



OCT 2019 Issue 27



梁智鴻 醫的藝術

Go! 青一族

「乒乓一姐」杜凱琹
高山低谷

Hot Talk 時事

網球，豈止是中產運動！
「聰明使者」
助殘障家庭「破牆」

Art 藝文天地

方健儀
村上隆 七彩與暗黑的輪迴

Lifestyle 寫意·品味

暖在心頭 煲仔飯



香港賽馬會支持刊物



出版：香港賽馬會

製作：明報

Content

Issue 27 · October 2019

目錄

Editorial note
編輯室手記

Celeb 人物誌
梁智鴻 醫的藝術

01

Hot Talk 時事
網球，豈止是中產運動！

07

「聰明使者」 助殘障家庭「破牆」

Go! 青一族
「乒乓一姐」杜凱琨 高山低谷

11

Jessie 密語
八卦眼 網羅城中趣聞軼事

13

Gallery 相說故事
南朗醫院 —— 絕望到希望

14

Cityzen 城市素人
積極少女 自「煮」快樂

15

Art 藝文天地
村上隆 七彩與暗黑的輪迴
文：方健儀

16

Lifestyle 寫意·品味
暖在心頭 煲仔飯

17

蘇格蘭的幾天
文：張灼祥

LOHAS 樂·活
嚴選特色藝術文娛活動

20



下雨早上的那杯茶

訪問梁智鴻的那個早上，中環一度下起滂沱大雨並且打雷。習慣準時的醫生早到，「我沒有看你們的訪問題目……」笑盈盈的背後，西裝外套的下襠沾了串串水珠。毋需事先準備，「由心直接回答就可以了」，是他的理由。

由出生、習醫、專科發展，到出任N個公職，以至髮型穿衣，行醫逾半個世紀的「金刀梁」呷著茶，由醫術、醫德、醫病與醫人，關於醫的哲學、醫的藝術，無所不談。

現年80歲，仍然每日診症、做手術；雨天與晴天，最愛是工作。退休嘛，尚未是他的那杯茶。今期《駿步人生》封面故事，「金刀梁」金刀未老，暢所欲言。

自言「比較情緒化」的香港「乒乓一姐」杜凱琨說話速度很慢，態度卻非常誠懇，每個回答看來都是從心出發，那怕是說個人感想、評價教練或拍檔，都侃侃而談。「Go! 青一族」帶你經歷阿杜的高山低谷。

身處逆境不氣餒，19歲少女身兼多職，既要上學又要照顧兩名弟弟，同時追求理想的心不死，今期「Cityzen城市素人」，積極女生有「煮」意，為前途開路。

另外，兩個「Hot Talk時事」，分別介紹適合老中青參與、讓運動融入社區的「賽馬會樂動網球計劃」，以及協助殘疾家長照顧子女成長的「賽馬會殘障家長子女支援計劃」。

「Art藝文天地」有節目主持方健儀「書寫」村上隆。秋風起，「Lifestyle寫意·品味」介紹港產特色煲仔飯，眼睛看，心頭也覺暖烘烘。

出版：



香港賽馬會

製作：

明報

2019年10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

梁智鴻 醫的藝術



他生於醫學世家，父親及妻子都是醫生，卻讓子女做喜歡的工作，沒有一個行醫；儘管「揸刀搵食」，他拿起支筆同樣頭頭是道，幾萬字的書，四個月完成；先後出任醫院管理局和安老事務委員會主席，回歸前後做過立法機關議員，也曾是行政會議成員，這個行醫大半個世紀的公職王，一言蔽之形容「醫學是科學，行醫是藝術」。行年80，仍然口若懸河、健步如飛，金刀未老，從無想過退休，他是「金刀梁」梁智鴻。

以為醫生睇症「例遲」，這個髮型恆常中間分界、穿筆挺三件頭西裝的中環人，訪問當日早到十分鐘。「以前教授教落，一定要準時。」還是那副招牌朗笑的梁智鴻，安坐「明德椅」拍照（「明德椅」以明代風格設計，是香港大學頒贈予「明德教授席」捐贈者，以表達謝意的紀念椅），說起他與醫學院的淵源，由父親到胞弟，都是港大醫學院畢業生，到後來他重返母校擔任港大校務委員會主席，兩代一門三傑，情深意重。

想做醫生是受父親影響。「爸爸（梁金齡）在香港仔行醫，那時香港仔仍是偏遠的漁村，要坐貨車去，爸爸是那裡唯一的醫生，也是唯一諳英文、可與政府官員溝通的人，所以大家有甚麼，都會找他幫忙。」

