



JUN
2018

Issue

21

Go! 青一族

「跳高女神」楊文蔚
從零到一

Hot Talk 時事

乳癌不驚人
早檢查 早重生

社區支援老友記
向食錯藥說不

李明達

大館那些年



製作：明報



香港賽馬會支持刊物

Content

Issue 21 · June 2018

目錄

Editorial note
編輯室手記



紅磚牆 芒果樹與幽默

有一種幽默比較內斂。「差人返工見得慘事多，所以平日通常較為開心、幽默。」當差34年的前警隊一哥李明達在大館完成復修，開放予公眾參觀之時，接受《駿步人生》的「Celeb 人物誌」訪問，重臨舊地，為大家講了一課他與大館的歷史，期間的幽默感，出其不意。

問他現年39歲的兒子與他最相似是？「身高」。最不相似是？「沒有我般靚仔」。在他笑了出來之前，仍是一臉正經。炙熱的五月天，穿著恤衫外套跟隨攝影師在大館左穿右插。Dick Sir，抱歉讓你奔波。「今日賣身畀你哋。」由始至終欣然四圍走，給一眾後輩講歷史。

除了幽默，Dick Sir健談而且有問必答。今時今日，坐在百年歷史建築內重溫新紮師兄的歲月，踏上打蠟地板的驚心動魄、充當哨站的芒果樹、擔遮打字的日子、騎樓上的「獵奇」……紅磚牆內的微黃記憶，仍透著暖意。

把今期《駿步人生》翻下去，「跳高女神」楊文蔚帶領一班年輕人在草地上做舒展運動，並以導師身分分享領袖之道——「有些煎熬不想錯過」。楊文蔚因跳高之名，由零到一；「Go！青一族」解構她不做空姐做職業運動員的苦樂得失，有汗有淚。

勵志故事我們有「Cityzen城市素人」專訪應屆中學文憑試考生林文翰。他在父親離世後受到老師感召，決心改變生活、調整心態，hea小子成績大躍進而且嚴守紀律，向成為警察這條路邁進。

Celeb 人物誌
李明達 大館那些年

Hot Talk 時事
乳癌不驚人 早檢查 早重生
社區支援老友記 向食錯藥說不

Go! 青一族
「跳高女神」楊文蔚 從零到一

Jessie 密語
八卦眼 網羅城中趣聞軼事

Gallery 相說故事
大雨·治水

Cityzen 城市素人
逆風飛躍 hea小子誓變身「紀律部隊」

Art 藝文天地
藝術世界無限大
文：薛興國

Lifestyle 寫意·品味
代代嘗鮮 謝謝你幫忙

另類旅遊洗滌心靈
文：趙麗如

LOHAS 樂·活
嚴選特色藝術文娛活動

出版：



香港賽馬會
同心 同步 同進

製作：

明報

2018年6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

李明達 大館那些年

馬會斥資38億元、歷時11年的中區警署(又稱大館)建築群活化計劃，終於正式完成，並開放給香港市民參觀。重臨舊地，前警務處長李明達直言感觸良多：那棵總是人約黃昏後、傳說可預言差館人事升遷的神奇芒果樹；漏水板間房內「一邊擔遮一邊打字」的新紮師兄歲月；每逢有大案，疑犯被押解至中央裁判司署提堂，「大家都喜歡站在騎樓觀看」的好奇心。那些年，引頸以待一睹貪污總警司葛柏的廬山面目；在滲漏瓦片下躑帆布床通宵當值的日子，對比大館長達170年的悠悠歲月，這些悲歡離合，也許只是歷史一瞬，卻可堪回味。

「你係咪李Sir? 你好有型呀!」與李明達走進大館，猶如明星出巡，沿途市民興奮大叫、手機對準狂影，竟成了百年歷史建築以外的「活景點」。事實上，這個服務警隊34年，任內處理包括越南船民問題、97回歸及05年世貿會議保安工作的警隊猛將，縱已退休11年，仍極受歡迎。1974至75年在大館任職刑事偵緝部小隊主管，其辦公室正設於總部大樓二樓，半世紀過去，李與這裡淵源極深：「好多舊伙記都說要組團來，但大家都是老人家，等秋涼會舒服一些。」

館外艷陽似火，68歲仍腰板挺直的李Sir，卻不見老態。1973年警察訓練學校畢業，翌年出任見習督察派駐西區警署，上班首日，已與大館結緣。「新入職幫辦，都要嚟拜會總指揮官，最記得地板打了蠟，每行一步就跌一跌，要好小心，怕跌倒。」驚心動魄的第一印象，翌年調到機動部隊，1974年中正式駐守中區警署刑偵部門，與百年建築日夕相對。那些年的CID歲月，在烈日下狂奔，陽光燦爛。



1974至75年在大館任職刑事偵緝部小隊主管，李明達辦公室正設於總部大樓二樓。



1974年，李明達調任機動部隊，正式駐守中區警署，與大館結緣。



2003年12月初，退休前休假的會蔭培(左)與接任人、時任副處長李明達進行交接。



騎樓充另類哨站

駐守大館CID只一年半，印象卻深刻。「每逢有大案，疑犯押解至中央裁判司署提堂，大家最喜歡站在騎樓觀看。」前中區警署、中央裁判司署及域多利監獄等，是香港早期的司法重地，建築群早被列為法定古蹟，活化後成為古蹟及藝術館。44年後再置身騎樓底，儘管物換星移，勾起的，盡是難忘回憶。

「這裡辦公室是板間房，到處漏水，落雨要擔遮工作。」刑偵小隊24小時運作，常備帆布床，夜間拉個被袋倒頭就睡。70年代，李明達說罪案率偏高。「73年貪污仍盛行，翌年廉署成立才有改善。」辦公室在2樓，看到檢閱廣場（當年多數人稱「大地」），騎樓就變了另類哨站，用以「觀察大Sir動靜」，方便「偷走」。74年，仍未升任一哥的李君夏，也在大館駐守，辦公室就在「大地」旁邊。

歲月悠悠，不能不提的，還有據說每次收成，警隊都有人事升遷的一棵芒果樹。「是這裡一個傳說，該芒果樹位近『大地』，接近奧卑利街出口。」警隊每隔一段時間就會有人升級，李估計芒果當造時，剛巧是每年公布升級名單的日子，穿鑿附會的差館傳說，便由此而起，成了不同年代警察的集體回憶。

芒果樹 滿載回憶

「棵樹剛好可遮到視線，那時想『蛇』出去飲杯咖啡，就一定要先在芒果樹下站一會，好似掩護站；另外約出去食飯，也會相約在芒果樹下等。」那些年，地方殘破，瓦片天花漏水，但走過了，回頭看，總有一陣芬芳。「畢竟我在這裡上班時，已是百年建築。」「一隻手擔遮一隻手打字」的有趣場面，李明達說事隔四十幾年，仍印象難忘。「天花板有吊扇，就算冷氣都安在木窗，噪音好大；另CID車沒有冷氣，只車頭有把細風扇，後來購入日本車，卻拆走部冷氣機，不知安裝到甚麼地方。」



