菜式。因應時下的人嘗新，設計菜式時，我會將傳統的客家菜式加入新元素，感覺多元。」他更不時在店內坐鎮，為客人及朋友「煮番幾味」，一展身手。「我會因應他們的要求，盡量去煮。餐廳的主菜，我都懂得煮，又會提供度身訂做的私房菜式。」

經營餐飲生意與玩劍擊一樣，他認為最重要是願意踏出第一步，夠膽嘗試；過程中同樣會經歷成功、失敗，不過如果認真、刻苦去做，會帶來意想不到的效果。



精采訪問片段



張小倫自小愛上烹飪，對客家菜情有獨鍾。



願景

「全職運動員不可能當到50、60歲，過了30歲，就要考慮往後的路該如何走。留在體育界？還是從事另一工種？」張小倫認清自己的事業發展方向，預計明年亞運後，會減少出外比賽，留在香港參與本地比賽或教導年輕運動員。退役後會作多元化發展，繼續經營餐廳之外，還會當教練，將自己在運動圈10多年學到的知識及經驗，傳授下一代。



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！

光影愛漫遊 發現「新」香港

本港16處特色建築，在夜幕低垂之後穿上一系列光影裝置，展現另類美態，並在現場表演及佳餚美食伴托下，讓你我透過嶄新的光影世界，重新發現我們的香港。這個由馬會捐助超過1,000萬元舉辦的「光·影·香港夜」，早前一連三天舉行，Jessie置身其中，看見中環、上環及尖沙咀一帶的16座地標景點及古蹟建築物，在本地及國際知名光影藝術家「裝飾」下，呈獻五彩十色，美不勝收。聽馬會主席葉錫安博士講，活動是要溫馨提示大家，香港仍有不少有標誌性的建築物及公共空間，希望大家享受藝術創作過程，長遠提升對欣賞文化藝術及古蹟的興趣，豐富生活。當晚見大家看得投入，就知藝術原來可以為生活「加熱」的。



馬會主席葉錫安與嘉賓參觀部分地標建築物的光影裝置。



Jeffrey Sachs教授（左）在啟動禮上與馬會副主席周永健（中）及中大校長段崇智教授互動。

國際猛人 獻計救地球

暴雪、豪雨、地震、落雹……地球「明日之後」的天災景象，越來越令人擔憂，而消除貧窮、實現平等也是急需正視的課題。由馬會與中文大學攜手成立的「香港可持續發展解決方案網絡」（SDSN香港），就是希望透過政商及非牟利組織的合作，在香港推動由聯合國193個成員國，共同訂立的17個可持續發展目標，推動香港於環境、社會和經濟各方面的可持續發展。

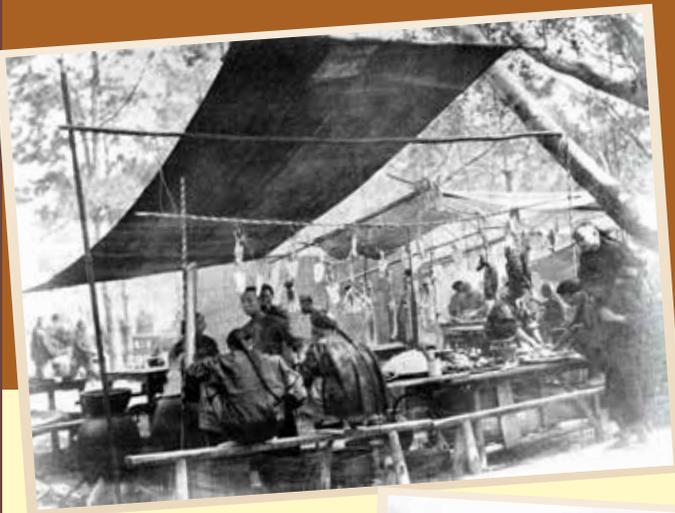
Jessie出席了啟動禮，有機會一睹聯合國SDSN負責人Jeffrey Sachs教授的風采。他曾被美國《時代雜誌》兩度評價為世界最具影響力的100位領袖之一，更被《經濟學人》列為過去10年全球最有影響力的三位經濟學家之一。聽他演講分享獨特見解，口袋載滿了銀兩。

