



「水神」菲比斯 飛魚傳奇

Go! 青一族

「鐵血車手」
黃蘊瑤 信自己

Hot Talk 時事

「Open」心窗
「喻」心事 解危機

Stand by you
導盲犬 天使行傳

Lifestyle 寫意·品味

張文新
克羅地亞 善客行



Content

Issue 23 · December 2018

目錄

Editorial note
編輯室手記

<i>Celeb</i> 人物誌 「水神」菲比斯 飛魚傳奇	01
<i>Hot Talk</i> 時事 「Open」心窗「喻」心事 解危機 Stand by you 導盲犬 天使行傳	07
<i>Go!</i> 青一族 「鐵血車手」黃蘊瑤 信自己	11
<i>Jessie</i> 密語 八卦眼 網羅城中趣聞軼事	13
<i>Gallery</i> 相說故事 沙田馬場 細說40年的山與海	15
<i>Cityzen</i> 城市素人 科技小子 發掘無限可能	16
<i>Lifestyle</i> 寫意·品味 食·健康 五色五味飲食法	17
克羅地亞 善客行 文：張文新	
<i>LOHAS</i> 樂·活 嚴選特色藝術文娛活動	20



昨天·今天·明天

再見2018，邁向2019，今天比昨天好、明天比今天更好，這是我們的共同願望。「水神」菲比斯（Michael Phelps）月前應馬會邀請，來港出席「慈善共創 都市聚焦」國際慈善論壇，《駿步人生》把握機會與他做了個獨家訪問，成為今期的封面故事。台前的成功，由台下的血淚交織而成。自少專注力失調及過度活躍的菲比斯，直言「不游泳，我甚麼也不是」。由一名世界級運動員分享他的奮鬥歷程，說明不管人間天上，不吃苦，不會贏。

此外，兩個「Hot Talk時事」，分別探討導盲犬如何提升視障人士的生活質素，以及支援青少年情緒危機的網上平台「Open 喻」，如何讓年輕人隨時隨地「喻」出煩惱。

「鐵血女車神」、前香港單車手黃蘊瑤退役後，展開人生新階段，在「GO！青一族」中，她公開了自己的鐵血方程式。

今年的香港賽馬會獎學金得主、香港大學工商管理（資訊系統）學生何奕聰，志願是利用科技提升人民生活質素，且聽他道出從零到一、從無到有，發掘無限可能的大計。

前助理廣播處長張文新退休後投入義工行列，早前參與了一個克羅地亞慈善之旅；他在「Lifestyle·寫意品味」撰文，帶大家寓旅行於行善。

沙田馬場今年慶祝四十周年，「Gallery 相說故事」帶大家回看當年的滄海桑田，細說四十年來沙田的山與海。

根據中醫學說，食物可分為「四性」、「五色」、「五味」……究竟說的是甚麼？注重養生的你，要留意了。

出版：



香港賽馬會
同心同步同進

製作：

明報

2018年12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



「水神」菲比斯 飛魚傳奇

今年33歲的「水神」菲比斯，15歲參與奧運游泳項目，未夠16歲已經締造世界紀錄（打破200米蝶泳世界紀錄），自此成為綠水英雄；個人參與過五屆奧運會，包攬28面獎牌，當中23面是金牌，其中在2008年北京奧運更橫掃「八金」，震驚世界。成功背後，「水神」年少時被確診專注力失調及過度活躍；名成利就後又一度患上抑鬱症，公開承認曾有輕生念頭。身高1.94米的水神說：「不游泳，我甚麼也不是。」體育運動給予他榮譽、財富，並教曉他做人處世之道，如今「飛魚」轉型，擔任以自己名義開設的基金會總裁，推廣游泳運動及水上安全，促進健康及積極人生。面對自身的不足，屢敗屢戰的驚人意志，藍色世界空間無限，飛魚傳奇，是一步一步，憑著堅毅游出來的。

被譽為歷史上最偉大游泳運動員的菲比斯（Michael Phelps），利用2008年在「京奧」贏得八面金牌而獲頒的獎金，同年以100萬美元創立「米高菲比斯慈善基金會」（Michael Phelps Foundation），目標是通過增加兒童參與游泳運動的機會，促進健康及積極人生。基金會自2010年起成立「IM計劃」，並先後與美國小童群益會及國際特殊奧林匹克合作，強調水上安全，至今有超過22,000名參加者受惠。

今年9月，菲比斯以「米高菲比斯慈善基金會」總裁身分接受香港賽馬會邀請，由美國來港出席由馬會主辦的2018「慈善共創 都市聚焦」國際慈善論壇，與逾60位海外及本地學者，包括兩位諾貝爾獎得主及著名政治哲學家等同場交流。期間，菲比斯聯同前籃球名將、「姚基金」發起人姚明，以及馬會行政總裁應家柏，在閉幕演講環節上，和與會者就「運動與城市：如何以運動改善都市人的身心健康及促進社會效益？」一題，交流心得。在忙碌的訪港日程中，菲比斯更抽空接受了《駿步人生》專訪。

「游泳是我的生命」

問如果重來，你仍會選擇游泳作為事業嗎？菲比斯答得毫不猶疑：「游泳是我的生命，沒有任何事能夠取而代之。我很享受游泳生涯，亦慶幸能把目標一一達成，從沒有想過游泳以外的其他可能。」

由一個患有專注力失調及過度活躍症的小孩，搖身一變而成泳壇霸主，再變身慈善家，菲比斯大抵是體育貢獻社會的最佳典範。他道出自己小時候的經驗，藉此宣揚運動的重要：「我從游泳當中學到很多很多，這些人生道理終身受用。」

游泳教會他按部就班，向目標進發：「我的啟蒙教練教會我，怎樣制定清晰可行的目標，以及怎樣有紀律地跟從計劃，向目標邁進。」游泳令他獲得無比信心，遇強越強：「教練的信任和肯定，對年幼的我來說猶如一支強心針，令我相信可以比任何人都游得快。」游泳讓他堅信，只要有恆心，鐵杵磨成針，「我知道只要自己加倍努力，就會有進步，能夠做個更優秀的人，例如是個更好的丈夫。」

“沒有游泳，我甚麼都不是，因此我常懷感恩，總渴望回饋社會。”



2016年參加里約奧運後，菲比斯宣布再次退役。

🎯 運動吧！無論做甚麼運動都好，你總會有所得著。🎯



2012年7月，美國泳隊在法國的集訓營舉行開放日，菲比斯在觀眾前示範蝶泳技巧。

甚麼運動 都有得著

他認為，運動除了強身健體，亦能帶來莫大滿足感，令你勇於克服恐懼、挑戰自我：「運動吧！無論做甚麼運動都好，你總會有所得著。」

可別以為「水神」的職業生涯一帆風順，在2000年悉尼奧運，當時年僅15歲的他便嘗到「食白果」的滋味。失敗乃成功之母是他從中領悟到的真諦，「在生活中經歷過的所有挫敗和困難，統統教會我如何面對人生，找出自我。」