2011年2月，前三任警隊「一哥」曾蔭培（右）、李明達和鄧竟成（中）一同出席體育活動，與一眾中文大學教職員比試羽毛球和足球。

除了70年代曾在這裡工作，近半世紀以來，李明達仍不時前來大館。「92年任灣仔區指揮官，這裏是港島區總部，好多時會來開會和見老闆。」03年底出任處長後，翌年他以「一哥」身分，主持告別中區警署的儀式。及至07年退休後，他又以賽馬會文物保育有限公司諮詢委員會及文物工作小組成員身分參與馬會活化計劃。人生不同階段都與這裡結緣，對於大館重開，他直言期望極大：「能夠活化，將舊建築重修，將警隊歷史介紹給市民，這肯定是香港歷史的一部分。」

以前好多活化項目都比較商業化，並非所有人可以隨意參觀；『大館』全面開放給市民及遊客參觀，讓社會每個人也可分享。

「以前好多活化項目都比較商業化，並非所有人可以隨意參觀；全面開放給市民及遊客參觀，讓社會每個人也可分享。」他說：「並非純粹展覽歷史，歷史不會還原到1974年，但建築物內有歷史價值的東西，基本上已經保留。在『大地』環望四周感受好大，好似沖完涼梳洗過，美得多」。那些年收費廉宜的理髮室，還有報案室，重修後再見，很窩心。「大部分香港警署都有理髮室，中區警署亦不例外。穿上制服，儀容好重要。」他說當年作為軍裝小隊隊長時，每日都好像班主任一樣檢查隊員頭髮，一絲不苟。

「逐個檢查，如果頭髮太長，就要立即上理髮室剪髮。」當時就有所謂「與髮官進行飛髮活動」之說，而就算調職，李明達謂也會回來理髮，懷舊一番。他笑言，對大館的認識局限警察有關的部分，若果擔任導賞員，會推介報案室和槍房，認為較少曝光，一般市民不能錯過；又希望可以帶新入職的警隊同僚，以及年輕人特別是大學生到來參觀，一齊感受百年時光，認識歷史。

不同時代 不同挑戰

72年中文大學歷史系畢業，六呎三吋高又熱愛籃球的李明達，不諱言當年投考警隊，是為了加入警察籃球隊。「70年代初，市民對香港警察的印象不太好，貪污腐敗，所以有好仔唔當差、警察都係有牌爛仔的說法。那個年代，大學生好少做警察，同學多數教書，但我覺得文明社會都有警察，證明是有必要存在，就下定決心。」加入警隊後不久，廉署成立，警隊即進行連串改革，李說市民對警察的印象自此改善不少。

「我是香港警隊聲譽最低的年代入職，時至今日，市民對警察的信心，已和以前很不同，作為老警察，我是很欣慰，亦從無後悔過當年這個決定。在警隊34年，不同年代遇到不同挑戰。初入職是貪污腐敗，要進行改革；70年就有難民和船民問題，警察要駐守禁閉營和羈留中心；80年代內地改革開放就有省港旗兵問題，要面對半自動步槍和手榴彈，那段時期我仍是前線指揮官。」

接著是香港回歸和千年蟲問題，到03年出任處長，面對更多挑戰。不過打擊最大的，他說是06年3月的「徐步高事件」。「警察殺警察，相當負面，如何妥善處理，挽回市民對警察的信心，是極大的挑戰；此外有同事殉職，要與他的親友和其他同事解釋，都是極難受和困難的工作。」關關難過關關過，香港回歸及2005年應對反世貿組織會議騷亂，都是難忘挑戰。



2006年7月舉行警務處處長嘉獎禮，嘉許在2005年底世貿會議期間表現卓越的人員，警務處長李明達（右二）向警務人員頒發獎狀。



2017年12月，香港青少年軍總會大樓落成啟用，李明達（後排右三）出席傳媒預覽日。

警察執法不是一定硬繃繃，要用腦、不違法，可以是靈活包容和幽默。

警察執法宜靈活包容

歷時12個月的統籌工作鉅細無遺，示威區設在儀式舉行地會展中心附近，回歸前夕夜的「播放貝多芬事交響樂事件」，新一代年輕人未必知道，但當年卻是大新聞，亦令當時作為指揮官的李明達一戰「成名」，被指機智又富創意，成為佳話。回首前事，李sir指當年示威區聲浪太大，致會展內有人投訴，如何處理煞費思量。「當然可選擇沒收揚聲器，甚至驅逐示威者離開，但我覺得總有其他方法，既可達目的，亦可避免衝突。」

以交響曲掩蓋示威聲浪，是誰的主意？「警察執法可以是靈活包容和幽默，是隨機決定，事後好多分析，解構為甚麼是貝多芬音樂，其實是因為當時我辦公室只有兩隻碟，一隻是貝多芬，另一隻是西方歌劇卡門。」在音樂家和西班牙妓女之間，李選了貝多芬。當年的執生，事隔多年再回望，他自言效果不錯：「有音樂聽，大家都靜了下來……」這個以柔制剛又充滿電影感的方法，在動輒劍拔弩張的今天，特別令人回味。

不反抗 韓農「一條毛唔會少」

除了回歸一役，05世貿會議，亦為人樂道。「早一年已派同事前往英美，甚至韓國考察」。在平衡市民表達權利和協助會議順利舉行之間，煞費思量。那一役，香港人首次見識韓農的示威方式，在全球媒體鎂光燈注視下，衝突一觸即發，以催淚彈及胡椒噴劑收

場。「當時採取先禮後兵的方法，與組織代表會晤，講明拘捕過程中遇反抗會使用武力，但承諾如不反抗，確保一條毛都唔會少。」結果和平清場，被收押的韓農，離港時甚至稱讚港警處理得宜，引為佳話。

對比當年，有指今日警隊的形象江河日下，這個早不在其位的前一哥並不同意。「50年代你問一個賊，是否與警察的關係差，七八十年代你問一個想破壞社會秩序嘅人同一個問題，答案也一樣。」李謂警察執法不能受政治影響，但亦不能不了解政治：「不了解政治，就不知社會發生甚麼事。」他說：「處理任何事，找平衡點最難，所謂中庸之道，每個人每件事每個時代，平衡點都可以不同，經驗知識智慧以外，仲要有點運氣。」



2007年1月中，李明達（右一）退休前最後主持警校畢業禮，與出席儀式的保安局長李少光（右二）握手，其妻子（左一）及兒子（左二）默默支持。



馬會主席葉錫安博士(右四)及副主席周永健(左五)與特首林鄭月娥(右五)、馬會董事利子厚(左三)及行政總裁應家柏(右二)、發展局署理局長廖振新(左四)、賽馬會文物保育有限公司諮詢委員會主席陳智思(右三)、現任警務處處長盧偉聰(左二)、李明達(左一)、前警務處處長曾偉雄(右一)在參觀大館新開幕的警察服務中心後留影。