千人run 跑出毅力與愛心

Jessie一向有跑步keep fit的習慣，早前參加了「毅力十二愛心跑」，作為送走舊年迎接2018的特備節目，十分好玩，原因當日成個嘉年華會般熱鬧。二百多支參賽隊伍以接力方式，進行四小時的長跑比賽。賽事分為8個組別，包括親子組、傷健組及公開組等，配合不同程度；大會又設「最有創意服裝隊伍」、「最勇敢隊伍」（平均年齡最小）及「最先進隊伍」（平均年齡最大），鼓勵大小朋友同參與。全力支持該活動的馬會，希望透過接力跑，推廣體育運動對健康的好處。見馬會副主席周永健及特首林鄭月娥，聯同體育界、教育界、娛樂界、多支紀律部隊及過千名市民一齊起步，就知運動是全人類的事。



千名市民起步接力跑，推廣體育運動的好處。



1890年的跑馬地馬場露天食肆
(香港歷史博物館圖片)



一切從 搵食開始

一切從搵食開始。1890年的跑馬地馬場，身穿長衫、紮著長辮的民衆，在馬場外的露天空地，迎著藍天接著清風，光顧賣食物的攤

販。相片中，架起臨時帳篷的攤子，吊掛起家禽肉食、預備了米飯，客人圍坐在大枱前的長板凳上，低著頭在吃；小販在幹活，附近有小孩騎在成年人背上，雙眼緊緊地盯著攤檔上的美食。

另一張相，見到一名赤腳小販守在攤子旁，一張桌、一把凳，加一個木桶及盛載食物的大鍋，就成了一個檔。食材攤開，任君選擇，桌面放了碗盤，食客邊吃邊聊。同樣的攤販現場隨處可見，有人搬出一張木枱，準備開檔……

相片成爲了記憶，一百年後的今天，跑馬地馬場已經變身，成爲一個世界級的賽馬娛樂場所，跑馬之餘也提供多元化的餐飲設施及現場娛樂表演。

與社會同步同進，跑馬地連同沙田馬場，原來有一個爲期十年的馬場發展計劃，分三期活化兩個馬場，以滿足日益增長的需求，其中，時尚食肆自是焦點。

歷史攝入相片，一張一張的在說著故事。或者Happy Wednesday會有興趣搞個懷舊化妝派對，讓我們時光倒流一百年？



沙田馬場的「百勝廳」有落地玻璃設計。



跑馬地馬場的「月貝凡」提供地中海風味半自助餐。



「賽馬會氣候變化博物館」四歲生日，周松崗(左二)、黃錦星(左三)及沈祖堯教授(右三)等開心參與切蛋糕儀式。

三個「小生」 相聚氣候變幻時

設於中文大學校園內的「賽馬會氣候變化博物館」是全球首間以氣候變化爲主題的博物館，原來已經四歲大，多年來共吸引超過26萬人次參觀。好東西怎能不安歌？Jessie知道馬會再撥款逾3,500萬元，支持它往後三年的運作，同時推出「賽馬會中大氣候行動」，定期舉辦大型嘉年華、生態行及工作坊等公眾教育活動，預計有約100萬人參與。詳情瀏覽：<http://www.mocc.cuhk.edu.hk/zh-tw>。

在啟動禮上，Jessie碰見擔任嘉賓的馬會董事周松崗、環境局局長黃錦星及時任中大校長沈祖堯教授，三個小生原來都是「中大人」——周松崗曾在中大攻讀工管碩士課程，黃錦星曾在中大任教環保建築，沈祖堯就是最後一次以中大校長身份出席馬會活動。三人相聚氣候變幻時，怎會不高興？

癌戰士醫生 感召同路人



醫生不僅要醫好病人的病，還要了解病人以至其家人的真正需要。

「人生幾許失意，何必偏偏選中我？」被挫折與打擊「選中」的吳家榮，中三開始與癌魔搏鬥，經過12次化療、失去一條大腿，最終用意志衝破身體障礙，勝利而回，並且夢想成真成為醫生。現年37歲的他，以過來人身份勉勵患病的同路人，以生命影響生命。

來自基層家庭的吳家榮，自幼被正能量包圍，生活簡樸卻滿足。他說：「父母積極豁達，又很疼愛我和哥哥，會『死慳死抵』讓我們學習鋼琴、畫畫及游泳，故特別珍惜。那時玩意不多，在家附近踏單車、打羽毛球已很開心。」

從不認輸 愈戰愈強

即使受盡癌魔折騰，吳家榮從不認輸。「我向來熱愛運動，身體很健康，沒想到14歲生日時確診骨癌。前後接受了12次化療，過程很辛苦，每天嘔吐二三十次；也接受了手術，將部分左大腿切除，並裝上義肢代步。」