身為體壇巨星，他離開泳壇後希望繼續發揮自身的影響力，為下一代創造更美好的世界，「游泳帶給我一切，並賦予我現有的地位，吸引大家關注一些重要的議題。」

百萬美元獎金 成立基金

早在2008年，菲比斯已決意投入公益事務。他利用在北京奧運贏得的100萬美元獎金，成立「米高菲比斯慈善基金會」。他說：「沒有游泳，我甚麼都不是，因此我常懷感恩，總渴望回饋社會。」

基金成立之初，主力宣揚水上安全，希望減低兒童遇溺的風險。近年，他亦相當關心精神健康和節約用水等議題。「這三大議題與我息息相關，深深地觸動我。每一天我都在努力，希望能帶來改變。除非事情變得美滿，否則我終其一生都會為此而奮鬥。」



菲比斯出席國際慈善論壇，與馬會主席周永健(右四)、馬會董事楊紹信(左四)、馬會慈善及社區事務執行總監張亮(左五)、馬會公司事務執行總監譚志源(右二)及一批資深傳媒人合照。

敞開心扉 不再扮強人

在近期的不同訪問之中，菲比斯都大方承認自己曾經患上抑鬱症。「我也會經歷高低起伏，與常人無異。抑鬱是我情緒的一部分，何須引以為恥？」他透露情況最壞時，即2012年倫敦奧運後，一度想過了結生命。走過低谷，他希望以過來人身分，喚起社會對精神健康的關注。

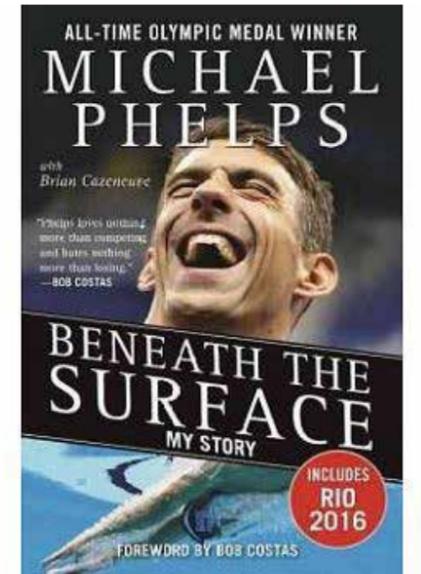
他坦言，過去習慣扮演強人，把所有負面情緒抑壓心底，終於發現「此路不通」，選擇正視問題：「我常自嘲說，30歲才學懂甚麼是溝通，把自己的感受表達出來，敞開心扉尋求協助。抑鬱會否重來？會，所以更加要學習了解自己多一點，預備好面對下一次逆境。」

菲比斯曾出版兩本自傳《No Limits: The Will to Succeed》及《Beneath the Surface》，這兩書會成為《紐約時報》及《USA Today》的最暢銷作品。

改變世界 要群策群力

適逢今年是「米高菲比斯慈善基金會」成立10周年，宏業未竟，奮鬥必須繼續。他舉例：「譬如要推廣水上安全，減少兒童遇溺，因這些問題仍然普遍存在；譬如關心精神健康，降低自殺率，因為現在太多人受情緒困擾自殺了。這些都是宏大理想，現在仍然遙不可及，天知道未來會怎樣，但無論如何，我不會停步，但願能挽回更多生命。」

在水中打遍天下無敵手，甚至亮相國家地理頻道和鯊魚比高低，惟他亦明白自己並非三頭六臂，要改變世界必須群策群力，上下一心。「我們探討的問題是超越國界的，不獨是美國，也不獨是香港；唯有通過團隊合作，互相扶持，方能成就如此大事。」



菲比斯曾出版兩本自傳，包括《Beneath the Surface》。

🎯 夢想可以很遠大，但只要你能夠一步一步努力，累積起來說不定就可以圓夢。🎯



「我和馬會 都在創造機會」

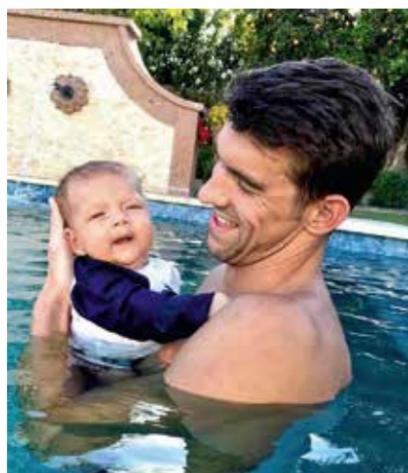
正因如此，他接受香港賽馬會邀請，飛越半個地球，參加今年九月在香港舉行的第二屆「慈善共創 都市聚焦」國際慈善論壇。「我和香港賽馬會，其實都在做相同的事——創造機會，讓孩子們能夠接觸運動，享受當中的樂趣，繼而培養個人素質。他們應當享有一個更美好的世界，我和馬會是同道中人，正朝着這個方向而努力，有機會交流和合作，着實令人鼓舞。」

他勉勵年輕人「給自己一個機會」，放膽尋夢：「夢想可以很遠大，但只要你能夠一步一步努力，累積起來說不定就可以圓夢。很久以前，我的字典裏已沒有『做不到』這三個字。」

參與運動 必須有愛

代年輕人向他請教運動的秘訣，原來很簡單。「可以說，絕大部分時間我都非常享受游泳，那令一切都變得輕鬆。其實，選擇任何運動都好，你都必須好好享受，要真心喜歡它，這是最重要的一點。只要有愛，你便會覺得快樂，便會有源源不絕的能量，推動你做得更好。」

菲比斯有另一重身分——兩個兒子的父親。他覺得當上父母是一件很棒的事，會盡一切所能，引領孩子成長。「人生有很多重要的課題，我希望把自己領悟到的道理傳達給他們，協助他們追尋自己的理想。」



菲比斯在Instagram留言表示，囡囡喜歡下水。(Instagram圖片)

菲比斯成長之路

1985
出生

2000

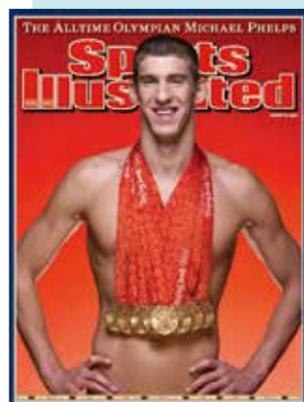
15歲之齡參與悉尼奧運，成為美國68年來最年輕的男子游泳奧運選手。

2001

在他15歲9個月時，打破了200米蝶泳世界紀錄，是破游泳世界紀錄最年輕的運動員。

2004

在雅典奧運攬6面金牌，成為該屆奧運奪金最多的運動員。



菲比斯創下8金神話後，為體育雜誌《Sports Illustrated》拍攝封面。



菲比斯與Nicole Johnson舉行婚禮 (Instagram圖片)