馬會代表、特首林鄭月娥和政府官員與《大館一百面》中幾個參與者合照。

李明達成長之路

現職

中文大學新亞書院校董、
香港青少年軍總會諮議會成員、
香港公共行政學院院長

學歷

1968年 金文泰中學畢業
1972年 香港中文大學新亞書院歷史系畢業



職業生涯

1972
投考警隊

1973
出任見習督察，
駐守西區

1992
回港，擔任
灣仔警區指揮官

2003
出任警務處處長

2007
退休
獲頒授金紫荊星章

1990
借調至英國國家警察學院
擔任教官

1997
時任警務處助理處長，
於1997年6月30日當晚，
擔任保安總指揮

2004
獲頒授香港中文大學榮譽院士



當「警隊一哥」變身「廚房一哥」



2006年12月，大埔區少訊會所開幕典禮上，時任警務處處長李明達一時技癢示範廚藝。

07年退休，剛踏入第11個年頭，李明達享受退休生活，閒時下廚，由警隊一哥變身廚房一哥，儘管可以慢活，他的作風仍硬朗務實：「我煮嘢最緊要經濟實惠，健康美味又做法簡單。」他義務教導大學生炮製「零失敗」菜式：「比如煙三文魚意粉，加鹽加胡椒加橄欖油，10分鐘搞掂。」大學生反映煙三文魚太貴，李Sir就說改用油浸沙甸魚就好。見招拆招，菜式本身十分「李明達」。

「以前細個家中有老工人，媽媽是北方人，會包餃子，長大了亦喜歡入廚，讀大學時在農圃道上堂，要從北角搭船去九龍城，下課後在碼頭買海鮮返家去煮：椒鹽蝦、薑蔥蟹。」曾跟香港女廚神梁許安璞學藝，他形容梁太是「嚴謹的藝術家」，不過就打趣謂：「整隻雞要兩日絕對唔係易學。」

自小花名叫「高佬」和「長人」的李明達，仍是警隊一哥的時候，內地官員愛尊稱他是「最高領導」。足1米91的身材，原來諸多不便：「十三四歲已好高，坐電車要屈住個頭坐；巴士試過撞到個頂，痛到彈起；睇戲就要屈埋對腳，避免遮掩後排觀眾，而且好多衫褲都要度身訂造……」

「高人一等」的煩惱，記者無緣體會；「中六合彩」的第一身體驗，也只能乾羨慕。1995年，李明達於灣仔警察總部行動部工作，與多名下屬合資購買六合彩，結果贏得頭獎3,800萬元，12人瓜分獎金，每人分得接近320萬元，令升斗打工仔羨慕不已。作為該單位阿頭的李Sir，當時代表同僚受訪談感受，引為佳話。「你估真的中了六合彩就不用工作咩，最多講嘢聲大少少啫。」退休後笑傲江湖的李Sir說。



精采訪問片段



乳癌不驚人 早檢查早重生



香港乳癌基金會主席霍何綺華（左）及創會人張淑儀醫生呼籲婦女關注乳房健康

對女性來說，乳癌猶如連場噩夢：乳房切除，電療及化療帶來例如脫髮等副作用，有些人甚至斷送性命。然而，絕處每可逢生，如得到適切治療，早期乳癌的存活率高逾九成；研究報告更顯示，全民適齡女性的乳房X光造影檢查，能減低第二期以上乳癌的死亡率逾四成，可見及早偵測，是治療乳癌的一大關鍵。

香港乳癌基金會創會人張淑儀醫生表示，過去30年，本港新確診的乳癌個案和乳癌死亡個案，均有增長，而自1994年起，乳癌更已成為香港婦女的頭號癌症。根據香港癌症資料統計中心，在2015年，每四位患癌的婦女中，便有一位患上乳癌；每日平均有10名婦女確診患上乳癌；每星期平均約有12名女性死於乳癌，情況令人憂慮。

為此，香港乳癌基金會主席霍何綺華很感謝馬會自2010年起先後捐助超過一億元予基金會，分別成立香港及九龍兩所乳健中心，並推行乳房健康教育及檢查服務，提高大眾對乳癌的認識和關注。隨著今年三月啟用的「香港乳癌基金會賽馬會乳健中心（九龍）」的落成，「賽馬會乳姊同行計劃」亦正式推行，估計三年內可服務36,000多名女士，當中包括為5,000名低收入或經濟有困難的女士，提供免費乳房X光造影檢查服務。



馬會行政總裁應家柏（右）與香港乳癌基金會創會人張淑儀醫生（左）及基金會主席霍何綺華（中），早前獲頒「2017年傑出領袖」，並在頒獎禮上分享領袖之道。

九龍新界 需求殷切

坐落牛池灣、樓高兩層的九龍中心，是繼位於北角的香港中心後，第二個一站式乳健服務中心。霍太指出，根據香港乳癌資料庫於2011年發表的《香港乳癌實況第三號報告》，本港近八成乳癌患者住在九龍及新界區，當中七成在確診前，從未接受乳房X光造影檢查。

研究結果亦顯示，教育程度及收入較低的婦女，高達八成從未進行乳房X光造影檢查；當中不少確診時乳癌期數已屆晚期。九龍中心的出現，目的是擴展服務，為婦女提供專業、適時而又價格相宜的乳健檢查和支援服務，未來希望能興建更多中心，惠及更多婦女。

與香港中心一樣，九龍中心除提供臨床乳健檢查、乳房X光斷層造影檢查及超聲波掃描等檢查、醫生診斷和轉介服務外，還為乳癌患者提供支援服務、淋巴水腫護理，以及舉辦乳健教育活動，宣傳乳癌資訊和及早檢查的重要性。

乳房X光造影機



感同身受 貼心關顧

霍太表示，除了心理輔導員外，中心會有同路人、康復者義工分享抗癌經歷。她認為，同路人及過來人提供的支援，可為家人的關懷「補白」：「以我為例，於2003年確診患上乳癌，心很亂，要求主診醫生張淑儀找個康復者來做分享。當年看到乳癌基金會前任主席蔡梁婉薇，容光煥發，完全不像曾經患病，又分享了其心路歷程，成為我的定心丸。抗癌期間，我不想與家人分享太多內心感受以免他們擔心，同路人就能給予感同身受的安慰，傾談時『同聲同氣』，感覺更貼心。」

