

駿步  
STRIDING ON  
人生

MAR 2019 Issue 24

李麗珊  
風再起



Go! 青一族

舞劍的少年 崔浩然  
停一停 諗一諗

Hot Talk 時事

BB來了  
新手爸媽大考驗  
不要總是坐定定  
孩子，move!

Lifestyle 寫意·品味

甜 幸福的味道



出版：  香港賽馬會  
同心 同步 同進

製作： **明報**



香港賽馬會支持刊物

# Content

Issue 24 · March 2019

## 目錄

Editorial note  
編輯室手記



- |  |    |
|--|----|
| <i>Celeb</i> 人物誌<br>李麗珊 風再起                                | 01 |
| <i>Hot Talk</i> 時事<br>BB來了 新手爸媽大考驗<br>不要總是坐定定 孩子，move!     | 07 |
| <i>Go!</i> 青一族<br>舞劍的少年崔浩然 停一停 諗一諗                         | 11 |
| <i>Jessie</i> 密語<br>八卦眼 網羅城中趣聞軼事                           | 13 |
| <i>Cityzen</i> 城市素人<br>視障提琴少女 奏出無限可能                       | 15 |
| <i>Art</i> 藝文天地<br>時間的歷史<br>文：葉潔馨                          | 16 |
| <i>Lifestyle</i> 寫意·品味<br>甜 幸福的味道<br>亞得里亞海 最鮮活的味道<br>文：梁家權 | 17 |
| <i>LOHAS</i> 樂·活<br>嚴選特色藝術文娛活動                             | 20 |

## 看海的日子

如果我們一生都在找尋失落的「另一半」，李麗珊顯然已找到完整的自己。說起丈夫黃德森，一向硬朗的她添了幾分嫵媚。從他身上，她看到一個更廣闊的世界；她的名字用他的姓氏，結婚20年，兩人的結晶品帶給她的，是比征服風高浪急更大的挑戰，也是更高層次的幸福生活。

由接觸風帆、不斷訓練、無數次受傷、比賽中有勝有負、第一個奧運金牌、結婚了、生兒育女……李麗珊不停在蛻變。她在自傳《逆風而上》中，形容胎動等待分娩的心情：「就像在微風的日子比賽，整天等待起風出海一樣。」我們的「珊珊」，從來與風和海，結伴同行。

當了超過30年運動員、剛被體育記者選為體壇30名傑出運動員「傑中之最」的李麗珊，在封面故事談丈夫說兒女，當然還有風和海，以及對香港體壇的期望。段段往事，遙又近的將來，風再起，48歲的「風之后」乘著風，仍在翱翔。

同樣是運動員，26歲、原香港劍擊隊代表崔浩然早前宣布「掛劍」，轉場作新嘗試。自言是「韓迷」、愛扮靚的他，未來有何計劃？請留意「Go！青一族」專訪。

兩個「Hot Talk時事」，分別探討如何提升兒童對運動的興趣，以及介紹支援新手爸媽的計劃。

「庶民食家」、資深傳媒人梁家權在今期「Lifestyle寫意·品味」，帶大家飛去意大利南部的「寮屋海鮮檔」吃即捕即吃海鮮，真正「睇見都想食」。

出版：



香港賽馬會  
同心同步同進

製作：

明報

2019年3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



## 李麗珊 風再起

場地提供：千禧新世界香港酒店

說起李麗珊，自然會想起奧運金牌、風帆，還有長洲。人生上半場與風同行、以海為家，人生下半場她選擇「腳踏實地」，回歸家庭。「現在望風和海，心情和以前很不同。」運動員時代，20年來途經巴黎鐵塔不下15次，直至數年前，才終於有心情到此一遊。千帆過盡，這個曾經在比賽場上拼到盡的全職媽咪直言，為人父母沒有說明書、沒有特訓，較做運動員更困難，挑戰更大。架上眼鏡多了幾分書卷氣，「珊珊」這天與《駿步人生》談風說海，由兩個女兒、丈夫黃德森，說到香港精神，仍然是一貫的快人快語。「風之后」，從未離開過大海；風再起，又是揚帆出海之時，她的人生下半場，正在啓航。

訪問當天，48歲的李麗珊架著黑框眼鏡，一身深藍色運動服，體型仍然很「fit」，她說仍然每星期做運動，但心態大不同：「以前望海會諗風由那裡來、山會否影響風，如果有雲又會有何影響……好緊張，不斷收集資料，希望幫自己賽得更好；依家可以好放鬆，早前去泰國，去回我以前比賽的地方，一家人度假，（今次是）享受大自然。」

以前因比賽而來，眼前的大小風景，不在眼內。「好多人說你就好啦，可以去不同地方比賽，我會答：對呀，但通常只會去海灘，而一到就只會埋頭分析數據。」那些年，每年由荷蘭駕車到法國比賽，每次都會經過巴黎鐵塔，「人人說話咁難得，梗係去玩吓，但我從來無衝動要去。」她笑說20年間最少經過15次：「幾年前終於去了觀光，但覺得好多人好嘈好迫，覺得不太適合我，但也無所謂，人生不同階段，看到的東西就會不同，可能老了再去，又會有另一番體會。」

### 做父母 沒有「說明書」

就如她，人生上半場在海上爭戰，下半場由零開始學習做人妻做人母，她笑言為人父母，較做運動員更辛苦：「做媽咪挑戰大，買個攝影器材，都有說明書教你怎做，但湊小朋友無說明書，亦無固定一套訓練，每個小朋友都有不同性格，要用不同方法培養。運動員就不同，會有一套訓練適合你，有好多數據。」自言仍是初哥「有排學」的她說：「一路成長，BB如何湊，到現在成為少年，遲一點長大成年，如何溝通？都是學問。」

珊珊早年會接拍廣告，裏面有一句家傳戶曉的對白：養一個小朋友要400萬元，當年引起巨大迴響。她說，銀碼不是重點，最重要的訊息是要學識未雨綢繆：「照顧小朋友，不是看現在而是將來……正如我做運動員，目標就是奧運，爭取好成績，過程中都要計劃。那時好多人說你嚇死我了，搞到我不敢生育，但依家有家長就和我說，400萬元已不足夠。我只是希望大家明白，計劃好重要。」

在她心中，養兒育女，最大投資是時間：「就如我的女兒，小學已開始用電腦，我的年代出外工作才開始接觸；她一旦問而我不懂，可能會覺得阿媽你真無用，所以迫著一齊學、一齊進步，這樣是好花費時間的。」