打仗時梁家一度離開香港，戰後他父親再度於香港仔執業，那幾年的人情味，還有行醫可幫人的記憶，深植他的腦海。「那時在香港仔行醫，因為無人會去那裡賣藥，爸爸和媽媽要用大藤籃，每日帶藥物過去；我最記得媽媽大肚時，都要坐那些改裝貨車，挽住幾個籃入去。」

打風接生 過年簽死亡證

在困乏的年代，大部分的父母都得為口奔馳，每周返足七日工是常態。「唯一見到爸媽就是星期日，跟去診所，他們看病，我們就坐在一角，有時幫手執藥，那個時代藥水是溝出來的。」權充小小藥劑師邊學邊做，教他更理解診所的日常運作。「戰後回港，住過幾個地方，最初住在油麻地黑布街，當時香港百業蕭條，一家七口住在板間房，後來搬了去英皇道、皇仁書院附近。」

自小立志做醫生的梁智鴻，考進聖若瑟中學，每天坐電車上學，讀到最後一年才轉到皇仁：「因為我想讀醫，必須要考生物學，當時聖若瑟沒有高級程度的生物學課程，所以要轉校。」

「（當時）父母都很忙碌，沒有在我讀書的時候教我甚麼，但好多身教，最記得有次八號風球，有位水上人要生仔，他二話不說就跳上舢板，幫人執仔。」還有那個教他記足大半個世紀的大年初一：「最記得有位蠶家佬過身，那是年初一，好多人覺得是大忌，但爸爸照去簽死紙（死亡證）。那年代求醫很多時不是付錢，而是封利是，10元左右，加一斤魚和蝦乾，最特別的感受是，做醫生真的可以幫到人。」

小時候品嚐海鮮的機會多的是，但梁智鴻偏偏無福消受。「好怕食魚，食親魚都鯁骨，鯁過七次骨！」笑言這或與自己口若懸河，喜歡邊食飯邊說話有關。

他有七兄弟姊妹，只有他和胞弟、醫院管理局主席梁智仁是讀醫。「我和弟弟性格很不同，弟弟比較內向，我就外向，他排第三，大家相差五歲……我是有點大哥格，好多主見。」那些年，父母想要抽空教導孩子不容易，可幸梁家的孩子都很爭氣。「我們比較好彩，爸媽讓我們七個都可以讀到大學，讓我們都有自己的專業」。



馬會支持港大擴建校園，時任香港大學校務委員會主席梁智鴻（右二）出席銘謝禮，在賽馬會教學樓前留影。

兩個患上同一種疾病的病人， 醫生也可用不同的方法診治，所以說這是藝術。

讀醫 一理通百理明

這個擁抱自由主義的父親，也喜歡讓子女自由發揮。「我讀醫、太太讀醫，但女兒在英國攻讀哲學、政治學及經濟學（PPE）畢業，兒子做工程師興建度假酒店。他的公司在曼谷，但他長期穿梭於內地、中東、非洲等地，香港只是過境地，往往在港只會留下一句：爹地，我今晚回家睡就是了。」教子方程式，無招勝有招。

1962年畢業於港大醫學院的梁智鴻，讀醫一樣舉重若輕。「讀醫是一理通百理明，明白原則，將原則伸展到其他地方就是。」畢業後在港大任教了16年，他直言強記無用：「今時今日跟過我的學生，都說我教書最好，因為不用強記很多東西，我只會教他們幾個重要原則，遇到這個情況，你有三個問題要問自己，記住三個原則，就可以伸展到其他情況。」梁智鴻自言人生之中遇過幾個恩師，終身受用。

醫學是科學 行醫是藝術

選擇外科專科，也反映他的人格特色。「外科醫生通常會說，先打開（開刀）看看情況，內科醫生則喜歡先作思考。我跟過幾個外科的師傅，很欣賞他們的工作，也欣賞他們爽快決斷的性格。」行醫多年，他謙稱是終身學習，「每見一個病人又學到新事物……要知道永遠無完美，只有更好，沒有最好。」他認為，醫學是科學，行醫卻是藝術。「兩個患上同一種疾病的病人，醫生也可用不同的方法診治，所以說這是藝術。」