她以過來人的身分寄語：「烏雲背後定有一線光。患病時不應躲起來，要放開自己，樂觀面對，才能像毛蟲蛻變成蝴蝶一樣，跨越難關，展翅飛舞，活出彩虹。」

全民普查 值得參考

張醫生強調，及早發現是治療的關鍵，因為初期乳癌的治療和護理都較簡單，及早偵測乳癌有助降低創傷及醫療費用，以及提高存活率。她指香港在醫治乳癌方面已達世界一流水平，惟在防控方面要加把勁。海外研究數據顯示，全民普查對乳癌的發展和治療都有相當大的影響，政府應探討全民乳癌普查的可能性。一項2016年發表的台灣研究報告更指出，全民每兩年一次的乳房X光造影檢查是最有效及早偵測乳癌的策略，可有效減低死亡率高達四成。



義務專業剪髮造型服務



同路人分享抗癌經歷



社區支援老友記 向食錯藥說不

獨居的麥伯伯(80歲)患有高血壓、痛風及心臟病，而且需要佩戴助聽器及患有輕度白內障。雖然他定期到診所覆診，亦按時服藥，可是腳水腫情況沒有好轉跡象，再持續下去，有機會引起併發症。今年4月，由馬會捐助的葵青區「銀鈴護士站」在麥伯伯的居所附近啟用，駐站護士跟進及評估後，發現麥伯伯腳水腫遲遲未癒，原因之一是他長期食錯藥惹的禍。

麥伯伯本身長期要服食五種藥丸，最初他把五種藥丸分別放入小盒，可是由於藥丸都是白色，漸漸混雜裝為一盒；而他又誤把不同劑量的血壓藥丸混在一起。雖然他按時服食，但是劑量出錯，影響了腳水腫的康復進度。「銀鈴護士站」資深註冊護士劉敏說：「其中一種血壓藥他吃了三倍分量，同時完全沒有服食另外兩種血壓藥，而且早、晚分開服用的藥物都誤服了。」

用圖案識別藥物

更複雜的是，經評估後，麥伯伯相信患上早期認知障礙，導致他漸漸分不清楚各種藥丸的藥效，又不自覺地重複吃著同一種血壓藥。為了提高麥伯伯的自我照顧能力，劉姑娘用多格數的藥盒分好要在不同時間服食的藥丸，先教麥伯伯分辨那個時候食那一格藥丸，熟習後鼓勵他自己指示當時要服食那格藥，指示正確才給以服用。

經過一周四天的「特訓」，麥伯伯終於能夠自行服食正確的劑量。現時麥伯伯每周有一或兩天到「銀鈴護士站」，讓劉姑娘跟進他的藥盒。劉姑娘表示，一般而言，教導患長期病長者「食啱藥」，也會用不同顏色的藥盒或用數字顯示，甚至用圖案，如星星、月亮、太陽等以資識別。



利用顏色藥盒幫忙分藥，
麥伯伯已經沒有食錯藥。
(受訪機構提供)



資深註冊護士劉敏(左)及關護長者協會營運經理黃慧萍認為馬會的捐助可強化服務。

麥伯伯是葵青區護士站啟用後的其中一名服務使用者。香港賽馬會慈善信託基金撥款逾600萬元推行為期三年的「賽馬會銀鈴關護長者健康計劃」，在葵青區及港島東區設立「銀鈴護士站」，預計可以服務1萬7千名長者及照顧者。提供有關服務的關護長者協會同時引進「護士診所」的概念，免費為60歲或以上的長者及其照顧者，實踐基層醫療保健，促進長者的健康，減少他們患病及進出診所及醫院的次數。

協會目前分別在觀塘、九龍城、深水埗、港島東及葵青的公共屋邨，開設護士站。每一個站有一位專業註冊護士及一位社工駐站，以「社區為本」的個案管理模式，單對單直接溝通，為長者提供護理跟進服務，包括藥物諮詢、營養指導、提升自我照顧能力等服務，更會為有需要的長者安排家訪及電話跟進，以減低或消除危害健康的潛在因素。另外，又為長者提供健康評估及心理輔導等服務。

及早測試尋隱疾

為了全面提升社區層面的保健意識，各護士站透過大型健康檢查活動、專題展覽等，向社區人士推廣定期檢查身體的重要性，協助他們了解日常生活習慣對健康所造成的影響，並鼓勵鄰舍對長者給予關懷及支援。此外，又提供多元化的義工培訓計劃，包括上門探訪、簡單健康問卷調查及檢查、電話慰問技巧等，透過義工幫助，使「社區為本」的關護理念能持續地發展。

本身是註冊護士的協會營運經理黃慧萍，感謝馬會的捐助。她指不少長者忽略了患病初期輕微的健康變化，透過護士站的各類健康普查，協助區內長者找出隱性病患，及早提供適合的治療建議，讓長者健康、獨立、安全地生活在他們熟悉的社區環境。

由於資源所限，暫時只有葵青區的護士站為輕度認知障礙患者提供護理服務及醫生到診。此處設置了「智醒園地」，由社工與長者一起玩智力遊戲，如彩色拼圖遊戲、玩法如大富翁的「智醒之旅」等，訓練長者手眼協調、執行力、專注力、空間視覺等能力，以延緩患上認知障礙的機會。關護長者協會網址：<http://www.ccaf.org.hk>



「智醒之旅」是減低長者患認知障礙機會的棋盤遊戲



早期認知障礙症徵狀

出現失眠

計算能力變差

購物後忘記找贖零錢

服藥後又忘記曾經服過藥

外出後時常發現忘記帶鎖匙

出現忘字、說話中斷的情況

因不確定是否已購買而重複購買同一種日用品，例如洗衣粉、廁紙等。

註：上述情況如經常出現，建議接受進一步醫學評估。



「跳高女神」 楊文蔚

從零到一

某日，木棉盛放，楊文蔚正在田徑場上練習，然後風起了，棉絮隨風飛揚，像六月飛霜般的漫天起舞，映襯著藍色的天空，美麗又浪漫。香港女子跳高紀錄保持者楊文蔚少時志願當空姐，可以環球遊歷，現實是成為了職業跳高運動員，透過它人生有了座標，見識了世界，且被封為「跳高女神」。運動員之路當然不盡是美事，遇上挫折，「女神」會鼓勵自己說：「有些煎熬，你是不想錯過的。」因為「有時缺了一件東西，你就會缺了一個求進步的途徑。」跳起、騰空，身體停留半空的一剎那，「世界靜止了」。跳高給她的，是從零到一。

跳高運動 人生轉捩點

自寫下1.88米的香港女子跳高紀錄以來，即將24歲的香港跳高代表楊文蔚一直是城中的焦點運動員。楊文蔚的童年並不如意，父母離異，她與弟弟同住80呎劏房，愛流連公園……多得跳高為她帶來目標，更成為人生轉捩點。「我沒什麼強項，能找到一個強項，令我變得有自信及有成功感。」

「我喜歡跳起、騰空的感覺，好像全世界靜止了。」跳高運動令她有機會認識人、見識世界，而眼光開闊亦改變了自我的性格。「當運動員後，每日都充滿正能量，練習時看到其他運動員，會互相鼓勵，大家朝著自己的目標進發，很正面。」