兩個女兒是她的現在與未來，生命中的兩個男人又如何？「舅父黎根是我的啟蒙老師，以前我是『7分珊』，做甚麼都求其，是他對我有要求，帶我入去這個領域；及至他自知水平只局限在香港本土，就引薦我參加港隊。」至於認識黃德森，「在他身上我學到很多，他本身是風帆設計師，我倆經常出外比賽，互相扶持，開心不開心都可以分享；有人支持，你先容易向目標進發。沒有他倆，不會有今日的李麗珊。」

我倆經常出外比賽，互相扶持，開心不開心都可以分享；有人支持，你先容易向目標進發。



1999年，李麗珊與黃德森結婚。

「我會覺得沒去嘗試、沒去挑戰，就不會知道自己得唔得。」



1996年奪得香港奧運第一金，李麗珊在居住的長洲出席萬人祝捷會，轟動全港。

### 丈夫EQ高有耐性

對於黃德森，除了愛情，她還有敬佩和欣賞：「我是一個主觀性好強的人，他試過三番四次想改變我的想法，但都失敗，之後就再沒有迫我接受，而是讓我嘗試失敗，等我自己知衰，那時他就會和我一齊分析。他是一個好有耐性好包容的人，有時我發脾氣、胡鬧，他不會即時生氣，而是等我冷靜之後，才同我講道理，這很難得，他是EQ超高的人，又愛錫家人，不單對我，對兩個小朋友亦一樣。」

她直言，黃德森是她的人生教練。「試想，那時女友運動上擺獎機會大過你、多過你……但他不會有妒忌，反而會支持你。」有一件事，珊珊一直記在中心：「96年我不用賽最後一場已穩取金牌，而他還要預備最後一日的比賽，但他當晚仍願意和我一齊慶祝，然後收拾心情再去比賽，好難得、好大愛，一個男人，尊嚴好重要，但他放得下，知道幾時輕幾時重，很厲害。」命中註定的神仙眷侶，大抵便是這個樣子吧。

今日的李麗珊，是年輕人榜樣，但她說中學時期並不努力，「好似讀書，合格就ok，不需要高分。」直至成為運動員，「7分珊」做出「逾十分」的成績。蛻變的李麗珊，是如何走過來的？「做運動員，令我明白出七分力，十個人中你得第四五，永遠拿不到冠軍。」她說風帆運動員Barbara Kendall（芭芭拉簡度）的經歷，是當頭棒喝。「她91年意外傷了手，要接受手術安裝支架，短短一年間卻康復過來，仲贏得奧運金牌。」



當選香港體壇三十傑「傑中之最」



李麗珊出席馬會2016年同心同步同樂日活動

### 「香港精神是刻苦耐勞」

「96年奧運前夕，我被水母咬傷，會埋怨個天，但我想起Barbara，對比她，我的挫折又算得上是甚麼？是她讓我得到力量，知道意志可克服一切。」由香港到亞洲、甚至世界級比賽，李麗珊謂，愈走向頂峰，樽頸位愈易出現。「由本地要達到亞洲水平好快，由亞洲去到世界甚至奧運，就難好多，自己要心理調節。」無經歷過失敗，就不會明白甚麼是成功：「我以前有本簿仔，記錄每日訓練；滑浪風帆需有好多觀察，水流風向地理，天的雲如何轉變，全部都是知識，也是累積的經驗。」

沒有捷徑、沒有僥倖，不少香港人心目中，李麗珊與香港精神劃上等號，對此，她這樣解讀：「香港精神是要刻苦耐勞，接受挑戰，我有這種質素，但只是在運動方面有比較卓越的成績，每個人都應有這些質素，你對自己有要求，無論前面有幾艱難，都會努力克服。有時你要天馬行空，等於我剛做運動員，大家都覺得會餓死，甚至無可能會擺到好成績。我會覺得沒去嘗試、沒去挑戰，就不會知道自己得唔得。」

### 要學懂互相尊重

珊珊認為，香港人首先要學懂互相尊重。「不單是自己，要尊重身邊的人，為甚麼呢？自己都做不了本分，如何去評論其他人？現在社會有不同的怨氣，但如果大家都識得尊重，發揮拼搏精神，就自然社會和諧。」

每個時代都有難題，對於今日的年輕人，她說最大的難題是抵受引誘。「好多屋企（現在）都有（外傭）姐姐……我來自好窮的家庭，要分擔屋企生計，必需好努力先有收穫，但今日青少年未必意識到這些，姐姐甚麼都幫你做，又好似遊戲機或手機，好容易得到，大學剛畢業一萬多元人工，買部手機都萬幾，問阿媽要就是；無經歷過儲錢，沒了這些經歷，所以好多怨氣……若有經歷，慢慢一步一步得到應得的，會好好多。」她爸爸在她八歲時離世，家中十兄弟姐妹，「張大口就有飯食，對我來說，是無可能發生的。」

由馬會冠名贊助、香港體育記者協會為慶祝創會30周年而特意頒發的「香港體壇三十傑」獎項，李麗珊與黃金寶榮膺「傑中之最」，她笑說深覺自己「老了」：「奧運金牌都已20年，好多謝仍然有許多人支持我，這個獎對我意義重大，但我反而希望下次頒給年輕運動員，希望有更多的『李麗珊』。」

「我希望下次頒給年輕運動員，希望有更多的『李麗珊』。」

— 李麗珊回應獲選體壇「傑中之最」



## 冀打造「香港人氣派」

她說：「香港體壇發展近年有好大進步，以前某一項目有機會，現在是好多項目，香港體育水平提升了好多，已經非以前講的本地、亞洲，而是世界級。」明年的東京奧運，她認為師弟妹有力爭獎牌。「一直也有機會，看臨場發揮，今次在日本，時差只一小時，食方面也不會好似美國歐洲這樣難以適應。」

今日香港，不同運動項目百花齊放，資源和硬件都進步了，但在李麗珊眼中，香港的觀賽文化有待提升，包括要打造屬於香港人的打氣隊，為運動員吶喊：「這方面的文化可以改進，教香港人認識不同運動項目，支持香港運動員；同時，做運動員上獎牌時，一企出來，就知來自香港，有自已的氣派或動作，證明我們是香港人。」



舅父黎根是李麗珊的啟蒙老師

## 「風之后」成長路

1970

出生

- 長洲原居民10兄弟姐妹中排行第 8
- 畢業於長洲官立中學
- 2002年獲澳洲坎培拉大學學士學位
- 同年獲香港中文大學授予榮譽社會科學博士學位

## 職業生涯

1990

獲得北京亞運滑浪風帆銀牌

1989

成為香港代表隊成員

1993

獲得世界錦標賽冠軍

1994

獲得廣島亞運滑浪風帆銀牌

1996

在阿特蘭大奧運會奪得香港歷史上首面奧運會金牌



1997

獲伊利沙伯二世女王頒授員佐勳章

1998

獲得曼谷亞運滑浪風帆金牌

2003

獲行政長官董建華頒發銅紫荊星章

2004

雅典奧運後退役

## 「私」生活

1999

與同為著名風帆運動員黃德森結婚



2005

誕下大女兒黃希皚

2007

誕下次女兒黃嘉怡



珊珊樂於與年輕人分享運動經驗。

## 馬會獎勵運動員 一種認同

馬會透過贊助「賽馬會優秀運動員獎勵計劃」，支援精英運動員，珊珊認為，運動員得到認同很重要：「如果擺到獎無人理，會質疑自我價值……做運動員要付出長時間訓練，無學業和工作經驗，資助計劃有助他們更容易融入社會。」