1970年代初，梁智鴻赴美國加州大學洛杉磯分校（UCLA）進修，之後有幾間，包括在芝加哥及佛羅里達州的大學向他招手，提供教席邀他留下服務，他將因此有機會取得美國公民資格。不過思前想後，這個英語能力勝過中文的「香港仔」最終還是婉拒，原因是心底裡，他服務香港的心仍然熾熱，也不願到彼邦做二等公民。「現在回想起來，當時決定是對的。」

做公職，某程度是將我從一個狹窄的醫生環境擴闊開來，是一個學習的過程。

行醫這些年，梁智鴻這樣表達最苦與最樂：「病人可以再行路、可以康復，做回平常會做的事就是最樂；但當你用盡方法去醫，病人都是好不了，這就是最苦。」他說，「病人康復是頭獎，但你盡全力結果不盡人意，也只能接受……當然會失望，但不應洩氣。」

醫德比醫術重要

謀事在人、成事有時也得看天，只是醫德和醫術之間，輕重就易揀得多。「醫生非單醫病，更是醫人，好多人說醫生是否搵好多錢，我相信好多我們私人執業的行家，十個裏有一兩個病人，是不收錢或者減價應診。」

既是醫生也是公職王，由手術怡到社會服務，他謂互相影響，也一脈相通。「每一份工作都是一種學習，醫生識得醫人，但對社會的認識未必很多，做公職，某程度是將我從一個狹窄的醫生環境擴闊開來，是一個學習的過程。」他舉例，當醫學會會長期間，遇到的都是醫生，大家同聲同氣，但擔任醫管局主席，其董事局成員很多不是醫生，而是很有經驗又知名的行政人員，如何駕馭他們的思想？這是學問。因此幾大幾細的公職，也是一種學習。」

他謂「上醫醫國、中醫醫人、下醫醫病」，從未想過退休的他，笑說年齡只是一個數字，慶幸妻子與他有相同愛好，就是工作，所以很合拍。

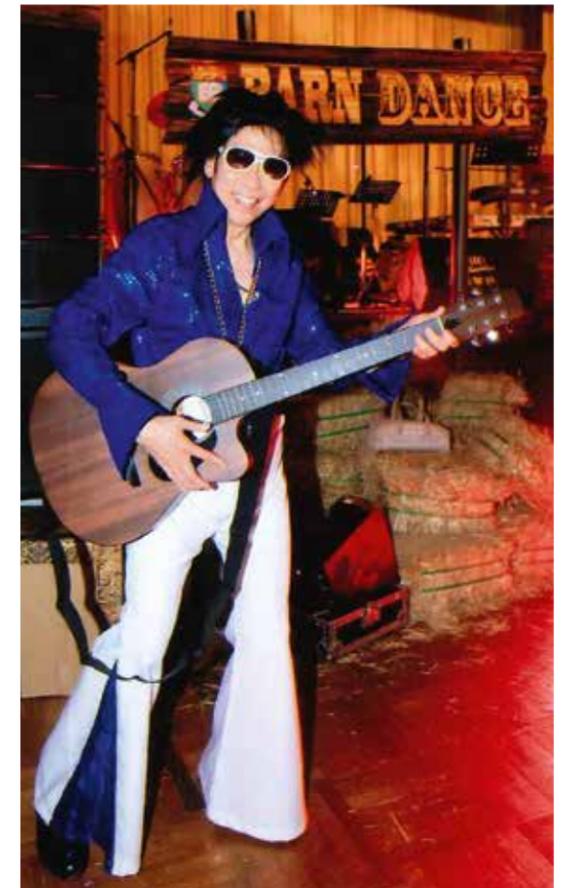
任馬主 笑言少探愛駒

梁智鴻目前是「金刀之友團體」名下馬匹「良朋共盛」的其中一名馬主。他不時偕妻子去馬場消遣，也曾是退役團體馬「金刀銀鑽」的馬主之一。這裡「金刀」自然是他，「銀鑽」是他一名牙醫好友，他直言朋友在馬場共聚，是開心的事，只是過去養馬，總因工作太忙無暇探望，殊不知「金刀銀鑽」很爭氣，讓他拉了一次頭馬（2015年），十分驚喜。「朋友都說馬是要氹的，再養真的要去探望。」同是團體馬的「良朋共盛」有福了。

那梁智鴻如何評價馬會對社會的貢獻？「好多年前，馬會要求增加賽馬日，那時很多社會人士反對，認為鼓吹賭博，我是第一個去聽證會表示贊成的人，因為在我心目中，香港賽馬會不是一個賭博的地方，而是一個慈善機構，每年撥很多錢給香港做慈善工作，如果沒有馬會，很多工作可能開展不了。」他舉例指，醫學專科大樓、伊利沙伯醫院的癌症中心及防癌會在黃竹坑的康復中心，馬會都有份支持。