楊文蔚自14歲起開展跳高運動生涯，兩年後加入港

隊，2016年轉為全職運動員，訓練過程歷盡艱辛。「我的心肺功能一向欠佳，最辛苦那次跑步後腦海一片空白，且出現肚痛、嘔嘔，在廁所足足坐了半小時。那時想，生孩子會否這樣辛苦？我是否快要死了？」

有些煎熬 不想錯過

面對挫折或艱辛，她習慣將一些激勵的說話上載至社交平台，鼓勵自己同時勉勵別人——例如：「有些煎熬，你是不想錯過的」；「這些挫折或辛苦能驅使你之後做得好。捱得過，你就會有能耐及實力去達到想要的成績。有時缺少了一件東西，你就會少了一個求進步的途徑。」她指出：「有挫折，才知道自己的不足。一帆風順容易令人迷失，挫折能激起一個人的鬥心，有升有跌才是好事。」



楊文蔚喜歡跳起、騰空的感覺，好像全世界靜止了。



楊文蔚去年參加亞洲田徑錦標賽，因臨場心情太緊張而影響表現。



楊文蔚是今年「賽馬會青少年足球領袖計劃」的星級導師，早前在工作坊上為學員打氣並親授核心肌肉訓練。



精采訪問片段



願·景

身兼運動員、學生及模特兒三重身分，原來楊文蔚中學時曾立志當空姐：「我不是出身富裕家庭，很少機會四圍去。做空姐可以周圍飛，到不同國家遊歷。」做不了空姐後來成為運動員，她首次跳出香港，是到台灣比賽。為了積極備戰八至九月的亞運會，她五月起暫停所有與商業有關的活動及工作，將重心放回跳高，盡力爭取最佳成績。她希望香港能增設室內運動場，天氣欠佳時運動員仍可集訓。

正如她去年參加亞洲田徑錦標賽，原本有信心奪金並刷出1.9米的新佳績，卻因臨場心情太緊張而影響表現。「很多負面情緒湧出來，一到比賽場地即時腳軟，加上下雨閃電，變得愈來愈緊張，結果拿了銀牌，不太滿意成績。」自此，她明白要學會整理情緒，享受過程，不只在意成績。「明明狀態極佳，這些（負面）情緒令我發揮不到應有水準，好唔抵。」她決心要克服它，「比賽是開心的，當我享受過程及環境，就不會再緊張了。」

貫徹規律生活及飲食，她作出了調整：「我要戒口，放棄最喜歡的炸物、朱古力等垃圾食物，又不能玩得太晚……以前覺得是『犧牲』，但當全職運動員後覺得是『取捨』。有『失』才有『得』，因為辛苦過，獲得的成績會令自己更開心及感動。」

性格剛強 不是女神

對於「跳高女神」的稱號，楊文蔚坦言不敢當亦不喜歡：「『女神』這名稱用得太濫了，而且它本身要令人有仙子的感覺。我性格剛強，喜歡說笑，並不匹配。」問她心目中的女神是誰？「周慧敏！每次看到她，總是帶著神光，朦朦朧朧的。」

楊文蔚愛分享，是今年「賽馬會青少年足球領袖計劃」的星級導師，早前就出席了該計劃的星級導師工作坊，為學員打氣並親授核心肌肉訓練，期間要求學員做好每一個動作，藉以鼓勵學員時刻追求卓越，精益求精。她指運動能為青少年帶來自信及目標，減少走歪路的機會。至於成為領袖的條件，必須要有說服力及對人有正面影響，做事以身作則。「有說服力就先要有實力及經歷，要慢慢來……我並非天之驕女，在基層家庭長大，以前曾是廢青。我喜歡與年輕人分享我的成長經歷，讓他們知道遇到困難時我會如何處理。」

德女將 模仿對象

德國女子跳高紀錄保持者Ariane Friedrich是她心目中的魅力領袖人物：「我起初欠缺自信，看過她的片段，留意到運動員應該專注、有自信。她起跳前會叫全場肅靜，然後專注望著橫杆，過杆後會咆哮，很有型！」





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！

千人向世界「演奏」香港

「放開 彼此心中矛盾 理想 一起去追 同舟人 誓相隨 無畏更無懼」當逾千位樂手一同拉奏《獅子山下》，其時Jessie就把上述歌詞在心中默念一遍。這個月前在沙田馬場舉行的「賽馬會音樂能量計劃」壓軸音樂會「千人弦樂同奏創舉」環節，演出者包括基層學童、透過音樂尋回自信的截肢者及數百位弦樂手，不僅動聽，項目更刷新了「最大型弦樂合奏」的健力士世界紀錄，真是可喜可賀。

推出三年，惠及近40,000人的「賽馬會音樂能量計劃」，旨在透過古典音樂教育活動，為基層青年人提供學習音樂的機會，這與馬會致力為香港注入藝術文化活力，豐富生活，推動創意共融的目標，不謀而合。



逾千位樂手在沙田馬場舉行的「千人弦樂同奏創舉」上一起拉奏《獅子山下》，刷新「最大型弦樂合奏」健力士世界紀錄。



賽馬會學人與馬會主席葉錫安博士及行政總裁應家柏合照。

馬會獎學金 承傳20年

人生有多少個20年？於1998年成立的香港賽馬會獎學金今年20週年，早前於「香港賽馬會社群日」安排歷屆獎學金得主，與逾200位社福界及社區合作夥伴在沙田馬場聚首一堂，慶祝這個值得紀念的時刻。

馬會獎學金平均每年提供45個獎學金名額予本港及內地生，讓他們在八間由大學教育資助委員會資助的專上學府以及香港演藝學院，修讀本科生課程。自2016/17學年起，每年更額外資助九名有特殊教育需要的學生，於本港九間大專院校修讀本科生課程，以及16名學生接受職業專才教育；同時，擴展後的獎學金更支持每年共六名研究生前往牛津大學及哈佛大學進修。至今有逾500個學生受惠。