1994

- 確診患上專注力失調及過度活躍症 (ADHD)
- 父母離異，與姊姊跟隨母親生活。
- 受兩位姊姊影響，開始游泳。



「水神」菲比斯童年照

2004

- 進入密西根大學
- 榮獲有「美國體育界奧斯卡」之稱的「詹姆士·E·沙利文獎」(James E. Sullivan Award)。

2008

- 在北京奧運奪8面金牌，成為同屆奧運奪金最多的運動員
- 同年以100萬美元成立「米高菲比斯慈善基金會」。

2012

- 參與倫敦奧運
- 倫敦結束後宣布退役

2014

宣布復出

2016

- 參與里約熱內盧奧運
- 里約奧運後宣布退役
- 以5屆奧運，63場比賽，11,800米賽程，累積28面獎牌，包括23面金牌，正式告別泳壇。
- 迎娶未婚妻Nicole Johnson

資料來源：互聯網



馬會行政總裁應家柏與菲比斯在國際慈善論壇上分享經驗。

他衷心感謝母親在其成長中扮演嚮導的角色：「我實在太幸運了，她總會在我身旁幫助我、支持我，同時她會包容我的所作所為，讓我學懂分寸，知道甚麼該做甚麼不該做。」

「籃球之神」米高佐敦曾經兩度退役後復出，「游泳之神」又如何？雖然菲比斯曾經在2012年倫敦奧運後退役，之後又再跳入泳壇，今次他卻肯定地表示：「我不會再參加競爭性的比賽了，有機會的話，在2020東京奧運再見吧，我可能會在看台上的。」

雖然退役決定或會令支持者失望，但自言至今仍「無時停」的他，表明非常熱衷於公益事務，感到相當充實：「對我來說，這是最好的退役方式吧。」

後記 「神」的魅力與感染力



游泳的人，肩膀特別寬闊，更何況眼前站著的是一代「水神」。菲比斯今次現身香港，穿合身西裝、結紅色領呔，寬闊肩膀加上1.94米的高度，衣架子般的體型，的確英偉；特別是他現在留了一頭濃密的短髮，下巴留了鬍鬚，笑起來露出雪白的牙齒，更添一份男性魅力。那管是台上的分享會或會見傳媒，這名33歲的運動員都表現友善和親民，有時手勢配合著語言，修長的手指在空中比劃，看得到左手無名指上，戴了一隻深色戒指。

「水神」很喜歡與人分享經歷，而這些經歷，有血有汗，充滿感染力。在馬會主辦的2018「慈善共創都市聚焦」國際慈善論壇上，他說兒時會玩四至五種運動，對於一個專注力失調的孩子，這些活動為他帶來動力及歡樂；長大後歸功於有系統的運動訓練，令他確立了清晰的目標，相信只要向著目標進發，總有事成的一天。

15歲成為游泳奧運選手，31歲正式退役，一度叱吒泳壇的菲比斯現在專注慈善基金工作。成功從來不是唾手可得，再寬闊的肩膀都有承載不了的壓力，走過低谷，如今目標明確，水神此際，正游向人生新階段。如他在自傳中所說：「你可以犯一百萬個錯誤，但同一個錯誤，不要犯兩次。」事物並不完美，一切都於你如何適應並從失敗中學習。蹲下，是為了躍起。



精采訪問片段





少年識得愁滋味 「Open」心窗「喻」心事 解危機

少年識得愁滋味，成長、愛情、事業、家庭……情緒一旦處理不當，容易釀成悲劇。

香港大學賽馬會防止自殺研究中心的一項調查發現，網上受訪的年輕人當中，逾四成表示曾考慮過自殺；結果亦顯示，網上受訪者比電話受訪者更願意談及個人情緒問題。為支援年輕人走出情緒困局，馬會撥款支持建立及營運全港首個為11至35歲人士，提供24小時情緒支援服務的網上平台「Open 喻」，讓年輕人透過智能手機或電腦，隨時隨地「喻」出煩惱，及時解困。

香港明愛、香港青年協會及香港小童群益會原本各自提供網上青少年外展服務，在馬會引領及香港大學防止自殺研究中心研究團隊的支持下，三間機構攜手合作建立了「Open喻」平台，提出口號「喻住喺心，不如Open Up」，讓情緒受困的年輕人可通過網頁、微信及SMS進入該平台分享心事。「Open喻」臨床督導主任及註冊社工周文慧（Shirley）表示：「平台的好處是可以匿名及不用透露個人資料，求助者在私隱獲得保障下，會較安心透露個人情況。」

拆解困擾如剝洋蔥

Shirley表示，曾有大學生打算放棄學業，細問下原來他自覺無力滿足父母期望及社會要求。「我們就如剝洋蔥一樣逐點拆解，幫助他尋回價值及能力，令他更有力量走下去。」

負面情緒到達臨界點，若得不到處理，隨時演變成悲劇。曾經有求助者表示壓力大，每日都有自殺想法，輔導員即時進行連串自殺危機評估。Shirley表示：「我們從對話中感覺對方是一名小學生，經過一小時處理情緒困擾後，我們轉而發掘他的興趣，並即時下載網絡遊戲一起玩，從遊戲中確認是小朋友的聲音。在遊戲完結後，聽到他說很想有人陪伴，我們了解到他的寂寞和需要，隨即提議他向學校社工、老師或家長分享感受，最終成功向學校轉介。」事後知道求助者是一名小學五年級學生，因為看到傳媒報道而尋找平台傾訴。她形容，「Open喻」平台可起鋪橋搭路之效，在服務對象同意下又可轉介服務，讓他們得到進一步支援。團隊將陸續到學校宣傳，與學校社工合作，鼓勵學生到平台傾訴。



周文慧認為「Open喻」方便年輕人紓解煩惱，期望將來成為恆常服務。

「Open喻」平台在2018年10月啟動後30日，已服務超過1,700人次，涉及不同年齡層的服務對象，當中有一定程度的輕生念頭，會出現失眠、不斷出現自殺想法及想過自殺方法，有年輕人甚至將心愛物品轉贈他人及寫下遺書等，反映自殺危機偏高，需要支援。

馬會支持 提升精神健康

馬會撥款逾5,900萬元支持賽馬會青少年情緒健康網上支援平台「Open喻」，同時，亦積極聯繫各本地電訊商，讓平台獲得業界的支持。為期45個月的計劃，除了會分階段地提供支援微信、短信(SMS)、WhatsApp和Facebook Messenger的24小時求助平台外，網站亦設有聊天室，讓求助者可以透過不同的網上途徑與輔導員傾談。整項計劃預計共可為約60,000名求助者提供協助，降低求助者的情緒困擾程度；同時，為20,000名受到中等或嚴重程度情緒困擾的求助者，提供即時紓解及轉介服務。馬會期望這個配合通訊科技的支援服務模式，可以持續和有效地協助有隱蔽自殺危機的年輕人，並提升大眾對心理與精神健康的認識及應對能力。