2016年擔任「賽馬會青少年足球領袖計劃」星級導師的李麗珊舉例，她在計劃課程中分享了滑浪風帆運動，讓參加者知道，作為領袖有甚麼要學。她指，「運動員都刻苦耐勞，尤其去到高水平的運動員訓練；另運動員通常比較成熟，因為好多時要自己組織，清楚對手實力，做好多分析，這些都是很好的訓練。」

## 後記 金牌運動員 vs 全職媽咪



由全職運動員到全職媽咪，由當年高呼「香港運動員不是垃圾」的珊珊，到成為相夫教女的「黃師奶」，李麗珊對於「師奶」這個稱呼，有點保留。「我會形容自己是一個媽咪，因為我基本上將所有時間放在兩個小朋友身上，希望用不同方法啟發她們，讓她們將來做自己喜歡的事。最終目標是讓女兒開心成長，找到自己的目標。」

作為傑出運動員，李麗珊自言對兩個女兒，沒有特別期望：「想她們有自己的個性，樣樣框死不會發展得好。大女同細女，一個好靜一個好動，不可以因為我是運動員，就叫個大女：唔得呀，你一定要做運動呀……我要求的只是基本運動。細女愛運動，我就培養你，問她想我點幫你？唔好劃死個框框。正如當年如果我阿媽劃死我要去搵錢，我想就無之後的李麗珊了。」

現就讀小六的細女，已明言將來想做職業運動員，但就不會傳承母業，玩滑浪風帆。「她說覺得出海好孤獨，她喜歡跑步。」

回歸家庭，這個奧運冠軍，仍是萬分認真。人生扮演不同角色，一樣可以終身學習，這個香港女兒，正是最佳示範。



精采訪問片段





# BB來了 新手爸媽大考驗

寶寶呱呱落地，新成員的加入令人興奮又手足無措；二人世界變成三人行，新手父母的考驗可不少，處理不當除了影響夫妻感情，更有可能阻礙孩子的健康成長。「賽馬會『開心爸媽』新手父母支援計劃」，透過提供育兒和情緒支援，以及建立互助網絡，協助新手父母和單親家庭迎戰新生活，促進家庭和諧。

香港單親協會服務主任黃家傑舉例：「新手父母多了『為人父母』的角色，又缺乏育兒經驗，難免感到擔心。他們大多為雙職家庭，既要出外工作，又要照顧家庭，要重新安排時間；寶寶出生後，會將焦點放在其身上，或多或少會衝擊夫妻間的感情。」他認為，如不及時處理，會阻礙孩子的健康成長。「現今一孩家庭成主流，可謂萬千寵愛在一身。在此風氣下孕育的小朋友，品格、價值觀等發展產生偏差的機會較大。」

## 設支援中心 促家庭和諧

為及早介入並支援新手父母及單親家庭，促進家庭和諧，香港賽馬會慈善信託基金撥款予香港單親協會，在沙田區成立「香港單親協會賽馬會鄰里支援中心」，以及推行為期三年的「賽馬會『開心爸媽』新手父母支援計劃」。

黃家傑表示，該計劃以新手父母為重點：「坊間極少為六歲或以下的嬰幼兒及其新手父母提供針對性服務，我們希望能填補缺口。透過舉辦新手父母育兒工作坊、產前產後支援小組、家長互助小組、幼兒支援小組、義工訓練及服務等，配以講座、親子活動等，為這一組群的新手父母對兒童成長各個階段的需要、心理健康、育兒知識、兒童教育和心理，以及家庭關係等，提供支援。」

另一方面，該計劃亦支援單親婦女，估計計劃整體服務使用者的三成。「我們設有婦女系列，以個人自身發展為主，包括興趣班及義工服務，希望她們參與活動外，還可加入義工行列。」

## 提供平台 讓家長紓壓

該計劃會隨孩子成長的不同階段而度身訂造各式活動，如寶寶按摩班、繪本班等；至於近年大行其道的Playgroup（遊戲小組），黃家傑說：「我們四堂的收費等於坊間的一堂，希望讓更多有需要的家庭可以受惠。我們採用小班制，一名導師對四至五名小朋友，確保質素；我們除讓小朋友與父母玩耍外，更為家長提供一個平台，讓他們一起學習、交流，分享教養子女的知識、技巧及經驗。」他強調：「朋輩支持是很重要的，他們可親身與不同父母交流，分享經驗，是紓解壓力的好方法。」



黃家傑表示，未來會舉辦多些集體家庭活動，提供正向支援。

## 「拋低小朋友再拍拖」

與丈夫育有兩歲女兒的Vyan，由懷孕至照顧女兒：換尿片、餵奶、吃粥仔……盡是挑戰，即使至今，仍在揣摩孩子的心思。一年前她參加了「賽馬會『開心爸媽』新手父母支援計劃」：「這裏的活動最重要是提供一個平台，讓我認識一班新手爸媽，互相交流情報、貼士。我們的子女年齡相若，面對問題時，可從其他媽媽的親身經驗中借鏡，處理過程就會較順利。」

另外，Vyan透過分享會，學會「拋低小朋友再拍拖」，拉近夫妻關係。「女兒出世後，生活開始圍著她打轉，我和丈夫都很疲累。現在我們每月有兩個晚上拍拖，將女兒交給婆婆照顧，盡量不看手機、當女兒不存在，約會後回家，才做回父母，雙方關係更和諧，感覺更輕鬆。」

另一位計劃參加者Phoebe，與丈夫育有一對兩歲半的龍鳳胎，最大的考驗是人手安排。「尤其是寶寶初出生時，我的外傭未到步，媽媽又認為自己湊孫經驗豐富不用請陪月，非常吃力以致『落晒形』。幸好，其後請了陪月，減輕不少負擔。」

Phoebe建議新手爸媽多上網搜索資料，與其他人分享：「網上什麼都有，或到社區中心尋求更多人的意見。小朋友的世界充滿未知數，想探索就要靠前人的經驗、書本上或其他人提供的方法。」