正如馬會主席葉錫安博士所說，馬會致力回饋社會，相信要投資香港的未來，最重要莫過於為香港培育關愛社會的領袖，讓他們薪火相傳，把關愛之心延續至未來。



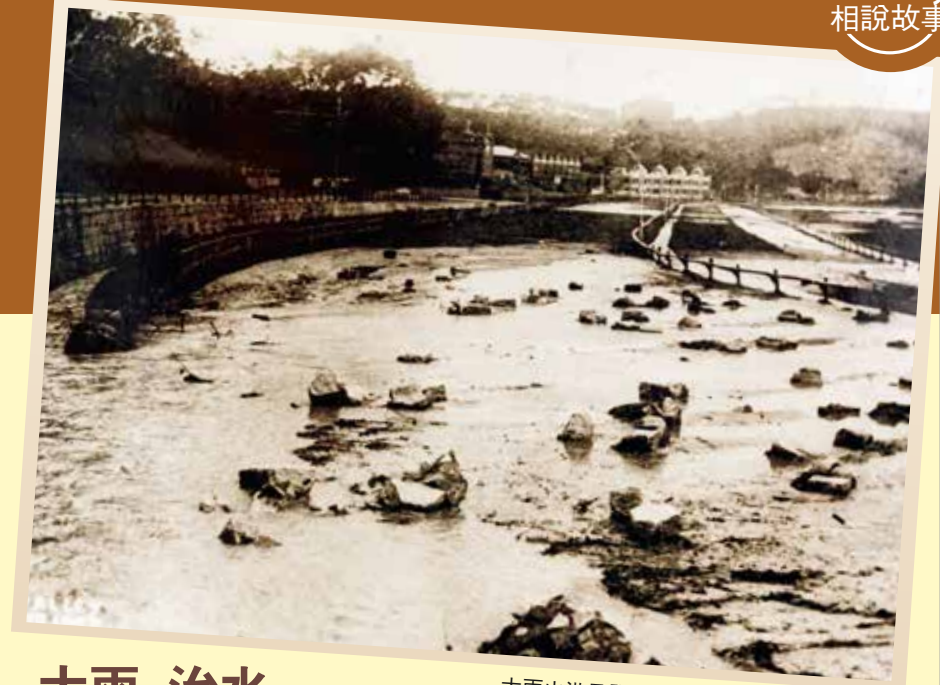
獲選赴英的六名足球小將獲頒獎狀及「護照」，準備赴英交流。

足球小將 英倫學技

新一屆「賽馬會青少年足球領袖計劃」舉行結業禮，六名在訓練期間表現出眾且學習態度良好的優秀學員，獲選前往英國曼徹斯特，參加曼聯基金會在英國當地舉行的青少年義工訓練，並籌辦社區活動，冀藉足球運動培養青少年在體能、心智和社交層面的能力。同行還有兩名參與「賽馬會學界足球發展計劃」的優秀學校教練，他們將與六名足球小將，一同赴英交流。

香港著名導演邱禮濤在結業禮前擔任「星級」導師，為學員主持壓軸一課，分享他應用領導才能在製作電影上的實際經驗。其實，今屆計劃的其他「星級」導師，還包括著名電台電視節目主持森美、香港跳高代表兼女子紀錄保持者楊文蔚和香港首位成功攀上珠穆朗瑪峯的女性曾燕紅。

有關領袖計劃從全港各區招募45名、年齡介乎15至19歲的青少年，透過為期六個月的初級足球教練訓練、品格發展工作坊、社區服務等，發展他們的領導才能，栽培他們日後成為社區領袖。



大雨·治水

大雨山洪暴發令跑馬地被洪水淹蓋 (1923年)
(政府檔案處歷史檔案館圖片)

古代傳說有「大禹治水」，現代人要征服「水患」，也是一項挑戰。

跑馬地和灣仔一帶，過去每當暴雨或颱風來襲便受水浸威脅。想當年，跑馬地馬場不時發生水患，從攝於1923年的一張舊照片可見，馬場一隅的欄杆傾斜導致賽道嚴重損毀，加上從附近山上滾下來的巨石，夾雜著大量由河床湧入的沙泥，破壞性極大。

其實，「水患」一直為患跑馬地，像在2000年8月、2006年4月和2008年6月發生特大暴雨期間，跑馬地和鄰近區域，包括跑馬地馬場和跑馬地遊樂場，均曾發生嚴重水浸，民生大受影響。



跑馬地地下蓄洪計劃動工。
(政府新聞處圖片)



跑馬地地下蓄洪池去年正式啓用。
(政府新聞處圖片)

政府於2012年推行總值超過十億元的跑馬地地下蓄洪計劃，進一步提升跑馬地和灣仔一帶的防洪水平。工程於2012年9月展開，包括在跑馬地興建容量六萬立方米、相等約24個標準游泳池的地下蓄洪池，用以暫存在暴雨期間收集的雨水，減低下游排水管道的負荷，從而紓緩水浸風險。蓄洪池的地面則提供綠化康樂休憩空間。工程去年全面啟用，大大紓緩了跑馬地及灣仔一帶的水浸困擾。

逆風飛躍 hea小子誓變身「紀律部隊」



每段成長大概有個分水嶺，現年18歲的林文翰轉捩點是讀中三那年。患腸癌的林爸爸自殺離世，自幼在單親家庭成長的文翰，再度與媽媽及比他細11歲的弟弟一起生活，逐漸體會到母親在他背後原來也一直默默付出。一個重擊併發多重啟示，從前不時爆粗、頂嘴或一日吃一餐的小伙子，現正等待中學文憑試放榜，志願成為一名警察。為甚麼心儀警界？「穿起制服就想起要有紀律。」文翰說。

如果幸福就如散落一地的水晶碎片，文翰自小應該撿得比人少。父母離異，他自小跟爸爸相依為命，一直覺得缺乏父母的愛護，就連讀書也變得沒有意義，因此上堂時玩耍，沒有上進動力，最喜歡頂老師嘴、講粗口、沒禮貌；起居生活也一片混亂，例如每日只吃一餐，直到2012年，有了變化。

這一年文翰剛升讀中學，爸爸確診患上末期腸癌。為了陪伴爸爸覆診，他經常向學校請假，學習及生活大受影響。一年後，爸爸難抵病魔糾纏，自殺結束生命，文翰為此感到非常自責：「當晚我參加童軍比賽而未有留在家中，給了他自殺的機會。」

林爸爸離世後，文翰再度與媽媽生活，連同七歲的弟弟，一家三口，而媽媽也辭去工作，專心照顧兩名兒子。

老師關愛 成績猛進

文翰的醒覺，部分來自父親離開前曾說過，不想自己成為兒子的負累，因此在爸爸走後，決心努力尋找目標：「不能令他的離開變得沒有意義。」另外，逆境中得到學校體諒及班主任李德慰老師的無私關心，包括到醫院探望他患病的父親；耐心輔導，提醒他有心結要向人傾訴，令文翰重拾做人意義。「以前我全級考四十幾名，到中五及中六都是全班考第一、全級考二十名之內。」

林文翰逆境自強的故事，為他在馬會與本地一份英文報章早前合辦的「2017年度最佳學生選舉」中，奪得「最佳進步獎」，他認為獎項是一個肯定，並希望與母親一同分享：「父親離開後，我才逐漸體會到母親在我成長背後，也是默默付出。」

紀律訓練有助個人成長，文翰開始重視個人紀律及態度，做事變得積極，並主動參加歷奇及童軍步操比賽，考獲童軍挑戰章。他指「每個制服團隊都要求自律及遵守程序，令我學會相處之道，明白溝通的重要，更懂得日後在工作上與人合作。」為彌補學業上的不足，他亦主動請求老師在課後為他補習中英文，經過一年半努力，中英文科目成績由僅僅合格，提升了一個級別。