80歲壽宴上一對子女以「壽桃」向他祝壽



2012年在港大活動上的「貓王」造型



2014年馬會在「香港賽馬會社群日」宣布撥款推行「賽馬會安寢輕移計劃」，梁智鴻（後排右二）聯同其他主禮人，包括馬會行政總裁應家柏（前排左二）上台祝酒。



以港大校務委員會主席身分參與「愛+人：賽馬會和諧社會計劃」。左為時任馬會董事、現任馬會主席周永健博士。

在任何環境，理性都好重要，人與人之間如無互諒互讓，不肯求大同存小異，是行不通的。

籲求大同存小異

他每次外訪或者去機構探訪，說手信大都購自馬會會所的禮品店 LEVADE，一來輕便，最重要還是視馬會為香港最大的慈善捐助機構。

馬會一直支持醫療衛生及復康服務等多個範疇的慈善工作，包括2003年沙士爆發，馬會透過其慈善信託基金捐款5億元支持設立「衛生防護中心」，及捐助2.5億元予醫管局推行「賽馬會安寢輕移計劃」，協助公立醫院安裝病人吊運系統及電動病床等。

金刀未老，未言退休的梁智鴻除了在電台開咪，又寫書回顧人生歷程，書名叫《理性的呼喚》(The Triumph of Rationality: From Surgical Practice to Public Service)，對應今日社會，作為社會領袖，確有先見之明。「在任何環境，理性都好重要，人與人之間如無互諒互讓，不肯求大同存小異，是行不通的。」

這名「揸手術刀搵食」的仁醫正計劃將電台節目訪問的不同人物，書寫成不同的人生小故事，值得期待呢。



2008年出席世界腎臟日活動，聯同其他嘉賓主持開球禮。



2015年為「金刀銀鑽」拉頭馬（已退役）

梁智鴻成長之路

1939 出生



家庭背景

- 父親梁金齡，1938年畢業於香港大學醫學院。
- 胞弟梁智仁，骨科醫生，現任醫院管理局主席。
- 妻子馮令儀，瑪麗醫院前放射科主任。
- 育有兩子一女

教育

中學 聖若瑟中學、皇仁書院
1962年 香港大學醫學院畢業



公職及榮譽

- 1988 – 2000 先後擔任香港立法局及香港立法會議員
- 1988 – 1992 香港醫學會會長
- 1991 獲頒授大英帝國官佐勳章
- 2001 獲頒授金紫荊星章

2002 – 2004

醫管局主席

2005 – 2010

安老事務委員會主席

2005 – 2012

行政會議成員

2006

獲頒授香港大學名譽科學博士

2009 – 2015

香港大學校務委員會主席

2010

獲頒授大紫荊勳章

2010 – 2015

廉政公署事宜投訴委員會主席

2013 – 2017

標準工時委員會主席

現職

香港愛滋病基金會主席、香港防癌會會長



後記 少年智鴻的煩惱

因為訪問，才赫然發現，眼前頭髮烏黑又健步如飛的梁智鴻，原來已經80歲。求問駐顏心得，招牌朗笑後，他向在場工作人員拋下兩句：繼續做、睇開啲。「要接受自己未必好似以前那樣，行不到五層樓梯都得接受……」

除了駐顏有術，三件頭西裝和髮型中間分界，也是他的個人標記。「我不是一個姿整的人，但肯定是一個愛齊整的人……這麼多年，我未嘗擁有過一條牛仔褲。」穿窿牛更是no way。

至於中間分界，他不諱言會幾何時，這是「少年智鴻的煩惱」。「梳左梳右都彈起，做細路仔十幾歲時好尷尬，用髮蠟或者夜晚用網套住，第二天醒來仍是彈起……」

兄弟姊妹之中，唯獨他有這個煩惱。「細時覺得好陰功，而家完全無嘢啦，最驚是光頭。」駐顏心法，相信包括清心直說。



精采訪問片段



網球， 豈止是中產運動！

打網球，很中產吧！男的穿polo恤短褲，女的著無袖上衫加一條短裙；有時戴鴨舌帽，有時圍一條頭巾，有型有格；每打出一球，渾汗如雨，有時還夾雜著吼叫聲，充滿力的表現……這是電視上的網球比賽。現實上，打網球是人人運動，包括基層兒童、特殊學校學生，以及退休人士，都可以從中獲得運動樂趣、學習情緒管理，並且建立人際關係。