Vyan（右）及Phoebe參加新手父母支援計劃後成為朋友，經常交流育兒經。



「BB Cute」中的「分離班」提醒小朋友「夠鐘，要轉下一階段」，助家長及孩子作好準備。

賽馬會「開心爸媽」新手父母支援計劃  
網址：<http://www.hkspace.org.hk/a-list/11767-cht>  
查詢：2994 9527（香港單親協會賽馬會鄰里支援中心）



資料來源：  
衛生署家庭健康服務網頁

# 不要總是坐定定 孩子，move!



勤有功，戲無益？不一定！做運動除了強身健體，還可以學習團隊合作、鍛煉反應及專注力，是大腦訓練及兒童成長的重要部分。世界衛生組織提倡5至17歲兒童及青少年，每天應有60分鐘的中至高強度體力活動，惟香港中文大學的研究團隊發現，本港只有少於一成半的兒童達到此標準，比歐美有三成達標的比率少了一半。那麼，如何令兒童投入運動呢？



夏秀禎教授

幼稚園兒童不缺玩樂時間，但升讀小學後，各種規則及要求接踵而來，學校及家長過多的「叫停」，令兒童乖乖坐下學習，逐漸減少了走動。香港中文大學教育學院副院長夏秀禎教授強調：「現今的武器不是刀槍，而是橈。」為促進兒童健康及均衡發展，香港賽馬會慈善信託基金撥捐逾9,700萬元，與中大聯合策劃為期五年的「賽馬會家童喜動計劃」，透過家校合作及科技應用，培養兒童恆常運動的習慣，達到共創及實證為本的目標，計劃於2017年9月展開。

## 冀每日運動一小時

夏教授表示：「我們根據聯合國教科文的優質體育方向，為學校提供自我評估表格，檢視體育堂時間、老師進修及舉辦給學生和家長參與的體育活動等項目，令學校反思運動安排，期望做到在體育課以外，每日有一小時的運動時間。」

夏教授認為，小朋友專注力不足、過度活躍，其實可以透過運動，幫助小朋友消耗多餘的體力，然後專心學習。研究團隊由家校合作入手，舉辦一系列運動相關的活動，並邀請家長擔任義工，親身體驗運動的益處。如舉辦「一家童喜動」的家長講座，讓家長了解運動對兒童全人發展和親子關係的好處；舉辦「童喜動聯校親子同樂日」，讓600個家庭一起享受運動的樂趣。

## 戴運動手帶 取實證

「賽馬會家童喜動計劃」有合共35間小學，約3萬名學童及3萬名家長參與。每位學校教職員、學童及其一位家長都會獲發運動手帶，全天候記錄運動情況，例如步數、身體質量指數（BMI）及「童喜動」活躍指數等紀錄。夏教授指出，這是一個運動結合科技的良好平台，在學校推行此計劃所需資源龐大，既大膽又原創，相信會有所突破。

研究團隊會進行數據分析，縱向及橫向了解學生運動情況。另外，兒童的運動數據會發送到家長的手提電話，有助父母關注子女的運動情況，給予適當的運動機會。老師也可因應學生的運動表現，設計適合運動及調整課堂模式，改善教學質素。

## 可參考的家居運動計劃

### 逢星期一、三、五

- 熱身運動 / 伸展運動10分鐘
- 帶氧運動(有助鍛煉心肺功能) 20-30分鐘
- 緩和運動10分鐘如慢行、深呼吸，令身體器官慢慢緩和下來



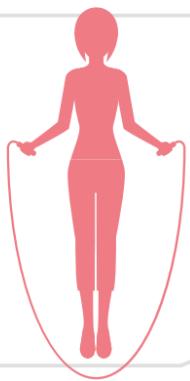
### 逢星期二、四、六

- 熱身運動 / 伸展運動10分鐘
- 肌力鍛煉運動20-30分鐘
- 緩和運動10分鐘



### 逢星期日

- 熱身運動10分鐘
- 鍛煉身體平衡、手眼協調、反應敏捷等運動，20-30分鐘
- 父母應盡量鼓勵子女作戶外運動，和進行一些非競爭性的運動，例如跳舞、跳繩、踏單車等
- 緩和運動10分鐘



黃梓峰的媽媽自小是運動健將，深知運動的好處，故盡量讓兒子參與不同類型的運動，發掘興趣。「自做運動後，兒子的體質得以改善，感冒、鼻敏感、風癩等出現情況減少了，亦變得更獨立自律，懂得正面思考。」

經過一年半的前期學校評估及籌備工作，計劃正全面運作。夏教授強調培養體育素養可提升兒童健康及家庭和諧，減少疾病及醫療需求。期望參與學校最終有一半兒童有意識地將運動變成生活一部分。

## 帶動全校運動風

參加此計劃之一的佐敦谷聖若瑟天主教小學，體育科主任張家森表示，為提高學生的活動量，學校會在早會前開放籃球場、乒乓球桌及環保單車；小息時，學生可在30米跑道上「放電」，以及隨意使用呼拉圈及拍子繩。另設「體育競技擂台」，以獎賞作推動。下學期起則會加入「醒神童喜動」及「鐘聲童喜動」環節。他說：「計劃提供的『醒神童喜動』片段及音樂，動作元素如轉膊頭、擺動手臂等非常適合小學生，我們會加以利用。轉堂時又會在課室進行一些簡單的伸展動作，鼓勵學生多郁動。」

## 運動後體質改善

就讀該校一年級的黃梓峰性格好動，會趁小息與同學玩捉迷藏、跳飛機，放學後常到公園跳繩、玩猴子單槓等，假期亦愛與媽媽行山。「我最喜歡跳繩及行山。交叉繩能提升動作難度，激勵自己做得更好；行山可爬樓梯，又可欣賞風景及動物。」他認為，做運動能促進健康、使人精神集中，透過學校舉辦的親子活動如競技遊戲、角色扮演等，與母親的關係更親密。



張家森教導學生布製飛碟的玩法，擔當啟動者角色。



黃梓峰及母親都喜愛運動，經常結伴到公園玩樂。

資料來源：衛生署學生健康服務網頁

# 舞劍的少年 崔浩然

## 停一停 諗一諗



運動場外的崔浩然，一身韓國風格的衣飾，自有另一種味道。

原香港劍擊隊代表崔浩然（Nic），9歲開始玩劍擊運動，自此一見鍾情，15年來「舞劍」為樂，成為職業運動員後，更舞入國際大賽，參加了奧運會、亞運會，甚至拿下獎牌，成就個人事業。可是，舞劍的少年突然在大路急煞車，2018年在亞運會獲得個人及團體花劍賽兩面銀牌後，毅然宣布退役，探索運動員以外的可能性。現年26歲的他說：「無論哪方面工作有好機會，都樂意嘗試。」