守紀律 立志做警察

他認為，很多學生會因為缺乏目標和信念，學習態度變得散漫：「但其實只要有目標，自然會發憤求學，堅持完成。」學生讀書壓力大，文翰鼓勵年輕人必須向可靠的親友或老師分享經歷和感受，以正面態度面對難關。

林文翰喜愛打籃球及看書，會看關於九型人格及心理學的書籍，原因是「想了解自己的性格，適合與甚麼人相處。在當中看到自己愛玩樂而不夠專注的弱點，也可為此作出調節。」他現正等待七月放榜，如成績理想，將會投考警察。「由小到大都覺得警察很正義。穿著制服行beat，我就想起要有紀律。」

藝術世界無限大



星級導賞
薛興國

作家、傳媒人，大學新傳系兼任講師。

踏出大會堂的展覽廳，黃霑先生生前根據迪士尼樂園英文歌撰寫《世界真細小》的歌詞忽然浮現腦海：「世界真細小小小 小得真奇妙妙妙」。因為展覽的內容讓我感覺到，藝術的世界真是大大大，大到可以包容無限的創新思維。

展覽是由「法國五月」和「賽馬會社區拓展藝術教育計劃」攜手舉辦的《尼斯派——從波普藝術到偶發藝術》。提到波普藝術，最容易想起的就是美國藝術家安迪·華荷，以及他的《金寶湯罐頭》，但原來法國的尼斯派在波普藝術的成就同樣巨大，甚至被認為是國際波普藝術的先驅。

波普藝術採用的，是大眾文化中隨處可見的日用品，就像展覽品中常常出現的生活用品。偶發藝術是隨機的，和現代為人熟悉的行為藝術不同的地方，是前者沒有組織和特定場地，後者則有全套計劃。如展品中由伊夫·克萊因創作於1960年的《無題之人體測量》，在模特兒身上塗上藍色顏料後，讓模特兒在帆布上拖拉翻滾按壓留下痕跡。這種藍色的顏料如今被稱為克萊因藍。

思維如果隨著展品的內容飛翔的話，那是一個無限的天空。比如看著阿爾曼的裝置作品《無題》時，就會被那焚毀的大提琴引領，想像廢墟美學中，還有甚麼可以作為題材？我們日日在餐館吃剩的廚餘？日日丟棄的垃圾？又如馬夏爾·雷西的《尼斯美麗》中，美女右頰上心形的霓虹燈管，能夠激發我們對夜夜照亮香港的霓虹美學多少聯想？甚至克洛德·維亞那的《所有燒毀的形式》中，那些被燒毀的圖形，會不會就是現在通街可見的看似破爛未經縫補的牛仔褲的靈感泉源？

世界真細小，但藝術啟發出來的世界卻是無限大。期待下次能有受到啟發的香港青少年藝術家的展覽出現。

《尼斯派——從波普藝術到偶發藝術》展覽是今年「法國五月藝術節」開幕節目，展出過百件來自尼斯現代藝術和當代藝術博物館（MAMAC）的作品，包括繪畫、照片、雕塑等，展示一眾尼斯藝術家如何致力開拓新的藝術領域，並發展出新寫實主義、激浪派、偶發藝術、波普藝術等一連串藝術運動。

該展覽是香港賽馬會慈善信託基金捐助法國五月藝術節舉辦的四個節目之一，其他三大節目包括，將芭蕾舞和雜技融合為一體的城市芭蕾舞《流浪藝人·都市芭蕾舞》、糅合古典鋼琴二重奏及沙畫表演的《梁祝》以及由香港歌劇院全新演繹的著名歌劇比才《卡門》。

今年是馬會第七年支持法國五月藝術節，冀為香港注入藝術文化活力，豐富市民的生活，推動創意共融。



馬夏爾·雷西《尼斯美麗》
Photo MAMAC/Muriel Anssens - @ADAGP Paris



克洛德·維亞那
《所有燒毀的形式
第6號》



阿爾曼《無題》



伊夫·克萊因《藍色地球》

代代嘗鮮 謝謝你幫忙

鮮味，不如甜酸苦辣般分明，往往帶點神秘，卻又淡雅持久，讓人愉悅。廣闊無際的海洋是鮮味之源，孕育出各式各樣的海鮮，吸引無數人前來尋美味。然而，都市發展、污染及過度捕撈都令海洋生態備受破壞，全球魚類資源正走向枯竭，有專家更揚言：「到了2048年，人類恐怕無魚可吃！」不想鮮味消失，就要從改變消費及食用模式開始。

港人愛吃海鮮的程度認真誇張。根據聯合國糧食及農業組織幾年前的統計，香港是亞洲人均海鮮消耗量第二高的地區，全球則排行第八；平均每名香港人每年消耗65.5公斤海鮮，較全球人均食用量，高逾三倍。

世界自然基金會為香港市場編制的《海鮮選擇指引》，將70種在本地常見的海鮮品種，分為三個食用類別：「綠色－建議」、「黃色－想清楚」和「紅色－避免」，這或許有助我們作出選擇。當中屬首選的綠色類別環保海鮮，來自管理完善的魚場，捕撈或養殖的方法對環境影響相對較少。

為自己及下一代著想，我們適宜選擇可持續生長的環保海鮮。近年，愈來愈多食肆響應環保，除了推出無翅宴席，還以一系列環保海鮮，例如昆士蘭野生帶子、南非養殖鮑魚、菲律賓手釣黃鰭吞拿魚、加拿大野生海蝦等食材入饌，選擇多元。

向來是餐桌常客的龍躉，因被持續濫捕而變得稀少，且礙於香港水質日差，戶外養殖死亡率偏高，有本地水產養殖場遂開發室內綠色養殖魚技術，以科學鹽水飼養龍躉。飲食業界同意這種「綠色」龍躉，味道未必勝過野生，但認為可透過烹調技巧予以彌補，加上其質素穩定且不受污染，甚受食客歡迎。