董裕蘇（左）及羅玉玲
活力十足。

想打得好 姿勢要正確

「40多年前玩過一次，不太感興趣；退休後遇上學習機會，欣然再試。」現年64歲的董裕蘇，退休前從事貿易行業，讀書時代已投入球類運動：足球、羽毛球、乒乓球……三年前，他參加了「賽馬會樂動網球計劃」，接受網球訓練，重拾網球樂。

他憶述：「初期每堂都是學拍球，很悶，那時經常希望下雨，那就不用上堂了。」惟當學懂「搓波」後，興趣便愈來愈濃，從此希望每天都不要下雨。「想打得好，姿勢一定要正確，需要教練一直跟進。」學習過程中，難免遇到挑戰，例如打得多，老人家的手腳會痛，要休息，「但由於太熱愛打網球，有時痛都照打。」

董裕蘇說：「透過計劃結交了很多朋友，大家年齡相近，志趣相投，只要波友『吹雞』，我都會應約，一星期最少打三次，每次兩小時。」

比賽獲勝 自信大增

「從來沒有想過一把年紀都可以打網球。」63歲的學員羅玉玲在長者中心導師介紹下，參加了專為長者而設的網球課程。「起初不懂回球，經常要執波，很氣餒。隨著教練耐心教導，我的技術進步了許多，享受到『球來球往』的樂趣，更曾在比賽中獲勝，自信大增。」

羅玉玲現於球場上行動自如，原來2011年她在洗衣店工作期間，曾從梯子跌下，因膝關節有碎骨而要接受手術，後來決定退休。她回想：「三年前初學網球時，走路一拐一拐的，後來配合游泳，今年關節問題終於痊癒，而降血壓藥服用劑量亦減少了，健康狀況得到顯著改善。另一方面，我的性格變得更開朗，身邊人也讚我年輕了、走路更靈活。」

打網球還能促進家人感情。在羅玉玲感染下，丈夫亦成為計劃一員。「丈夫以前較寡言，現在我倆經常談波經，話題多了，他又常和我打網球，很開心。」女兒對父母的愛好大表支持，買了一塊千多元的球拍送給爸爸，鼓勵他不斷進步及多與媽媽一起打球。

教導長者 首重耐性

教練陳衛認為，教導長者打網球，最重要是要有耐性。「網球較羽毛球、乒乓球難掌握，而他們的記性及掌握能力都不及年輕人，因此首年教授基本技巧時，每堂都要重複那幾項。」

由香港賽馬會慈善信託基金捐助、香港網球總會主辦的「賽馬會樂動網球計劃」，為馬會「創意體育」項目的其中之一，目標是推廣網球運動至各年齡和社會階層，讓網球運動融入社區。

繼2016年推行第一期計劃（受惠人數接近6,000）後，第二期最近亦已展開，共設四個組別，對象為小學生、小學老師、退休人士及特殊學校學生及殘障社群；受惠地區則由10區擴展至15區，冀更多人認識和接觸網球，第二期估計逾5,000人受惠。

香港網球總會發展經理謝穎珊表示，網球是一項全身運動，能訓練手眼協調，也有助鍛鍊個人意志，同時擴闊社交圈子；只要掌握一定技術，學會對打，就能享受「球來球往」的樂趣。

謝穎珊表示，坊間的網球課程以小組或單對單私人形式授課，前者學費每人每小時約50至200元，後者每人每小時約600至1,000元；裝備則包括網球拍及運動鞋，價錢有平有貴。

馬會推「樂動網球」二期

「賽馬會樂動網球計劃」提供免費網球訓練及裝備，許多學校因此多了動力去參與，部分老師參加計劃後，更致力聯同學校，推動將網球納入體育常規課程。

第二期計劃將擴展至更廣的社會階層，期望大眾改變對網球是「昂貴的運動」以及必須在網球場內進行的觀感。謝穎珊補充，新一期會與更多非牟利機構合作，將網球運動推廣至唐氏綜合症及聽障人士，讓殘障社群也有機會接觸網球。

至於長者組別，除參與網球訓練課程及觀賞比賽外，學員還有機會在公開賽中擔任義工，從多方面了解網球運動的知識，另會舉辦工作坊，如邀請體適能教練教授伸展技巧，減低運動引致受傷的機會。