Shirley表示：「年輕人多認為24小時網上服務非常方便，無論在午飯時間、乘車途中或夜闌人靜時也可上線，相比約時間到中心會面更加方便，亦不需介意旁人目光。」她指出，「馬會在人手、資源、辦公室設計、義工、研究及資訊科技等方面都提供很多支持。在計劃啟動後，亦不斷協助聯絡傳媒，連結召募義工平台等，令計劃曝光率更高，接觸社會層面更廣闊。」

訓練義工及「守門人」

為應付服務需求，該計劃目標在三年間訓練450位義工。有興趣人士只需年滿18歲、懂得中文輸入、對社交媒體有認識，通過面試，並完成18小時的網上訓練及8小時實體體驗課程後，會與社工進行模擬個案練習。服務計劃同時設有「守門人」訓練，教導社會不同人士識別及支援有情緒困擾及輕生念頭的年輕人，將分階段到中小學、大專、宗教團體及社會服務機構提供訓練。

「Open喻」求助途徑
網址：www.openup.hk
微訊/Facebook/Instagram：hkopenup
SMS：91012012

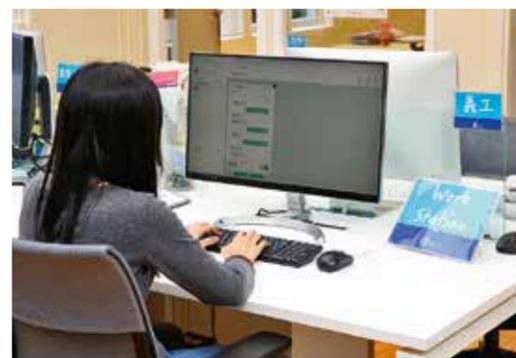


情緒處理三部曲

第一部曲 認識自己的情緒
掌握引致情緒起伏的原因，增進自我了解。
情感觸覺有助了解別人情感，不會不經意地冒犯他人。

第二部曲 恰當地表達自己的情緒
多表達正面的情緒如欣賞、感激、關懷、寬恕、滿足、快樂等，使人際關係更成功和諧。
有負面情緒時，應以不傷人、不害己及不破壞的原則來表達。

第三部曲 採取成熟而有效的處理方法
消除憤怒
解開憂愁
化解焦慮與恐懼
擺脫羞恥
從內疚中釋放



輔導員利用電腦與年輕人傾談。



製作各種貼紙及宣傳品，鼓勵尋求支援。

Stand by you

導盲犬 天使行傳

葉敏儀 (Trada) 1991年確診患上「青光眼」，視力自始逐漸減退，至2003年已經要用白手杖走路。遇上性格文靜的導盲犬Rally後，牠不只是Trada的「眼睛」，為她引路，更是她心靈支柱兼生活伙伴，時常在她身邊，教她大大釋懷，儼然她的光明天使。

任何人問Trada (58歲) 的家庭狀況，她會回答：「我有兩個女兒」。認識Trada的人都知道，她指的是任職機艙服務員的親生女兒，以及導盲犬Rally。Rally是一頭在美國出生的黃色拉布拉多雌犬。屈指一算，Rally與Trada完成配對後來港生活，已經是5年多以前的事了。

初見面 如新郎見新娘

2013年，失明的Trada透過由心光盲人院暨學校和香港盲人輔導會合辦、香港導盲犬協會協辦的「四人四狗培訓先導計劃」，親身到美國紐約，接受為期26日的配對訓練。「初到訓練學校的第一星期，完全沒有接觸狗隻，原來導師觀察我及其他10名學員的生活習慣，步行速度等，再配對一隻性格適合我們的導盲犬。在宣布配對後等候見面一刻，心情就像新郎見新娘一樣焦急呢，哈哈……」

Trada感到Rally是很喜歡親近人的狗，但在最初的適應期，她必須硬起心腸，當Rally戴上導盲鞍工作時，她要Rally絕對服從及知道要認真工作，獎賞就是容許牠脫下導盲鞍，放工後變回「寵物犬」的自由時間。

經過5年多的相處，人和狗都習慣了彼此的生活節奏及知道對方的喜惡。「Rally愛清潔，很喜歡沖涼；又愛與其他導盲犬或體型較大的狗玩耍，不太理睬小狗；不愛下雨天，即使行人路有一個小水氹，都會繞路通過；特別愛花草樹木的自然環境，經過路邊的花槽，會有一些細微的舉動，或許這是Rally曾經在美國長大的童年回憶吧！」Trada就像Rally的母親，隨口可以說出Rally的行為習慣，還關懷地說：「Rally初來香港時不習慣潮濕天氣而患了皮疹，那時每兩天要沖涼一次及塗藥水，每次要用數小時，幸好經過大半年，慢慢習慣了香港的氣候。」



導盲犬Rally 成為Trada的光明天使

Rally小睡片刻以回復體力



做回寵物狗的Rally同樣愛與狗伴追逐玩耍

交心相處 5年多

Trada回想未有Rally、使用白手杖獨自外出的日子，時常會碰到腰部以上的障礙物，例如下雨天路人的雨傘、下垂的樹枝等。另外，有時白手杖未觸及安裝在人行路、約腰部高度的圓柱或欄杆，身體已經先一步碰上了，雖不致受傷，但仍然被嚇一跳。自從Rally成為她的「眼睛」後，引路的工作便安心地交給了Rally。

Trada現職香港導盲犬協會講座導師，每天上班或到學校等地方分享，都與Rally結伴同行。女兒因工作關係經常不在香港，家中多數只有她和Rally，Rally頓成Trada傾訴心事的對象。每次講心事，Trada都會輕輕接觸 Rally的耳朵、眼眉位置，感受Rally的反應，Rally又會主動舔她的手作為回應。「我不知道Rally是否真的明白我說話的意思，但細微的回應，已經足以讓我釋放壓力。」

香港導盲犬協會2017年獲馬會慈善信託基金捐助超過900萬元，成立「賽馬會教育及培訓中心」，在本地提供專業導盲犬繁殖、寄養、培訓、配對等服務，並為有特殊需要的學生提供治療犬服務。馬會亦支持香港導盲犬協會推行一系列的公眾教育活動，加強大眾對導盲犬的認識，共同建構無障礙社會，營造一個包容的社會環境。

培訓中心 營造包容社會

「賽馬會教育及培訓中心」位於觀塘翠屏南邨，佔地逾5,000呎，設有犬隻訓練場、模擬居室、治療室及犬隻沐浴室，為導盲犬、視障人士、寄養家庭義工提供培訓，以及使用者配對服務。部分狗隻會透過訓練，為有特殊需要，如自閉症兒童提供動物輔助治療，提升他們身體、心理及社交的能力。中心將每年培訓12隻導盲犬，預期首批本地自行培育的導盲犬將於2018年底正式服役。2014年至今，導盲犬協會共擁有61隻導盲犬，包括成犬、受訓中的幼犬及繁殖用的種犬。