Nic在9歲、讀小學3年級時，已經開始接觸花劍運動，覺得很「有型」，自此與花劍形影不離。作為香港劍擊隊代表，很榮幸可以參加國際大賽，像2010年，有機會出戰首屆在新加坡舉行的青年奧林匹克運動會，兩年後又踏足倫敦奧運會比賽場，這般機會，他指當時覺得「好似發緊夢」。有機會到不同國家作賽，同時接觸不同文化；然而，一幣兩面，他得犧牲與朋友相聚的時光，全心投入訓練。然而回頭望：「能夠參加國際大賽，例如奧運、亞運，這些犧牲是值得的。」

### 15年來 先甜後苦

15年的運動員生涯，Nic形容是「先甜後苦」。早年參加比賽，沒有背負很大的勝負包袱，一心一意朝著目標前進，期間很能夠享受比賽的過程。然而隨著資歷提升，肩膀上承載了更多的責任及期望，即使比賽

過後，仍難以放下緊張的情緒，「倫奧出場前，我緊張到不得了……」

「2015年至2016年間，比賽成績不理想。教練及隊友鼓勵我，要多享受比賽才可以發揮應有的水準。」也許因此，「即使成績低迷的時期，我從來沒有想過放棄。」

去年亞運會後，Nic正式宣佈退役，教練、隊友、親友在感到可惜之餘仍是支持的。他最不捨的是共同面對多次大賽、創造理想成績的教練及隊友。「2019年4月我才正式離開港隊，離開前會繼續參與體能練習，好好享受及記下這段時光。」正式離隊那天必須做的，相信是忙於收拾在體育學院宿舍房間的個人物品了：「我在宿舍住了8年，擺放了許多用品，這次『搬家』應該很吃力，哈哈……」

### 難忘韓民眾 仁川打氣

現時，Nic開始放慢腳步，想用一點時間想一想，接下來應該做甚麼，同時樂意接受任何新事物的挑戰。無論如何，他將會繼續支持體壇及劍擊運動，尤其希望以身作則，鼓勵年輕人追求夢想。他建議年輕人從興趣著手，先設立短期目標，享受實現夢想的過程，再按部就班，實現長遠的目標。

在香港出生的Nic，父親是中韓混血，母親是菲律賓人；中韓菲的混血兒背景，竟為他帶來意料之外的「優勢」。「我到中、韓、菲三地作賽時，都有當地人因為知道我的血統而為我打氣。2014年仁川亞運會進行八強賽事，當時賽場上只餘下我和對手在比賽，意想不到是，聽見很多韓國觀眾呼喊我的名字，又為我鼓掌打氣……在海外作賽時甚少遇到這種場面，好難忘。」



崔浩然投身劍擊運動，一直得到家人的支持。

### 愛打扮 勤護膚

Nic本身熱愛韓國文化，透過自學說得一口流利韓語，平日又喜作「韓風」打扮，會購買喜歡的衣服在不同場合配搭，希望配襯出不同的形象及感覺。他不諱言日常有護膚的習慣，更時常叮囑隊友如果到戶外活動，要用防曬用品。其實，他的護膚習慣，一半是愛美，一半與劍擊運動有關——沾了汗水的面罩不能天天清洗，他曾因疏於護理皮膚而出現皮膚過敏，自此，練習及比賽後，晚上都會花時間，細心護理皮膚。

快將回復「自由身」的Nic，提到運動員生涯中，「賽馬會優秀運動員獎勵計劃」的資助對他有很大的鼓舞作用，因為計劃不只鼓勵運動員繼續作出個人成績的突破，最重要是認同運動員付出的努力。

雖然不是人人都能夠像Nic一樣成為精英運動員，但是Nic相信進行適量的運動，對身體健康十分有好處，特別是應該從孩童時期養成運動習慣。他早前就出席了「賽馬會家校童喜動計劃」啟動禮，鼓勵兒童將做運動變成習慣。



崔浩然出席「賽馬會家校童喜動計劃」鼓勵兒童做運動。



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！

## 馬會青少年騎手 力壓亞洲馬術新秀摘冠

恭喜恭喜！五星級馬術盛事「浪琴表香港馬術大師賽2019」（2月15日至17日）圓滿結束，代表香港的馬會青少年馬術隊騎手鍾子翔，於今年新增的「香港賽馬會亞洲青少年大獎賽」力壓另外四名香港及亞洲區馬術場地障礙賽新秀，摘下桂冠。他指能夠與一些亞洲頂尖的年輕騎手同場比拼並勝出，可以說是目前得到的最大勝利，非常感謝馬會讓這一切成真。在同一比賽獲得季軍的另一馬會青少年馬術隊成員馮浩源，感謝馬會讓他有機會參與大型國際比賽、汲取經驗。

今年已是第七屆的「浪琴表香港馬術大師賽」，素有室內場地障礙賽大滿貫之稱。作為賽事的創辦夥伴，馬會今年支持創辦三項亞洲錦標：「香港賽馬會亞洲挑戰賽」、「香港賽馬會亞洲青少年挑戰賽」及「香港賽馬會亞洲青少年大獎賽」，標誌著馬術運動在區內發展的里程碑，並讓亞洲一眾騎手，有機會在國際頂級賽事中一展實力。

Jessie是馬術比賽的「忠粉」，在大師賽這個五星級場地，怎會只觀看青少年騎手獻技，而錯過其他精彩賽事？

馬會馬術隊成員賴楨敏(Jacqueline)和梁巧羚(Raena)，與來自中國、中華台北、日本及南韓等國家及地區的勁旅，競逐「香港賽馬會亞洲挑戰賽」錦標。賽事最終由來自日本的吉澤彩奪標，梁巧羚和賴楨敏，分別奪得亞軍及季軍。梁巧羚賽後表示，很高興有這項新賽事，讓本港觀眾欣賞到他們努力的成果。在海外訓練及參加比賽所需的資源不少，馬會的支持對他們的幫助很大。賴楨敏形容這次在香港與亞洲及世界各國的騎手同場作賽是很奇妙的經驗，希望這

賽事明年能繼續舉行。

蕭穎瑩與愛駒「馬會縱橫」亮相大師賽，首次在港演繹去年奪冠的盛裝舞步動作。



鍾子翔表現出色，勝出「香港賽馬會亞洲青少年大獎賽」。

在最後一日賽事，行政長官林鄭月娥抽空與代表香港的四名馬會騎手：鍾子翔、馮浩源、賴楨敏和梁巧羚，以及在大師賽示範盛裝舞步的馬會馬術隊成員蕭穎瑩會面交流。

論特色，不得不提「香港賽馬會騎師馬術接力賽」這項亞洲站的獨有賽事，由四位香港頂級騎師分別與四位本地及世界頂尖場地障礙賽騎手組隊參與。今屆結果由騎師郭能夥拍法國騎手Simon Delestre的組合勝出。