完成化療後一個多月，他已急不及待回校繼續學業。「精神及體力尚未恢復，以往七分鐘的回校路程，出院後要走半小時，途中並要停下休息兩三次。」康復後，他更加努力讀書，並更積極參與社會服務工作，分享自己的經歷。

抗癌之路漫長又艱辛，他感激家人、同學、老師及醫護人員的支持及鼓勵：「為照顧我，父母先後辭工，就算我經常嘔吐大作，他們仍用心烹調，務求讓我盡量吸收營養，對抗病魔。醫護人員待我如朋友，不斷替我打氣，更為我舉行神秘生日會，且為我及家人提供貼心支援，我亦因此，立志成為醫生。」

獲獎學金 擴闊視野

吳家榮最終如願，在十多年前入讀中文大學醫學院，並獲頒賽馬會獎學金。每位得獎同學平均可獲46萬港元獎學金，於本科生課程內分期支付，支持他們的學費及生活費，這讓他可以專注讀書，不用做兼職之餘，還可以兼顧自己的興趣及社會服務。此外，透過計劃他獲得許多機會：「經馬會獎學金及有關連繫，我們獲邀出席不同活動，擴闊視野；在各式活動中各自發揮所長。」



吳家榮（左一）十多年前在馬會獎學金第五屆得獎同學畢業晚宴上，與其他畢業生分享心得。

於自己曾接受治療的骨科部門任職醫生近十年期間，他一直堅持與病人及其家屬保持良好溝通。「醫生不僅要醫好病人的病，還要了解病人以至其家人的真正需要。我們的鼓勵，一句『做得到』，已可令病人充滿信心。」

吳家榮於2015年轉職醫管局總部，擔任行政工作，期望在醫療政策上出一分力，以另一個方式幫助病人，貢獻社會。工作之餘，他擔任香港傷殘青年協會主席、香港復康聯會副主席、復康巴士管理等義務工作。「作為殘疾人士，我更明白他們在日常生活中遇到的困難和限制，亦希望能為他們發聲，讓社會變得更加無障礙，也讓殘疾人士的潛能得以發揮出來。」

「你幸福就好」

星級導賞
柳俊江

多媒體創作人 / 廣告導演



印象中，我是個不錯的兒子，人生大事，都尊重父母的意見，都一定有他們參與。不過，隨年漸長，看著父母老去，夜闌人靜之間，總不免想到生死大事。而相對生死大事，其他的事情又算得上甚麼呢？一切的事，都將會成為我們之間的小事，一件一件累積在記憶中，又一件一件隨時間褪色。

如果生命只剩下三個月...

媽媽和我的小

My Little Story with Mom

微電影首映禮

香港大學百周年校園 李兆基會議中心大會堂
2017年11月1日 下午6時30分

周家怡 邵音音

導演 黃懿德 配樂 波多野裕介 特別鳴謝 萬梓良 張崇德

同場加映
導演、演員分享會
及公眾座談會

周家怡 小姐
周燕雯 博士
邵音音 女士
梁萬福 醫生
黃懿德 小姐
梁智達 醫生

www.jcecc.hk

當然，距離那些事，還有段日子，但作為一個負責任的子女，應該趁早理解長者的心態，在適當的時候，作出適當的反應。「賽馬會安寧頌」製作了微電影《媽媽和我的小》，透過周家怡和邵音音的感人演出，讓我們反思如何好好地陪伴臨終的家人同行最後一段路。

現在的我和短片中周家怡的角色有點相似，都是父母眼中的「大忙人」，莫說陪父母行山飲茶，平常吃個飯也有點困難。父母沒有勉強，沒有多半句話，默默在背後支持，這反而令我很有罪疚感。我們給父母的是甚麼？父母的回答，總是：「你幸福就好。」這是父母的答案，但為人子女也應該有為人子女的答案：「我也希望你幸福。」能夠每日給他們幸福，當然最好；如果意識到父母日子不遠，也要趕上尾班車，不要愛得太遲，這是對自己最少的要求。

2018伊始，驚聞一位前輩離世，年紀不大，事出突然。由發病到離開，只一個星期之間。我在局外，很難想像在這短短的一個星期，他的家人如何懷著複雜的心情，兼顧臨終者的感受，陪伴他度過最後時光。專業的輔導，對兩者想必都十分重要。所謂的善終服務，對象不一定針對長者，涉及的也不止老人心理，還有年輕的病患者，也有病人的家人、朋友和醫護人員。有時間的話，也請大家花少許時間，看看這齣微電影，也可以到相關的網站，了解更多善終服務的資訊。