香港導盲犬協會主席（服務及支援）遲淡寧表示，現時約有二十多位視障人士等候配對，該會目前有兩位具國際認可資格的導盲犬導師，而第三位導師也即將畢業投入服務，每位導師每年可以配對約4至6組，希望藉此縮短輪候時間。



香港導盲犬協會主席（服務及支援）遲淡寧表示「賽馬會教育及培訓中心」設備齊全，有助加強服務。

「一問」
主動詢問
猶豫徘徊的視障人士
是否需要協助

「三不」

不拒絕導盲犬進出各類場所及乘搭公共交通工具

不干擾或撫摸工作中的導盲犬，除非獲得使用者同意。

不餵飼食物給工作中的導盲犬

四件
你不可不知
關於導盲犬
的事

「鐵血車手」黃蘊瑤

信 自 己



黃蘊瑤找到有興趣的職業，進入另一個事業階段。

2010年在廣州舉行的亞洲運動會，發生了一宗「炒車」意外。當年代表香港的單車手黃蘊瑤，背負肋骨骨折及爆肺的劇痛，咬緊牙關堅持完成賽事，最後為香港隊奪得一面銀牌，為她自己贏得「鐵血車手」稱號。8年過去，退役的黃蘊瑤目前在一間品牌公司擔任「首席營運長」，負責在內地推廣兒童平衡車運動。由「靠對腳」創造成績，到做生意要「食腦」，轉型要適應，前路未可知，「鐵血車手」的法則是：選擇相信自己的信念，而一旦相信，便堅持下去。

8年多之前的亞運會傷痛，黃蘊瑤(Jamie)今天說來，像別人的事般平靜。對於仍被外界冠以「鐵血車手」稱謂，她笑言「鐵血已經生銹了.....而家老喇.....」現年32歲的黃蘊瑤已經退役三年，沒有當年出賽時的「殺氣」，換成清爽的笑容，似乎在告訴別人她已經展開人生新階段；與當年仍是運動員的共通點，可能就是她在內地的時間，比在香港的多。

從「用腳」到「食腦」

退役初期，她攻讀了體育行政管理課程及兒童遊戲治療師課程，也試過寫專欄，做產品代言人，當電視台及電台節目主持人等。兜兜轉轉，始終想從事與推廣體育運動有關的工作，近年她找到一份比較適合志向的工作，在一間品牌公司擔任首席營運長(Chief Operating Officer)，負責在內地推廣兒童平衡車運

動，包括籌辦訓練班、舉行平衡單車賽、帶領學員到美國參加賽事、宣傳推廣等。

深圳福田是她目前工作的主要據點，在內地逗留的時間比在香港的多。「我很快適應內地的生活，反而有點不適應香港人多的環境。在當運動員時期，一年平均只有30日在香港，所以在香港以外地方工作及生活都不成問題。」然而，入職初期，確實有點不習慣：「因為當運動員時，是聽教練指示，用腳創造成績，現時要動腦筋及帶領9人團隊，創造商業成績。」不過，她相信用運動員堅持的心態，會獲得一定成果。

意外後創傷一度持續

談及堅持，黃蘊瑤再次顯現「鐵血本色」，似乎13年的運動員訓練，發揮了作用。她說2010年亞運會那次意外後的最初的一個月，她會因為夢見撞車一刻

而驚醒；與隊友近距離並行時則會感到害怕。在教練、體院的運動心理學醫生、隊友等鼓勵下，經過大半年時間才克服了恐懼。現時，她會視「鐵血車手」這個稱號為一種信念，自我鼓勵要把握每次機會，勇敢踏出第一步。

2010年廣州亞運會場地單車女子記分賽決賽期間，黃蘊瑤被其他失控的車手連人帶車輾過身體，右邊肋骨骨裂及爆肺，劇痛下仍重新站起來堅持完成賽事，最後為香港隊奪得一面銀牌。她站在頒獎台上一刻泣不成聲，事後解釋：「哭不是因為痛，是因為能夠完成自己的夢想而激動。」其堅強表現及不輕易放棄的精神，至今仍為人津津樂道，成為香港體壇經典片段之一，更為她贏得「鐵血車手」美譽。



教學對象是兒童，每節課因此都很熱鬧。

決定了便堅持下去

黃蘊瑤於2017年於馬會主辦的「賽馬會青少年足球領袖計劃」上，和學員分享了2010年亞運會的經歷，藉此鼓勵學員要相信自己，才能克服面前的困難。其實，從退役到開始另一種生活模式，她一直面對未知的前路，就是依據信自己的信念，身體力行而克服了不同難題。她認為無論任何想法，決定了便要堅持下去。

正如她利用「賽馬會優秀運動員獎勵計劃」獲得的獎金，堅持完成學業，而學習得到的知識更成為現在事業發展的基礎。所以至今她仍然感激馬會給予支持，協助她走退役後想走的路。

退役後仍有出賽

雖然不再以踏單車作為職業，退役後的她仍樂於參與體育運動，並且間中以玩票性質，報名參加其他比賽項目，例如今年5月，她與伙伴便參加了在日本舉行的女子雙人雙槳划艇賽。黃蘊瑤想告訴大家，她與常人一樣，努力工作，享受閒暇，熱愛生活。

 精采訪問片段



黃蘊瑤2017年在「賽馬會青少年足球領袖計劃」上分享經歷。



現時黃蘊瑤的工作以管理為主，無需要踏單車。為了拍照特別繞了三圈。



「Work Hard! Play Hard!」

城中活動表演、名人飯局、展覽開幕，逢請必到，逢到必早！

給力拔潛能 助傷健共融

給我手，讓我扶你一把。Jessie總覺得傷健共融是極有意義的事情，最近見到匡智賽馬會松嶺學前及兒童服務大樓正式啟用，將提供204個復康服務名額，為有特殊學習需要的兒童提供多元化的復康服務，包括特殊幼兒中心以及住宿服務，原來有關撥款是來自馬會。

馬會自1975年起已撥款支持匡智會的不同項目，其中於2014年撥捐6億元支持擴展其位於大埔的松嶺村，這是馬會歷來在復康範疇中，最大的單一捐款。整個松嶺村擴建計劃分為三個階段，上述服務大樓為第二個項目；最後階段的展能中心暨嚴重智障人士宿舍等設施，預計2019年初投入服務。透過捐助多個項目，馬會希望協助有特殊教育需要的學童發展潛能，融入社會。