想留住舌尖那鮮活淡雅的觸感，就有賴上下一心攜手延續了。

天時暑熱，來一客炙燒菲律賓手釣黃鰭吞拿魚沙律，倍感清爽。



昆士蘭野生帶子經輕煎，細緻鮮美。



以南非養殖鮑魚炮製的薑蔥鮑魚煲，很惹味。



加拿大野生海蝦略嗲是輕盈的開胃小吃

香茅草烤

綠洲龍躉球



林勤飛
馬會「滿貫廳」菜式主廚

材料（4人份量）

綠洲龍躉	480克	蒜頭	15克
小棠菜	8棵	指天椒	3克
新鮮香茅	20克	紅黃溫室椒	各15克
芫茜	12克		

調味料

魚露	16克	香草汁	
雞粉	8克	九層塔	32克
胡椒粉	適量	蒜頭	15克
芝麻油	適量	雞粉	6克
		橄欖油	50克

步驟

- 1 將龍躉切成每件120克，備用。
- 2 新鮮香茅去皮；芫茜、蒜頭、指天椒分別洗淨切碎；小棠菜洗淨去葉；紅黃椒切粒。
- 3 龍躉肉以調味料醃2小時，加入新鮮香茅、芫茜、蒜頭、指天椒、橄欖油撈勻略醃15分鐘。
- 4 將醃好的龍躉肉平放烤盤上，剩下材料平鋪在龍躉肉上。
- 5 烤爐調校至攝氏220度，待烤爐完全熱透才放入龍躉肉，烤11分鐘。
- 6 將九層塔、蒜頭、橄欖油、雞粉放入攪拌機將其打成茸，備用。
- 7 小棠菜用水灼熟，紅黃椒粒用油略炒，備用。
- 8 在碟上以香草汁劃成直線，放上烤好的龍躉，伴以小棠菜，再灑上紅黃椒粒。



另類旅遊洗滌心靈



曾任職電視記者及主播超過十年，現從事傳媒教育，育有一女及一對孖生兒子，感恩當上媽媽，努力享受育兒過程，希望做個充滿正能量的母親。

圖、文：趙麗如

從小喜歡當義工，成為母親後會帶三名孩子服務本地長者或孤兒等。近年愛上「義工旅遊」（簡稱「義遊」），帶過子女到泰國的森林做大象義工，又飛到馬來西亞參與海龜保育，增廣見識又洗滌心靈之餘，也希望為地球盡點綿力。

去年暑假，我和外子帶著九歲女兒和一對六歲孖生兒子，浩蕩飛到泰國展開保育之旅。非牟利機構Kindred Spirit Elephant Sanctuary (<https://www.kselephantsanctuary.org/>) 派人在清邁接載我們，車程顛簸四小時，到達一條叫Karen的農村。一家五口入住村民木屋上層的客房：零冷氣、睡在蚊帳內、廁所在屋外、淋冷水浴等。每天和村民一起吃他們做的菜，包括洋葱炒蛋、咖哩薯仔及白飯。住宿連包吃三餐及參與所有義工活動，每人每日支付大約港幣七百元。

我們經山路徒步約兩小時，終於進入大象保育庇護家園，近距離接觸四隻「住客」。我們按工作人員指示餵香蕉給牠們，或輕撫牠們厚厚的皮膚，每隻也友善純良。牠們均有悲慘的過去，包括因被遊客騎了多年而背部受傷，或被虐待等。倦了我們坐在樹下，村民生火煮即食麵給我們品嚐。我們還到了村內一所幼兒園教英文，又探訪了一所小學，和小學生踢了一場足球賽。

至於海龜保育，幾年前，非牟利的Juara Turtle Project (<http://www.juaraturtleproject.com/>)的義工在馬來西亞的刁曼島 (Tioman Island) 的機場迎接我們。每日包早、午兩餐及住宿，每人約港幣二百九十元一晚。我們在義工大本營開會時，可選擇工種服務。每年四月至十月期間，義工幾乎每晚通宵巡邏沙灘，留意海龜媽媽有沒有上岸生蛋，如果發現海龜蛋，海洋生物學家便會前來把蛋小心移到孵化場孵化，並圍上鐵絲網防止被盜。當小海龜破殼而出，義工會把牠們送回大海。

我們巡了兩天沙灘，又替一隻失明海龜清洗水缸；外子還幫忙掘地興建更多義工宿位，女兒就為來訪遊客講解海龜瀕危原因及保育工作，一家人每天忙得不可開交，但精神上非常愉快。



圖片由敦煌研究院提供

齊訪「天上人間」

既想認識歷史文化，又想體驗數碼科技？由馬會獨家支持的「數碼敦煌—天上人間的故事」展覽便能一次過滿足你的願望。是次展覽將展出約70組展品，包括以數碼技術展現虛擬洞窟和壁畫、文物文獻、多媒體互動裝置及影音節目等，全方位介紹敦煌的歷史和藝術內容，讓參觀者細味佛國世界和平凡眾生的故事。

「香港賽馬會呈獻系列：數碼敦煌—天上人間的故事」展覽

日期：7月11日至10月22日

地點：香港文化博物館專題展覽館三、四、五及聚賢廳

網址：http://www.heritagemuseum.gov.hk/zh_TW/web/hm/exhibitions/data/exid252.html



一百故事 數社區歷史

中區警署建築群五月尾開幕，其中展覽「大館一百面」讓觀眾從100位受訪者的故事當中，了解建築群的歷史，以及中環街坊或過客對這裏的印象。受訪者除了前警務人員、前懲教署職員、釋囚、老店店主及中區街坊，還有攝影師、記者、建築師、歷史學家、導演等，透過不同的角度，娓娓道出大館和中環的故事，讓參觀者更深入認識地區文化。

「大館一百面」

日期：即日起至9月2日

地點：香港中環荷李活道10號01座複式展室

網址：<https://taikwun.hk/zh/exhibition/detail/大館一百面/1>



「奢華世代」之旅

「奢華世代：從亞述到亞歷山大」世界巡迴展覽，以香港歷史博物館作為首站，展出公元前900至前300年間，亞述、巴比倫及阿契美尼德帝國210多套金銀器、石浮雕、象牙、寶石和珠寶等奢侈品，帶領大家認識當時的世代。若想有更深刻的體驗，不妨參與「奢華世代：夏日繽紛樂」這個由香港賽馬會支持的教育活動，讓參加者透過虛擬實境遊戲、手工藝工作坊及扭蛋遊戲等活動，全方位展開一段「奢華世代」之旅。

「奢華世代：從亞述到亞歷山大」展覽

日期：即日起至9月3日

地點：香港歷史博物館專題展覽廳

網址：http://www.lcsd.gov.hk/CE/Museum/History/zh_TW/web/mh/exhibition/current.html

「奢華世代：夏日繽紛樂」

日期：7月22日及8月19日

時間：上午10時30分至下午6時30分

地點：香港歷史博物館1樓大堂

費用：全免

備註：活動於開始前15分鐘接受報名(先到先得，額滿即止)



看得見的空氣

賽馬會「我們是步隊」計劃之光影投射表演，目的是透過光影、空間、聲效與表演者述說一個關於空氣的故事，為觀眾帶來視覺與聽覺的衝擊，有如親歷空氣污染的觀感體驗，了解環境與市民的健康如何受到影響，鼓勵公眾以步代車，減少對車輛的依賴。

賽馬會「我們是步隊」計劃——光影投射表演

日期：9月1日及10月5日

時間：四場表演分別於下午7時35分、7時50分、8時05分及8時20分開始

地點：中環鴨巴甸街35號「元創方」地面廣場

網址：we-are-transport.org