至於大師賽中最高級別、獎金達40萬美元的「浪琴表馬術大獎賽」，則由愛爾蘭的Denis Lynch贏得冠軍寶座。



馬會主席周永健博士（左三）為大師賽的「香港賽馬會金盃賽」敲鑼。一同出席儀式的包括：EEM創辦人及行政總裁Christophe Ameeuw（左一）、香港馬術總會會長利子厚（右二）、馬會行政總裁應家柏（左二）、蕭穎瑩（右一）及體育專員楊德強（右三）。



特首林鄭月娥（左三）、馬會前主席葉錫安博士（右一）、香港馬術總會會長利子厚（右二）及馬會公司策劃、品牌及會員事務執行總監梁桂芳（左一），與蕭穎瑩（左二）、鍾子翔（中）及馮浩源（右三）會面合照。



由騎師郭能及法國騎手Simon Delestre組成的越感隊，勝出今年的「香港賽馬會騎師馬術接力賽」。

## 馬會花車穿梭鬧市 連繫社區

每年眾多節慶，Jessie最鍾意過農曆新年，原因之一是節目夠豐富，其中重點項目「新春國際花車巡遊匯演」，Jessie年年都有捧場。豬年大年初一（2月5日）尖沙咀一帶晚上進行匯演，巡遊隊伍及九輛主題花車陸續登場，把節日氣氛推向高峰。Jessie知道，馬會是連續第24年參與初一匯演，今年花車主題「攜手同進慶新春」，以象徵吉祥的傳統中式如意結為主打，其環環緊扣的設計，寓意馬會與社區緊密連繫，致力推動跨代共融。見習騎師黃俊及馬會青少年馬術隊成員李梓盈當晚現身花車上，聯同馬會吉祥物「同進啦啦隊」，向市民拜年。適逢今個馬季沙田馬場開幕40週年，花車設計亦特意用上40個如意結，及動員40位表演者參與匯演，大有心思。



花車上的中式如意結環環緊扣，寓意馬會與社區緊密連繫。

## 教育投資 培育未來棟樑

一向認為，教育是一個播種的行為；而要栽種出良好的果實，先天條件，例如優良的硬件不可或缺。最近出席了珠海學院新校舍開幕典禮，見到教學設施和環境大為改善，心中大喜。

獲馬會撥款二億元支持興建的珠海學院全新主校舍，位於屯門，建築樓面面積達32,000平方米，由兩幢主要大樓組成，其中的教學大樓命名為「賽馬會教學大樓」，設有演講廳、跨媒體製作室、室內體育館、圖書館等；新校舍亦首次設置學生宿舍，連同教職員宿舍，提供共190個宿位，預計於2020年起，每年惠及逾4,000名學生。

青年是社會的未來棟樑，Jessie知道，馬會在支持青年發展和教育培訓方面，一直不遺餘力，在過去十年投放於教育方面的捐款接近50億元，當中包括支持校舍興建和發展計劃。

# 視障提琴少女 奏出無限可能

她看不見眼前的一景一物，卻憑著驚人的記憶力和敏銳的聽覺，譜出了充滿色彩的未來。現年18歲的丁怡杰，患有先天神經細胞萎縮，雙目視力幾乎是零，惟無阻其追夢的大志，憑著堅毅不屈、「用盡一切辦法來解決困難」的意志，年紀輕輕的她已經在小提琴演奏方面嶄露頭角，獲得多個全國大賽獎項，三月更在香港首次進行小提琴獨奏，親身示範無限「亮」的可能。

去年9月由佛山移居香港的丁怡杰，六歲開始學習小提琴，一路走得不易，靠的是一份熱誠。「即使遇到再大的困難，也從沒想過放棄，會用盡一切辦法去解決。」一般人可以望著鏡子，練習把弓拉直的姿勢，她卻只能靠聆聽聲音及對距離的描述慢慢摸索。早年當她還有一點視力時，會藉助視器看樂譜；至三四年前，因視力嚴重下降，只看到光，就得靠老師及同學將樂曲唱出來，她用心記下每一個音符並加以背誦，再將之演繹出來。

## 學習獨立 日練六小時

在成長的路上，視障為她帶來不少挑戰，怡杰更自強不息。「困難有很多，只要做好自己，成為優秀的人，別人就不會認為你需要協助，反之你有能力影響別人。」故此，她從小從媽媽身上學會了獨立行事：做家務、外出、乘車上學……

去年9月，怡杰移居香港，現於香港演藝學院修讀小提琴課程，父母及弟弟則仍在佛山生活。她指自己適應能力高，已習慣香港急速的生活節奏，並大讚香港人熱情，會主動詢問她是否需要協助。

小提琴已成為她生命的一部分。「我每天練習六小時，一天不練習，就會感到不自在。」小

提琴於她是甚麼？「它豐富了我的生活，帶來無限快樂，令我變得更有自信、勇敢、堅強，又從中結交到很多朋友，擴闊了音樂知識的領域。」她感激家人、老師、院長、同學及朋友一直的支持及鼓勵：「幫助我的人太多了！我會盡力做到最好，否則會對不起自己及身邊人。」



除了拉小提琴，怡杰還喜歡攀岩及游泳。

## 開獨奏會 分享快樂

香港藝術節與香港賽馬會慈善信託基金聯合主辦全新計劃「無限亮」(No Limits)，丁怡杰獲邀舉行一場小提琴獨奏會。她深感興奮：「首次在港開獨奏會，很期待！我會用自己的方式去演繹觀眾熟悉的音樂，帶來新鮮感。」她指「無限亮」計劃讓多位身體殘障的藝術家實現夢想，展示不同才華，能激勵她奮發向上。

怡杰認為，「我與其他人沒有區別，有機會就要爭取，放膽去做自己想做的事。」她的夢想是當一名演奏家，在世界各地表演：「我享受音樂帶給我的快樂，希望透過音樂，將快樂帶給更多人，讓他們感受音樂的美好。」

於今年迎接創校35年的香港演藝學院，成立於1984年，是本港首間培訓本地演藝人才的學院，現時提供學士課程與實踐為本的碩士課程，為有志在表演和娛樂事業發展的人士，提供學習和受訓機會；課程包括中國戲曲、舞蹈、戲劇、電影與電視、音樂與舞台及製作藝術。

演藝學校舍由政府撥地興建，香港賽馬會除捐款3億元作為建校費用外，更負責建築工程監督；及後，馬會慈善信託基金再撥捐逾5,600萬元，為學院的露天劇場加建上蓋，改建成香港賽馬會演藝劇院，為學生提供一個全天候排練及演出的場地。