馬會副主席郭志桁（左）接過由入住新大樓的兒童親手製造的紀念品，並了解他們的學習情況。

科技協助學童「郁手郁腳」

Move, move, move! 5至17歲的兒童及青少年，據世界衛生組織建議，每天應進行至少60分鐘中至高強度的體力活動，不過香港中文大學的研究發現，本港少於一成半兒童達標。Jessie心感可惜之餘又很高興馬會早前撥捐逾9,700萬元，與中大合作，聯合策劃為期五年的「賽馬會家校童喜動計劃」，透過家校合作及科技應用，在學校及家庭層面提升學童做運動的興趣，並培養成爲習慣，令他們更健康及均衡發展。這個先導計劃吸引合共35間小學參與，將惠及約30,000名學童及其家長。

「體育」是馬會四大慈善策略範疇之一，這個計劃希望鼓勵同學多做運動，提升他們的抗逆力，學習團隊和體育精神。另外，透過分析計劃收集所得的大數據，長遠有助進一步改善同學的身、心、及社交健康發展。



養成恆常運動的習慣，有助學童更健康及均衡發展。

馬會義工隊 愛心送暖

送暖本來不分人數，但如果一班人衆志成城，更加暖在心頭。Jessie知道，由香港精英運動員協會主辦、馬會作爲其中一個主要贊助機構的「愛心送暖行動2018」，有1,600名運動員及義工參與，到全港15區探訪2,500戶獨居長者及基層家庭，向他們送上愛心和關懷，宣揚關懷社區、互助互愛的正面信息。送暖行動今年踏入第十四周年，馬會是連續六年參與，除了資助活動經費，更動員超過200名義工隊成員，包括馬會見習騎師及賽事見習學員等，身體力行送關懷。



馬會公司事務執行總監譚志源（最前排左一）和參與送暖行動的馬會義工隊成員，在探訪活動前大合照。

悼捐軀烈士 籲珍惜和平

記取戰爭的殘酷讓我們珍惜和平的可貴。第一次世界大戰於1918年11月11日停戰，不少國家或地區均在相若時段，舉行和平紀念日悼念儀式；適逢今年一戰停戰100週年，別具意義。一如往年，香港在11月11日當天假中環皇后像廣場和平紀念碑舉行和平紀念日悼念儀式，悼念在兩次世界大戰中獻出寶貴生命的軍人和市民，並祝願世界和平。出席儀式人士包括政府官員、行政會議成員、立法會議員、駐港領事代表、退伍軍人等。馬會董事李家祥博士代表馬會，在紀念碑前獻上花圈，向在戰事期間捐軀的人士致敬。



李家祥（左三）與其他代表在和平紀念碑前獻上花圈，向在戰事期間捐軀的人士致敬。



馬會馬術隊大師姐蕭穎瑩早前在上水雙魚河馬術中心開班，指導馬會青少年馬術隊新晉騎手。



馬會行政總裁應家柏在記者會上大玩「自拍」，娛人娛己。

馬術盛事 一年一會

有些事，一年一會，令人期待。Jessie知道，馬術界盛事、譽爲「室內場地障礙賽大滿貫」的五星級馬術賽事「浪琴表香港馬術大師賽」，將於2019年2月15至17日在亞洲國際博覽館舉行，是第七年在港舉辦。新一屆除原有豐富賽程，增設兩項新錦標，分別是「香港賽馬會亞洲挑戰賽」及「香港賽馬會亞洲青少年挑戰賽」，爲亞洲騎手提供寶貴機會，在國際比賽舞台上展現實力。同時，在2018年亞運會爲香港歷史性贏得馬術盛裝舞步金牌的蕭穎瑩，屆時將與馬匹「馬會縱橫」現身大師賽，首度在香港表演在亞運奪冠的盛裝舞步動作，相信會贏得觀眾「安歌」不斷。

至於第二屆「亞洲馬術週」，將於2月14至16日再次與大師賽同

場舉行，來自世界各地的馬術聯會、馬術會所及業界代表屆時將雲集香港，就區內的馬術運動發展進行交流。

馬會作爲大師賽及亞洲馬術週的「創辦夥伴」，其行政總裁應家柏在早前舉行的記者會上表示，大師賽在香港舉辦以來，馬會致力推出新元素，反映馬會積極在香港支持馬術運動的策略。他續指，大師賽對亞洲馬術的整體發展，貢獻越來越大，上年度有亞洲馬術週首次舉行；今年則有首次舉行的「香港賽馬會亞洲挑戰賽」。

馬會推動馬術運動發展可謂不遺餘力，由2008年支持香港協辦北京奧運馬術比賽，至今十年。Jessie期待往後有很多個十年，令馬術運動在香港更加普及。



1977年，沙田新市鎮填海工程大致完成。

沙田馬場 細說40年的山與海

沙田馬場於1978年10月7日正式開幕，為香港賽馬歷史揭開新一頁。回顧沙田馬場不得不滄海話沙田，話沙田不得不談山說海；見證沙田的翻天覆地，其中一個「證人」是他。

「海圍著山，山圍著我。沙田山居，峰迴路轉，我的朝朝暮暮，日起日落，月望月朔，全在此中度過，我成了山人。」已故著名詩人余光中1974-1985年在中文大學任教，十年間寫下很多篇與沙田有關的詩文，其中提到的山與海，如今已成另一面貌。

1970年代初期，政府決定填海造地加快土地供應，以紓緩當時的住屋需要，沙田是首批發展新市鎮的地區之一。同時，隨著香港賽馬運動逐漸普及，加上跑馬地馬場於賽馬日經常出現滿座情況，為應社會需求，馬會遂向政府申請在沙田興建馬場，獲批准後，於1973年底全面施工，與沙田新市鎮發展同期進行。

興建馬場需要在沙田海進行填海，這項馬會有份斥資的工程，是當年香港一項龐大的填海工程，合共採土1600萬噸，包括夷平沙田四個山頭，合共填出250英畝的土地。沙田馬場於1978年10月7日正式落成啟用，由當時的香港總督麥理浩爵士主持揭幕，同日下午舉行首場賽事。

沙田馬場的出現，帶動了沙田區的發展，變成今日的新市鎮。位於馬場中央，由馬會撥款興建及管理的彭福公園，1979年落成以來，是市民的消閒好去處，也是本港著名的寵物公園，每月訪客超過15,000人次。

近年馬會不斷改善沙田馬場的設施，包括於2004年11月落成的有蓋馬匹亮相圈，令沙田馬場成為全球首個設有開合式上蓋馬匹亮相圈的馬場。2008年北京奧運，香港協辦馬術項目，沙田馬場毗鄰的香港體育學院更進行改裝，成為主要比賽場地。