小學生學習基本網球技巧



謝穎珊表示，網球能強身健體，擴闊社交圈子。



資料來源：堪薩斯城「聖盧克健康中心」



「聰明使者」助殘障家庭「破牆」

管教子女從來不容易，對殘障家長而言，更是一大挑戰。一對同時患有聽障的母女，曾因管教問題令關係陷入僵局。多得家長工作坊及「聰明使者」，令母女重建親子關係，女兒也因此提升自我學習能力，學業成績有明顯進步。

根據政府統計數字，本港有超過57萬名殘疾人士，佔全港人口8.1%，當中分別有逾17萬及15萬人屬視障及聽障人士；殘疾人士結婚及育有下一代後，要克服的種種障礙，當中包括困擾一般家長的管教子女和輔導功課等問題。

香港傷健共融網絡於2016年，獲香港賽馬會慈善信託基金撥款500多萬元，推行為期三年的「賽馬會殘障家長子女支援計劃」，為殘障家長的子女提供功課解難及個人成長輔導，協助孩子健康成長和提升自我學習能力，希望打破跨代貧窮的惡性循環。



童太及女兒詠渝

學業成衝突導火線

「女兒讀幼稚園時還乖乖的，升上小一後卻不肯聽我指示；罵她，她就駁嘴。小一成績不太理想，提醒她上課時要專心，她就反駁說已經明白老師堂上所講的內容；平日做功課，提她不要邊看電視邊做功課，她嫌我煩，叫我收聲。」童太與丈夫及女兒詠渝皆患有耳疾，童太小時候因發高燒而失去聽力；丈夫一邊聽力健全，另一邊只剩七成聽力，算是弱聽。七歲半的詠渝左耳失去九成多聽力，右耳聽力全失，現靠助聽器輔助，左耳大概有四成半聽力，跟她說話要提高聲量。童家平時基本上靠手語溝通。

去年，童太及詠渝在友人推薦下參加「賽馬會殘障家長子女支援計劃」，獲安排懂手語的「聰明使者」每周上門一次，為女兒補習和提供個人成長輔導。自此，詠渝各科成績有明顯進步，欣慰地說：「中文之前常常不及格，現在終於及格了。」她對中文科的畏懼減少了，整體的學習動機都有所提升：「我喜歡上學，在學校可以跟健聽的同學交流，很開心。」詠渝現於主流學校就讀小學二年級。

上門補習 成績躍進

童太坦言以往不太懂得管教女兒，雙方衝突多了，感情也變差。自從參加了「賽馬會殘障家長子女支援計劃」的正向家長工作坊，改變了過往管教孩子的方法：「導師教我在面對小朋友頑皮或不聽教時，切忌發怒，亦不宜以太惡的語氣責罵女兒，否則雙

方情緒都變得繃緊，關係只會每況愈下。」配合適當的獎罰方法後，母女間爭吵大減。

計劃培訓擁有大專或以上學歷的「聰明使者」，經配對後每周到訪受助家庭，提供一對一的功課輔導，並聆聽及分擔孩子的疑難。擔任童家「聰明使者」的香港教育大學（中國語文教育）四年級學生陳惠琳說，輔導別人，自己也有得著：「詠渝的心態未有被自身和爸媽的身體殘障所限，她會主動關心我，為我『打氣』，教我暖在心頭。」陳惠琳早年學過手語，志願是在大學畢業後到特殊學校或共融學校任教。



莫儉榮

宜主動解釋 殘障原因

自小失明的香港傷健共融網絡總幹事莫儉榮表示，不同類別的殘障家庭面對不同的生活挑戰：「例如怎樣教子女按正確筆順寫字，小朋友的字體是否端正，失明父母在這些方面未必能提供協助。聾人家方面，他們主要以手語溝通，但手語不夠口語細緻，難以表達複雜的情感。」殘障家庭又要面對外界的目光，因此家長應克服心魔，主動向孩子解釋殘障的原因。

「賽馬會殘障家長子女支援計劃」推出至今惠及超過110個家庭，當中包括視障、聽障、肢體殘障或精神病康復家長及其子女。莫儉榮指，計劃補充了現時社會服務為這類家庭提供支援的缺口，希望計劃可以影響政府決策，日後提供同類服務。

他形容，殘障是一道無形的牆，藉著計劃可讓子女明白還有其他殘障家長的存在，而通過各式親子活動，讓殘障家長互相交流，拓闊生活圈子及眼界，從中學懂接納與欣賞，打破父母與子女間無形的牆，體現傷健共融；同時，希望孩子在成長路上有理想、有盼望。