# 時間的歷史



星級導賞  
葉潔馨

資深傳媒人、公關公司創辦人

「我荒廢了時間，時間便把我荒廢了。」

威廉·莎士比亞於《理查二世》

一個人不論有多少金錢、財富、權力，到最後都走不出時間的限制。

正因時間重要，人類一直用各種方法量度時間，由香港賽馬會贊助、香港科學館展出的「匠心獨運 — 鐘錶珍寶展」，讓我們回顧量度時間的儀器 — 鐘錶的歷史。香港科學館與故宮博物院及倫敦科學博物館合作，借來大量來自英國、法國、瑞士及中國的古代鐘錶，共有5件中國古代計時儀器、120組歐洲的機械鐘錶、35組18世紀的鐘錶製作工具等。

進入展覽館，首先看到古代計算曆法和時間的工具：圭表、日晷、銅壺滴漏等，顯示人類一直用不同方法追蹤時間。接著所見是一個鐘錶匠的工作室，介紹始於13世紀歐洲的機械鐘錶發展，倫敦科學博物館帶來的製鐘工具，令人理解鐘錶製成過程。機械鐘錶使計算時間變得更普及和準確。



鐘錶匠的工作室



包含西方龍及中國龍的時鐘



來自廣州及北京的鐘錶



展覽展示逾百件珍貴鐘錶

匠心獨運、金碧輝煌的鐘錶從15世紀開始，隨著傳教士來到中國，成為皇帝和貴族的心頭好，清康熙帝更吟詩讚嘆時鐘的巧妙：

「法自西洋始，巧心授受知。輪行隨刻轉，錶指按分移。  
絳幘休催曉，金鐘預報時。清晨勤政務，數問奏章遲。」

來自故宮博物院的展品包括歐洲製特色時鐘，多以動物為主題。大象形時鐘特別搶眼；亦有時鐘同時包含西方龍和中國龍，顯示文化共融。很多展出的鐘錶來自英國，也有體積較小但造型別致的瑞士鐘錶，以及以工業用途為主的法國鐘錶。

康熙年間，設立了清宮造辦處，學習鐘錶製作技巧，而廣州作為對外的窗口，是鐘錶的最重要產地之一，故在展覽中我們可以看到來自廣州及北京的鐘錶，在設計方面富中國文化的特色。展覽的最後部分介紹了現代最精密的原子鐘。從古代到現代，我們看到人類量度時間的歷史，展覽不只把珍貴的寶物展出，而是以說故事形式，讓我們看到歷史變遷和鐘錶技術發展。

「匠心獨運 — 鐘錶珍寶展」屬香港賽馬會呈獻系列，系列從2013年開始支持康文署，為香港市民帶來多項大型展覽，十分有意義。



銅鍍金鄉村景色水法鐘

# 甜 幸福的味道

有人說：「女人有兩個胃，一個用來吃飯，一個用來吃甜點。」雪糕、朱古力、蛋糕、布甸、紅豆沙、杏仁糊、雙皮奶……甜點，一般是指日常三餐以外的小食。餐後，讓我們來一杯咖啡或熱茶，再嘗一口甜，感受幸福的味道。

中式甜點大致可分為甜味點心和廣東糖水。中國最早食用糖的記載，據說可追溯至先秦時期。不過，蔗糖一直是達官貴人的專享，直至唐代，從印度傳入了製糖技術，甜點才慢慢在中菜發展起來。至於華南地區吃「糖水」的風俗，估計在南宋出現的「涼水」，就是糖水的雛型。

西式甜點據說發源於歐洲。西元前四世紀，古希臘最早在食物中使用的甜味劑是蜂蜜。古時糖價非常昂貴，文藝復興時期，果醬、糖果及杏仁麵糰是上流社會的寵兒。十九世紀後期，隨著糖價大幅下跌，甜點才逐漸成為一般民衆的日常食品。

中式甜點之中，以糯米粉、蜜糖和桂花為原料的桂花糕，已有逾300年歷史。鳳梨酥相傳起源於三國時期，其鳳梨閩南話發音又稱「旺來」，象徵子孫旺旺而來的意思。香甜兼有清熱解毒功效的綠豆糕，相傳中國古代人民多在端午節時食用，以防治夏天的燥熱疾病。

嘗甜，不能不提法蘭西民族。馬卡龍 (Macaron) 這個兩片麵糰夾著奶油的小東西，是法國甜點的經典。蒙布朗栗子蛋糕 (Mont Blanc)，由蛋白脆餅、奶油和栗子糊組成，甜得有理。由麵粉、奶油與檸檬製成的檸檬撻 (Tarte au Citron)，自古就是法國麵包店或法式小酒館中常見的甜品。法式劇院蛋糕 (Opéra)，是一種夾有咖啡糖漿和朱古力醬的杏仁奶油蛋糕，傳統的劇院蛋糕有6層，其中三層為浸泡過咖啡糖漿的海綿蛋糕，其餘三層是朱古力與奶油慕斯，外表與內容同樣出色。

甜味可通過對「多巴胺」(dopamine) 這種腦內分泌物產生影響，某程度上有助緩解人的消極情緒，所以在吃甜食時，心情會比較愉快，經常吃甜食，更有治療心情之效。追求幸福，男女皆好。



酸香醒胃的  
檸檬撻



紅豆沙是經典的中式糖水之一



綠豆糕既香甜又有清熱解毒功效

法式劇院蛋糕帶濃朱古力及咖啡香



蒙布朗栗子蛋糕的焦點是柔滑的栗子茸

色彩繽紛的馬卡龍，是不少女士的最愛。



## 蛋 白 龍 王 杏 仁 茶



馬會滿貫廳菜式主廚  
林勸飛

### 材料

|     |       |
|-----|-------|
| 龍王杏 | 600克  |
| 清水  | 1800克 |
| 雞蛋白 | 320克  |
| 砂糖  | 120克  |

### 步驟

- 1 用攪拌器將浸好的龍王杏仁打成汁，再用幼密布袋將杏仁汁隔渣，備用。
- 2 將打好的杏汁倒入煲，以中火慢慢將之加熱，當杏汁沸騰時馬上轉小火；將多出來的泡沫剔走後，下砂糖略煮，轉中火待杏汁滾起前關火，再將蛋白慢慢倒下，用筷子將蛋白順方向攪動至蛋白完全倒進煲內即可。

### 貼士

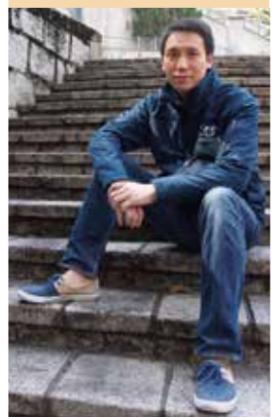
- 龍王杏先浸水8小時，打汁時更易出味。
- 浸杏仁時建議放入雪櫃雪凍，以凍水打杏汁，效果更理想。
- 連續以幼密布袋隔兩次，令杏汁更幼滑。