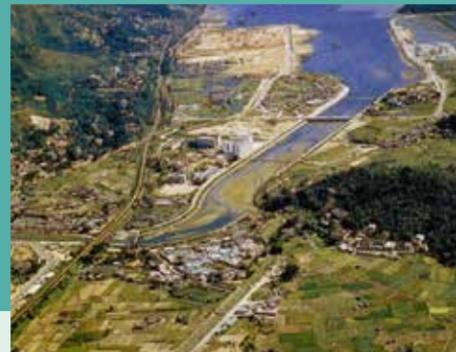
四十年過去，沙田馬場、沙田新市鎮，與香港一起成長。



馬場開幕當天，馬迷聚集在沙田馬場的馬匹亮相圈，當時天幕仍是開放式的。



2004年馬匹亮相圈建成了全球首個開合式天幕，馬迷不論陰晴皆可檢視馬匹賽前狀況。



1973年的沙田



沙田馬場於1978年10月7日正式啟用，由當時的香港總督麥理浩爵士主持揭幕。圖為麥理浩爵士（右）與香港賽馬會主席韋彼得。



港督麥理浩（右一）乘坐直升機蒞臨沙田馬場主持開幕儀式，可以從中看出沙田區當年交通狀況的一點端倪？



沙田馬場於1978年10月7日正式啟用，現場有舞龍助興，十分熱鬧。

科技小子 發掘無限可能

正在香港大學修讀工商管理（資訊系統）的何奕聰，是「香港賽馬會獎學金2018」的得主之一，喜歡探索而且懂得主動爭取學習機會，小小年紀已經很有抱負，希望利用科技提升生活質素，例如他的心願之一是研發出手機應用程式，以定位系統幫助使用輪椅人士，找出附近建築物如商場或洗手間等有否無障礙設施。目前在美國耶魯大學當一年交流生的他，從PayPal創辦人Peter Thiel獲得啟發——從零到一、從無到有，發掘無限可能。

現年19歲、自小對編寫程式感興趣的何奕聰，一直積極參與各類科技及解難比賽。早前在馬會一個活動中認識了一位導師，從而有機會接觸坐輪椅人士，了解他們使用輪椅的難題。「我們很簡單做到的，輪椅人士卻很困難，例如面對上落不便、路窄難行及沒有斜坡等問題。」促使他構思，希望研發出手機應用程式，以定位系統，幫助使用輪椅人士找出附近，如商場或洗手間等無障礙設施。系統目前仍在製作中。

另外，他曾到微軟公司進行工作實習，參與一些類似創業的項目，例如為店舖製作智能系統，利用臉孔辨識偵測客人表情，從而提供合適服務。

教導編程 盼大眾受惠

何奕聰說，最初學習編程時得到老師的熱心教導，現在自己懂得編程，也很想教導他人，令大家受惠。至於參加比賽及實習，則



何奕聰（右三）在賽馬會獎學金頒授典禮上，與院校代表及其他獎學金得獎同學合照。左一為馬會董事楊紹信。



何奕聰現於美國耶魯大學交流。

可從中開拓視野，認識科技的實際應用，並有助提升個人能力及建立人際網絡。

也許因為有這些經驗，他後來成為「賽馬會運算思維教育」大使，以助教身份協助教導小學生掌握運算思維及編程技巧，解答他們的提問及管理課堂秩序。

何奕聰作為香港賽馬會獎學金的「賽馬會學人」，經常有機會參與不同的交流活動，包括三日兩夜體驗營及高桌晚宴，能夠從成功初創人士及社會領袖獲得創業及管理經驗。

他主動發掘學習機會，曾到訪倫敦帝國理工學院，與世界各地的學生一起學習及構思初創計劃；到美國史丹福大學商學研究院參加有關金融科技的創業營，並到以色列觀摩創科環境。

海外交流 擴眼界

多次遊歷世界，他的感想是：「發覺自己喜歡發問及討論，肯冒險、肯嘗試及堅持的性格，很適合投身創科發展；不過缺點是視野不足，因此積極發掘探索，努力建立人脈及磨練技術。」

何奕聰興趣廣泛，擁有大提琴七級水平（基本一至八級），只需20秒就可完成六面扭計骰，愛看心理書，最近還在玩德州撲克。他很欣賞PayPal創辦人Peter Thiel撰寫的全球暢銷書《Zero to One》所言，並從書中得到很多啟發：即要突破框框，敢想敢做一些即使現在未有人認同，但放眼十年後或會成功的事情。

食·健康

五色五味飲食法



中醫學強調「醫食同源」，主張「藥療不如食療」，食物除了「四性」（寒、涼、溫、熱）外，還可分為「五色」、「五味」，彼此相生相剋，是中醫養生飲食理論中重要的組成部分。

譽為「中醫界聖經」——《黃帝內經》提倡的五色五味飲食概念，是指以不同顏色及味道的食物對應不同臟腑，因應個人體質並按四時變化，進行適當的飲食調整，便能幫助身體維持平衡狀態，防病養生。

「香港浸會大學——賽馬會中醫疾病預防與健康管理中心」中醫健康顧問馬劍穎表示，春天宜吃辛味食物（如韭菜、蔥）及白色食物（如白蘿蔔、梨），五行屬金，養肺。夏天暑熱鬱悶，鹹味食物（如海產、海帶）及黑色食物（如黑芝麻、黑豆），五行屬水，補腎可抑制心火。夏季尾聲則宜養肝，酸味食物（如山楂、檸檬）及青色食物（如菠菜、芹菜），五行屬木，益肝。秋天乾燥轉涼，要補心，苦味食物（如苦瓜、蓮子芯）及紅色食物（如紅棗、紅菜頭），五行屬火，養心。冬天是調整體質的最佳之時，入冬進補先健脾，甘味食物（如淮山、五穀）及黃色食物（如小米、南瓜），五行屬土，利脾。

她指出，五色五味五行飲食法，有助調整五臟趨於平衡，有助糾正現代人常處於的「亞健康」的狀態。然而，飲食要有原則及節制，再好的食物，也不能每天吃。「五色」、「五味」食物對人體五臟有「養」和「傷」的雙重作用，過度攝入能滋養五臟，偏愛某種而食用過多，則會導致臟腑功能失調，有礙健康。

中國食療有數千年歷史，而深受中國文化影響的日本及韓國等地，也愛採用「五色」食材，以各式烹調法帶出「五味」，賣相精緻且滋補養生。



夏天吃海帶及黑豆，能補腎抑制心火。



春天宜吃白色食物如山藥，以之養肺。



苦瓜茶及紅菜頭是養心佳品



小米及南瓜有健脾作用



鹿 尾 巴 烏 雞 湯



中醫健康顧問
馬劍穎

材料

鹿尾巴	20克
烏雞	1隻
黨參	15克
淮山	15克
枸杞子	10克
紅棗	5-6枚
生薑	2片
鹽	適量

步驟

- 1 鹿尾巴切片備用；烏雞洗淨，去毛、去內臟備用。
- 2 黨參、淮山、枸杞子、去核紅棗、生薑分別用清水洗淨備用。
- 3 將全部材料放入大燉盅，注入適量清水，蓋上燉盅蓋，隔水燉3小時，最後下幼鹽調味。