馬會於2015年撥款
1億3,100萬元推行為期三年的
「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，強化現有的臨終護理
服務。由「賽馬會安寧頌」計劃
製作的《媽媽和我的小》微電
影，藉由15分鐘的故事帶出醫護
人員、病人與其家人之間的尊重
及溝通，如何讓病者及照顧者
正面地面對晚期生活，
留下美好回憶。瀏覽電影：
www.jcecc.hk/mimv



超乎想像的 找「素」潮

食得健康已成世界潮流，加上環保意識高漲，越來越多人趕上素食列車、不時Go Green，細嘗找「素」樂趣。

許多無肉不歡的朋友初嘗素食多數選擇素肉，而仿葷素食的種類可謂層出不窮，由大家熟悉的齋鹵味、素鮑魚、素蝦以至近年推出的素鰻魚、素豬肚、素臘腸等，種類繁多而賣相又幾可亂真，配合不同的烹調方法及大廚的創意巧思，味道及質感與食物「真身」不遑多讓。不過，為了令效果更傳神，部分仿葷素食在製作過程中，會加入一些添加劑、色素及味素，有礙健康。

傳統素食重調味、偏油膩，因此主打少鹽、少油、少糖的蔬食料理近年大行其道，提供清爽無負擔的美食。以蔬菜、瓜果及菇菌入饌，有的還加入大熱的超級食物如藜麥、奇異籽等，營養豐富又具新鮮感，成功打入潮人市場。

坊間有些高級食府則推出無菜單蔬食料理，按四時變化，食材強調當季及新鮮，能將食物原味充分呈現，保持最佳鮮度與精華。每道菜式均小巧細膩，配搭新穎，加上精緻的擺盤及特色的器皿，充滿詩情畫意，將食物味道與飲食藝術巧妙結合，帶給食客豐富的思索空間。

於前年面世的「無肉漢堡」更是飲食界一大突破，完全顛覆味覺、視覺與嗅覺。它經七年時間研發，標榜百分百以全植物製作，零動物成分、零膽固醇，沒有激素、抗生素及基因改造。其外表與真漢堡無異，同樣帶肉香具咬口，營養價值亦媲美牛肉，每份含20克蛋白質；天然紅色色澤來自紅菜頭汁，仿真度極高，叫人嘖嘖稱奇。

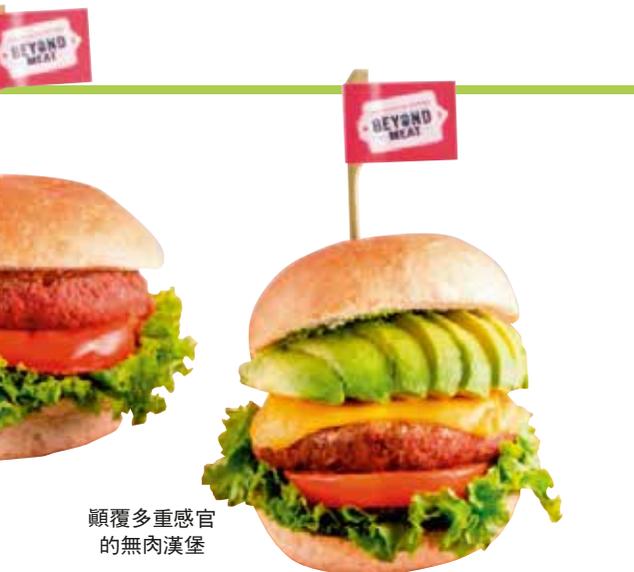
素食之路越走越寬，超乎想像。



色彩繽紛的
素食燒烤串



清爽醒胃的越式
蔬菜米紙卷



顛覆多重感官
的無肉漢堡



西 蘭 花 藜 麥 薄 餅



材料 (2人份量)

西蘭花 (切塊)	1杯	調味料	
藜麥 (煮熟)	½杯	意大利辣番茄醬	2茶匙
雞蛋	1隻	鹽	適量
番茄 (切片)	2個	黑胡椒	適量
火箭菜	少許	百里香	2棵
純素芝士	適量	羅勒	少許