海鮮檔名Oasi del Riccio，遇上周末周日人潮如鯽。



亞得里亞海的海膽，味道甘濃。



資深傳媒人

圖、文：梁家權

## 亞得里亞海 最鮮活的味道

「向海邊去，SP90公路第25路段，開車30公里就會找到！」問美食何處是，地頭蟲在手機谷歌地圖上指指點點。沒有門牌，網絡上沒有任何資料線索，似乎惟老饕才識途！

來到南意大利這隻靴的鞋跟位置，當地人說法薩諾 (Fasano) 不能不去，只吃一次海鮮也不枉此行，沒料到他推介的是在海邊的寮屋式海鮮檔，更沒想到檔口炮製的海產，竟是從前面深藍的大海撈捕得來的。中國人說的「靠山吃山，靠水吃水」，放諸亞得里亞海 (Adriatic Sea) 的法薩諾也相當傳神。

亞得里亞海屬地中海一部分，在意大利半島與巴爾幹半島之間，千百年來因宗教、民族衝突，巴爾幹半島大小戰爭沒完沒了。亞得里亞海風雲多變，但海裏的魚蝦蟹貝螺，飽食東西兩個半島的豐富資源，肥美得不可方物，成為南歐重要的海產寶庫。

檔口老闆隨時派人潛落大海撈捕，根本連漁船也不需要，即撈即開即食，跟在漁排撈起養殖的不可相提並論。天生天養，算不算無本



蛙人潛落亞得里亞海撈捕海鮮，即撈即吃！



生吞青口，甜和滑足以令人回味再三。

生意？其實周圍還有好幾家有規模而且企理的海鮮餐廳，但地膽說識食一定來這檔。不要問為甚麼，只要信！

便宜是肯定的了，平到你唔信，但抵食與好食之間不一定有等號，而從清澈海水裏撈上來的，一個「鮮」字，講完！坦白說，若不親眼看著蛙人從海裏撈出一抽連海草的青口，說是哪個海的海產也可以，誰吃得出來？

生蠔吃得，吞活青口未試過，工人開了一隻青口便遞過來。早在檔內看到不少檯客人都生吞這肥美之物，已不時吞口水，人一世物一世，一手接過便往嘴裏送。仔細咀嚼，沒有蠔的特別腥味，卻好滑好甜！

八爪魚，烤最好；海膽，別小看它的殼，甘濃不輸北海道馬糞海膽，生吃或烹調意大利麵堪稱一絕；小紅蝦，榨兩滴西西里檸檬汁當刺身吃無以尚之。哪種海產怎樣吃，要信老闆的推薦。

碰上假日，客人由早排到晚，等候入座等閒有幾十人，等半個鐘至一小時是閒事。檔口沒有一個員工是慢慢行的，捧著多碟東西的侍應以凌波微步在客檯之間欺身而過。為甚麼侍應如此忙？開青口開海膽處理海鮮的工人多過侍應。



炭烤八爪魚，香且軟！



### 大紅花說願

春日將至，何不偷得半日閒，賞花尋樂？由馬會連續七年支持、康樂及文化事務署主辦的香港花卉展覽，今年以「大紅花說願」為主題，市民除了可以欣賞到花色豐富、充滿生命力的主題花「大紅花」，更可以觀賞來自各地的花卉、造型優美的盆栽、花藝擺設和園景設計。

展覽亦設一連串教育與娛樂並重的活動，例如學童繪畫比賽、展覽導賞活動及社區綠化遊樂場等，適合一家大小參與。

#### 「大紅花說願」香港花卉展覽2019

日期：2019年3月15至24日

時間：上午9時至晚上9時

地點：香港維多利亞公園

網址：<https://www.hkflowershow.hk/tc/hkfs/2019/index.html>



圖片由  
Kiran West提供

### 芭蕾舞 x 貝多芬名曲

貝多芬氣勢磅礴的樂章，結合優雅的芭蕾舞，會是甚麼效果？

歐洲頂尖漢堡芭蕾舞藝術總監約翰·紐邁亞，以貝多芬的生平和鉅作，包括《英雄》變奏曲、第三號交響曲《英雄》等，編排出《貝多芬計劃》，透過引人入勝的舞步，帶領觀眾探索貝多芬的音樂世界。

有「交響樂芭蕾舞大師」之稱的紐邁亞，曾以巴赫、馬勒、莫札特等著名音樂家的作品編舞，適逢明年為貝多芬誕辰250週年，特別炮製新作，向他最敬愛的貝多芬致敬。

今屆香港藝術節邀請漢堡芭蕾舞團，除《貝多芬計劃》外，亦為香港觀眾帶來《胡桃夾子》及《約翰·紐邁亞的世界》兩個經典節目。

#### 香港藝術節「香港賽馬會藝粹系列」—《貝多芬計劃》

日期：2019年3月19至20日

時間：晚上7時30分

地點：香港文化中心大劇院

網址：<https://www.hk.artsfestival.org>



### 非凡的劇場體驗

由馬會與香港藝術節協會聯合推出全新的「無限亮」計劃，呈獻七場本地及國際藝術家的舞蹈、戲劇、音樂等演出，讓不同能力如視障、聽障及唐氏綜合症的表演者，都能在舞台上展現才華。「無限亮」的部分節目將於大館內上演，其中由四位侏儒症表演者主演的《母親》，在黑暗的房間內有各種謎一般的任務，讓觀眾與表演者合作破解，稱得上是一個與觀眾互動的演出。《母親》先後在瑞士、日內瓦及荷蘭等地公演，並大獲好評。

#### 「無限亮」計劃 — 《母親》

日期：2019年3月29日至31日

地點：大館複式展室

網址：<https://www.nolimits.hk>



### 疫症都市 借鏡歷史

疫症的歷史，我們如何從中借鏡？由大館及衛爾康基金會合辦的「疫症都市：既遠亦近」展覽，展出本地及國際藝術家的作品，以錄像、嗅覺互動、實驗式互動等不同方式，探索疫症如何影響心理及城市發展；而駐英國藝術家組合Blast Theory創作的互動裝置《A Cluster of 17 Cases》，則探討當年世界衛生組織，如何應對香港的沙士病毒。另外，由大館文物事務部策劃的歷史展覽，以全新角度呈現1894年在香港爆發的鼠疫，解構這場殖民地初期的瘟疫，如何改寫日後的房屋及土地政策。

#### 「疫症都市：既遠亦近」展覽

日期：2019年1月26日至4月21日

地點：大館賽馬會藝方、E倉低層及D倉地下

網址：<https://www.taikwun.hk>