要打破那道無形的牆，「聰明使者」可謂功不可沒。計劃以殘障家長、其子女及聰明使者為主要目標對象，互相支援，各有得益。其中170位「聰明使者」已接受培訓，在幫助小朋友的功課之餘，亦為他們排難解困。



支援計劃的一人一故事劇場，助參與者尋回溫馨回憶。



「聰明使者」陳惠琳（右）與詠渝互相打氣。



學習手語貼士

- 從觀察中學習
- 了解手語結構
- 喜怒形於色
- 膽大
- 臉皮厚
- 尊重雙方文化差異

資料來源：香港手語協會

高山低谷



杜凱琰喜歡乒乓球，「它的旋轉變化是各種運動中最大」，而且多年來，技術不斷改進，令球手永遠得以嘗新。杜凱琰說乒乓球對她很重要，「一百分滿分有九十分」。這名22歲的香港「乒乓一姐」，完成中三課程後隨即轉做全職乒乓球手，2016年在奧運預選賽中，擊敗世界排名第一的中國名將劉詩雯，一鳴驚人，但之後半年，「輸波輸到崩潰」。「征戰」多年，穿越高山低谷；因對乒乓之愛，「努力做人誰怕氣喘」——相信是她的信念。

「我對乒乓球有種似曾相識的感覺……在這方面算有天分，領悟得也較快。」杜凱琰（阿杜）六七歲時，每逢上跳舞課就哭個不停，媽媽見狀，帶她去找正在學打乒乓球的哥哥，叫她替其執拍。漸漸她對這項運動產生了興趣，與哥哥一起學習，自此走上乒乓之路，後來更成為港隊核心球員。

回想起來，她感激媽媽的栽培：「她給予不少資源，助我發掘興趣，小時候又不辭勞苦帶我到深圳練球，且支持我所有決定，給我很大自由度。」

運動員這條路不易走，信念卻從未動搖：「乒乓球在我心目中很重要……一百分滿分有九十分。」為了它，阿杜放棄了童年的玩樂時光、校園生活、與家人及朋友的相處機會，但她樂在其中：「它提升了我的個人價值，為我帶來榮譽，同時讓我知道付出與收穫成正比，只要肯努力，就能看到成績，激勵我一步一步向前。」

迷惘期 遇貴人

15歲，一般中學生正為中學文憑試（DSE）拼搏之時，阿杜毅然放棄學業，選擇投身全職運動員，卻度過了一段迷惘期。「那時脫離了父母的監管，獨自住在體院，我變得很心散、叛逆，不知自己在做什麼。」



阿杜與黃鎮廷（右）合作無間



教練張瑞（右）與阿杜亦師亦友



杜凱琰是「唱得」之人



家人一直支持阿杜發展乒乓運動事業



杜凱琰於2016年透過「賽馬會優秀運動員獎勵計劃」獲得獎勵，媽媽（左二）代表出席頒獎禮。（由香港體育學院提供）

直至遇上她口中的「貴人」——教練張瑞，人生有了不同的層次，亦讓她圓了參加青年奧林匹克運動會的梦想。「瑞姐既像媽媽又像朋友，對我的愛護已超過教練對隊員。她起初對我很嚴格，知道我貪玩，就不讓我在練習後出外吃飯，又要我每星期寫三、四篇日記，記下訓練事宜，那時有點討厭她。」

隨著張瑞耐心教她寫日記、看錄像、待人處事的應有態度，阿杜才明白教練的苦心。「我以前眼光短淺，她教曉我要訂立目標。我比較情緒化，對輸贏看得太重，瑞姐就像我的『心靈雞湯』，讓我學會管理情緒。」

阿杜在乒乓枱上戰績彪炳，2016年在奧運預選賽中，擊敗世界排名第一的中國名將劉詩雯，一鳴驚人。「勝出的一刻簡直呆了，實在不敢相信。原來我可以贏一個如此高水平的人，令我自信大增。」

然而，這次勝利卻為阿杜帶來極大的衝擊：「被勝利沖昏頭腦，之後半年『輸波輸到崩潰』。」直至在瑞典公開賽中獲勝，她激動得路在走廊大哭，「然後重新調整心態及審視自己的水平，擺正自己的位置，不能自視過高。」

問題越多 進步越大

阿杜指出，「我在團體賽及混雙賽中打得較好，單打次次都是八強止步。雖然到現在還沒有突破，但我不認為是遺憾。我處於當打之年，即使輸掉都是進步的過程，每次都有收穫。我會不斷問自己『點解』，找出問題所在然後作出改善。問題越多，我的進步空間就越大。」