步驟

- 1 西蘭花用食物處理器打碎成茸，加入藜麥、蛋、百里香、鹽及黑胡椒拌勻。
- 2 焗盤鋪上焗爐紙，把藜麥混合物用湯匙均勻鋪上焗盤，成一個薄餅。放入已預熱達攝氏200度的焗爐內焗12分鐘。
- 3 取出薄餅，塗上辣番茄醬，鋪上番茄及素芝士，再焗6至10分鐘至薄餅邊呈金黃色，灑上羅勒及火箭菜即成。

*資料來源：Green Monday賽馬會「綠在家中GIY計劃」食譜《住家素造》

免費索取 食譜《住家素造》

好嘢梗要同分享！現預備50本《住家素造》免費贈送給讀者。請於2018年2月14日，把個人資料（包括姓名及郵寄地址），電郵至bizinfo@mingpao.com，先到先得，送完即止。





文：林煥光

無言的傳承

“The more I learn to care for you, the more we drift apart...” 冰冷的心，也可感受到歌詞內如刀割之痛。美國上世紀著名歌手Hank Williams的名曲《Cold Cold Heart》，1951年登上流行榜首。61年後再獲Google垂青，選作2012年情人節的塗鴉歌曲。

Hank Williams是首位成功把鄉謠歌曲帶上全國流行榜的歌手。他演藝生涯短暫，離世時不足30歲。但在他風靡全國的短短六年間，竟然有36首歌打上流行榜！這紀錄要待「貓王」皮禮士利大紅大紫時才被打破。

「我從來沒有時間問自己：我的歌曲是文學嗎？」Bob Dylan的諾貝爾獎演辭如是說。他的摯友Patti Smith在典禮上演繹他的名曲《A Hard Rain's A-Gonna Fall》，當唱到“Where hunger is ugly, where souls are forgotten. Where black is the color, where none is the number.”一眾正襟危座的嘉賓都為之動容。

Bob Dylan飲譽樂壇超過半個世紀。他是第一個把國民謠歌曲傳播至全世界的創作歌手。在上世紀六十年代，全球能夠說英語的年輕人，都懂得唱《Blowing in the Wind》！Bob Dylan 當時才21歲。

“I'm standing up. I'mma face my demons. I'm manning up. I'mma hold my ground.” Eminem這些令人熱血沸騰的歌詞，提醒大家流行音樂已屬於Y世代。踏入新世紀，hip hop走入主流，成為年輕人喜愛的音樂類型之一。

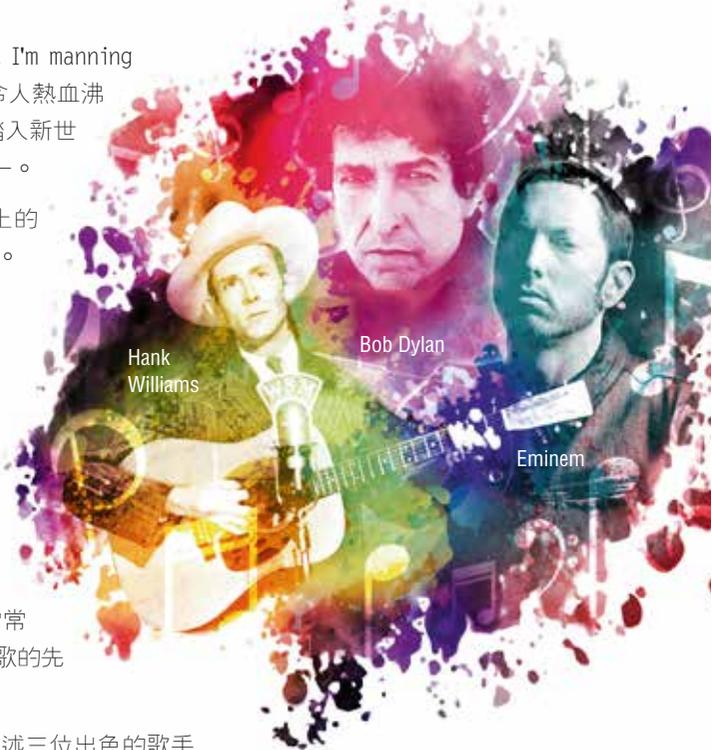
Eminem出道20年，但創作能量仍不斷提升。他的主打音樂視頻，如以上的《Not Afraid》，光是在YouTube都有上十億的點擊，不愧rap歌王的稱號。