功效

補腎填髓，壯陽固精，補益氣血，健體延年。男女皆宜。

克羅地亞善客行



前助理廣播處長
前中文台台長
(香港電台)
「寰宇希望」親善大使
天文台策略委員會委員
退休後仍積極參與及策劃多項慈善公益活動，繼續服務社會。

圖、文：張文新

退休後似乎驛馬星動，旅遊機會大增，在此和大家分享一次難忘的克羅地亞慈善之旅，寓行善於旅行，不亦樂乎！

身兼「寰宇希望」國際慈善組織宣傳大使，繼四川稻城亞丁、丹巴、四姑娘山之後，今年九月我們又組織了一次「善客行」。克羅地亞位於中歐、地中海和有「歐洲火藥庫」之稱的巴爾幹半島交匯處。一次世界盃亞軍令這個只有五百多萬人口的小國重燃希望。足球壓倒戰火的洗禮，這個三面環水的度假勝地頓成傳媒焦點及旅遊熱點。女總統科琳達在世界盃決賽中，比主辦國俄羅斯普京還要搶鏡。

先來一個行程快拍：第一站札格勒布 (Zagreb)，市內觀光大致分上城和下城，坐電纜車，遊覽聖馬可教堂一帶，逛市集，多拉茲市場是我所好。第二站有歐洲九寨溝之稱的十六湖國家公園 (Plitvice Lakes National Park)，山水氣勢的確壯觀，但論湖光水色還看四川。第三站司碧 (Zadar-Split)，探索戴克里先宮 (Diocletian's Palace) 看古城日落，美！第四站酒香之路，Split-Peljesac-Peninsula-Ston 沿岸一帶盛產葡萄酒美酒，品嘗佳釀，認識半島上「海底陳年」製酒的故事。第五站有歐洲第二威尼斯之稱的杜邦力 (Dubrovnik)，登上長達兩公里的古圍牆，俯覽整個由橙啡色磚瓦小屋建成的古城風光。

今次特色除以上熱門旅遊點外，我們一行三十多人同時要完成20公里步行籌款，以及聯同當地義工參與孤兒院交流活動，這也是全程最有意義的一天。探訪前，當地社工提示不可正面拍下兒童的照片，以及小心地講解需要注意的事項。由於孤兒都來自

不同背景，有戰爭後家庭破碎下被遺棄的，有因受暴力或性侵犯的，他們很多都有情緒和自身問題，不小心處理可能弄巧反拙。

由於相聚時間不多加上語言障礙，我們不敢期望太高，只想帶來一點心意。但透過團友的誠意和精心設計的群體遊戲，拋乒乓球、寫中文毛筆字等等，大家很快便打成一片，活動後大伙兒和孩子們席地而坐，品嚐從香港帶來的應節月餅外 (9月25適值中秋翌日) 還一起吃薄餅，好一個 moon cake & pizza 之夜，吃吃談談，延續了大家的擁抱和關愛！

臨走前，得來的謝意，聽到的是「Will you all be back tomorrow? I want to be a Chinese too」。遊歷多年，這還是在外地，在外國人口中第一次聽到「我也希望做個中國人」，驚訝之餘感覺有點「重」，但願國家可以繼續進步，中國人除了做好自己角色外，更可以貢獻世界造福人群。老祖宗早有名言「施比受更有福」，下次我們一起旅遊行義好嗎！



圖片由「故宮博物院」提供

科技與藝術 時計多面體

為了更準確量度時間，人類發明了各式各樣的工具和儀器，不僅報時準確，設計亦日漸精巧，凸顯工匠精湛的手藝和細密的心思。「香港賽馬會呈獻系列：匠心獨運——鐘錶珍寶展」融合科學、歷史和藝術，讓觀眾透過欣賞這些精美的機械鐘錶，從科學角度認識時間的意義、鐘錶的操作原理，以及背後的文化交流、歷史意義和科技成就。展覽將展出約120件來自故宮博物院收藏的機械鐘錶，部分是在中國製造的珍品，也有些是明清時期由英國、法國和瑞士等地傳入中國的西洋鐘錶，當中幾件來自英國的鐘錶更剛於2017年完成修復，首次在故宮博物院以外的地方展出。

「香港賽馬會呈獻系列：匠心獨運——鐘錶珍寶展」

日期：2018年12月7日至2019年4月10日

地點：尖沙咀「香港科學館」地下展覽廳

網址：https://hk.science.museum/zh_TW/web/scm/se/se.html



肯學敢試 體記培訓歡迎你

新一屆「香港賽馬會青少年體育記者培訓計劃」現正招募學員，目標是年齡介乎17-25歲的年輕人，不考慮他們學業成績或修讀學科，著重誠意和態度。為期半年的課程，涵蓋寫作、創意、攝影、攝錄及體育評述；透過實務提升表達及溝通能力、專業態度及責任感。同時，學員有機會走訪本地體育賽事，上屆部分學員更有機會到佛山及菲律賓參與亞洲職業籃球聯賽 (ABL) 的實習崗位，擴闊視野。計劃由資深傳媒人擔任導師，表現優秀的學員，有機會獲安排到本地傳媒機構實習；理論與實戰並重，目標是「親身經歷，勇敢嘗試」。

第七屆「香港賽馬會青少年體育記者培訓計劃」

報名日期：即日起至2019年1月7日

報名及詳情：<http://campaign.hkjc.com/ch/junior-reporter>及「香港賽馬會青少年體育記者培訓計劃」Facebook專頁



認識關公 傳統到現代

三國演義中桃園結義等與關羽有關的故事，大家都耳熟能詳。這位後世尊稱為「關公」的關羽，正氣凜然的形象深入人心。大館的最新專題展覽「關公駕到」追溯關公在傳統乃至現代文化方面的影響，並探討紀律部隊中「拜關帝」的文化。展覽期間設有多場專家講座、工作坊及學校活動等。

大館專題展覽「關公駕到」

日期：即日至2019年1月27日

地點：大館01座警察總部大樓複式展室

網址：<https://www.taikwun.hk/zh/programme>



「廠出」藝術新天地

賽馬會創意藝術中心 (JCCAC) 於12月舉行一年一度、為期一個月的JCCAC藝術節，今年節目匯集多個展覽、表演、藝術家分享會、工作坊等，涵蓋繪畫、雕塑、攝影、陶瓷、戲劇等範疇，讓觀眾得到多元化的藝術體驗；其中主題視藝聯展以JCCAC成立十週年「廠出」為主題，帶出它由工廠大廈變身為藝術中心的起源。「廠出」展出近70位駐村藝術家及藝術團體的作品，如許開嬌的《JCCAC製造》、李香蘭的《斑鳩村民》及許方華的《某種日常》等。

JCCAC藝術節

日期：2018年12月8日至2019年1月13日

地點：九龍石硤尾白田街30號賽馬會創意藝術中心

網址：<http://www.jccac.org.hk/?a=doc&id=7102>