從Hank Williams到Bob Dylan再到Eminem，時空橫跨兩個世紀，超越四個世代，世界改變得令人不時手足無措。可是三名歌手卻有很相近的特色：他們都屬於創作型，幾乎所有的歌詞都出於己手；他們都是先寫詞、後譜曲，歌曲的旋律都簡單得近乎可以清唱；他們都可以稱為「吟唱詩人」：無論是一往而深的情歌，或是讚頌信仰的清曲，Hank Williams 都做到言出成文、易於唱誦。Bob Dylan更不用說：諾貝爾文學獎絕不會浪頒的吧？就是粗言充斥的Eminem，都被學界冠以「真正的工人階級桂冠詩人」的稱號！

Bob Dylan自承一頭栽入音樂裏是受到Hank Williams的啟發。而Eminem常常被樂評者及樂迷與Bob Dylan相提並論。樂壇亦普遍認同Bob Dylan是rap歌的先行者。

文明得以百花綻放，有賴於傳承。音樂是其中最具創意的成就之一。從上述三位出色的歌手身上，我們可以細味不同年代的樂曲，如何通過無言的傳承，悄悄地把我們的距離拉近。

音樂萬歲！



並肩同進 馬會花車送祝福

迎狗年，馬會連續第23年，參與大年初一的新春國際匯演。花車以「駿程萬里賀新春」為主題，糅合創意和技藝，以馬蹄鐵概念打造風車設計，巡遊期間，風車不斷轉動，寓意馬會與市民同心、同步、同進，共創更美好未來；花車之上，同時矗立了金光閃閃的駿馬飛騰雕塑，寓意馬會馬不停蹄，繼續貢獻社會。有得睇又有得玩，由即日至2月28日期間，登入<http://campaigns.hkjc.com/cnyfloat/ch/>玩「同你轉好運」揮春製作遊戲，向八方親友送上獨一無二的祝福，好運自然來。



2018新春國際匯演 日期：2018年2月16日（大年初一） 時間：晚上6時開始 地點：九龍尖沙咀主要街道



心花怒放 花卉展

馬會連續第六年支持舉辦香港花卉展覽，為本港市民和世界各地的園藝愛好者提供一個賞花和交流種花經驗的良機。香港花卉展覽2018以「心花放」為主題，主題花是「大麗花」。展覽期間亦會舉辦一連串教育與娛樂並重的活動，包括學童繪畫比賽、攝影比賽及親子遊戲等。

日期：2018年3月16至25日 地點：香港維多利亞公園
網址：<http://www.hkflowershow.hk/tc/hkfs/2018/>

藝文創意館 工作坊開班

賽馬會鯉魚門創意館是一個藝術與文化的平台，在推廣創意空間的同時，亦舉辦教育、文化、保育、藝術等可持續發展活動。該館配合通識教育而開設全日工作坊，包括鯉魚門遊蹤、彩繪鯉魚旗工作坊、自製香皂工作坊等，歡迎學校或團體安排參加。



日期：即日至2018年10月31日
地點：九龍鯉魚門海傍道中45號
網址：<http://www.jclymplus.org/?event=鯉魚門創意館工作坊&lang=en>



圖片提供：©Pazu@萬象鏡社

舞 舞 舞 跳出不同風格

新一屆香港藝術節即將舉行，除了「香港賽馬會藝粹系列」的三個精采節目，還包括由馬會慈善信託基金連續七年撥款支持的「香港賽馬會當代舞蹈平台」。今年有來自本地及海外的青年藝術家，合力演繹以聲音與舞蹈實驗為主題的《舞·聲》、由本地與內地編舞者交流碰撞下誕生的《兩地書》，以及由不同風格和背景的新知舊雨創作的《舞鬥》等12個新新作，讓觀眾認識青年和當代舞的無限可能。

「香港賽馬會當代舞蹈平台」

網址：<https://www.hk.artsfestival.org/tc/programmes/the-hong-kong-jockey-club-contemporary-dance-series/>

《舞·聲》- 《The Battle Zone》及《渦》

日期：2018年2月24日至25日 地點：香港文化中心劇場

《兩地書》- 《..after...》、 《Fly Me to the Moon》及《柚子·橙子·橘子》

日期：2018年3月3日至4日 地點：香港文化中心劇場

《舞鬥》- 《兩生》、《白噪音》、 《Hermetic Diode》、《同呼同吸》、《烏》、 《慢煮》及《跳，跳上後青春巴士》

日期：2018年3月22日至25日 地點：葵青劇院黑盒劇場