阿杜自2013年起，夥拍黃鎮廷出戰各大混雙賽事，愈見合拍。她笑說：「我倆頭三年沒有交流，說話不超過十句。隨著合作越多，願意『一人行一步』，溝通多了，默契就越來

越好。」彼此的共同目標，都是爭取明年東京奧運會乒乓混雙項目的入場券。她補充：「當比賽遇到困難時，我們是兩個積極個體，互補不足，是一對有能量的組合。」

馬會一直有支援運動員，讓他們可以專注發展運動事業，其中杜凱琰於2016年透過「賽馬會優秀運動員獎勵計劃」獲得獎勵，她指是一大鼓舞：「一種肯定及鼓勵，讓我在訓練及比賽上獲得更多資源，進步得更快，為香港爭光。」

另外，馬會有份支持興建的香港體育學院，是本港精英運動員的訓練及培訓基地。「這裏提供各項專業訓練設施，又有宿位，加上備有最好的教練、營養師、物理治療師等，很齊全，有助我們不斷追求進步。」

打得又唱得 想開咖啡店

杜凱琰原來也是「唱得」之人。「無論開心或不開心，我都喜歡唱歌，能抒發情緒及紓緩壓力。」她的「飲歌」是《高山低谷》，又愛聽張國榮及王傑的舊歌，覺得「很有味道」。她閒時愛到咖啡店及餐廳，靜靜欣賞現場演唱，希望將來都可以開設一間咖啡店。

深明知識的重要性，阿杜月前已重返校園，在香港教育大學修讀健康教育榮譽學士課程。「我只有中三學歷，見識不多，希望擴闊知識，加上課程內容與運動有關，或會令我在乒乓球發展上有所得益。」對此消息，她形容爸媽「超開心」，「比知道我贏得任何一場大賽更開心。」



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！

馬會栽培 明日領袖

2019賽馬會獎學金早前舉行頒授禮，Jessie見證了來自九間院校共42名同學，憑藉優異成績及熱心服務社會而獲獎，令人鼓舞。賽馬會獎學金為大專生提供經濟援助及發展機會，除本科生，更涵蓋研究生、接受職業專才教育及有特殊教育需要的學生，反映馬會致力培育人才，栽培社會棟樑。

賽馬會獎學金自1998年成立以來，已資助超過600名學生修讀大專院校課程。同時，馬會成立獎學金同學會，為獎學金得主提供多個服務社會的機會，並透過馬會獎學金秘書處，促進同學的個人發展，以及與本地領袖互相交流，培育他們成為明日領袖。

馬會主席周永健博士在典禮上說，香港人才匯聚，不論能力多寡，很多人都希望貢獻及回饋社會，馬會支持多元學習需要，就是要讓所有學生也能盡展潛能，發揮所長。



馬會主席周永健博士(右三)、行政總裁應家柏(左一)與獎學金得獎同學合照。



馬會主席周永健博士(右一)和「齊惜福」發起人及贊助人梁唐青儀(右二)，頒獎予參與計劃的幼稚園師生。

惜食減廢 從小做起

「美食天堂」產生大量廚餘，成為本港都市固體廢物的最大源頭。馬會慈善信託基金捐助「齊惜福」推行「齊惜福賽馬會綠色生活教育計劃」，讓學生認識廚餘問題，從小培養「惜食減廢」的美德。

馬會捐助「齊惜福」在油塘成立社區廚房，從不同的商戶收集剩食，經烹調後為新界東有需要的市民提供熱食服務；並設立社區教室，示範環保煮食、食物回收及廚餘再造的運作。「齊惜福」又透過計劃，提供廚餘堆肥機等工具，協助學校將回收的廚餘循環再造成有機肥料，並在校內設立園圃種植有機菜，讓學生認識可持續發展的重要性。

馬會成績表 刷新紀錄

馬會公布2018/19財政年度的成績表，即使經濟環境充滿挑戰，業績仍然令Jessie眼前一亮，投注總額2,475億元(上升5.8%)；透過各項博彩稅及利得稅，馬會為政府庫房帶來破紀錄的233億元收入(佔稅務局稅收總額6.8%)，並撥款13億元予獎券基金；已審批慈善及社區捐款亦刷新紀錄，達43億元，支持的項目達294個。

馬會主席周永健博士回顧業務時表示，馬會結合賽馬及馬場娛樂、會員會所、有節制體育博彩及獎券，以及慈善及社區貢獻的獨特綜合營運模式，加上業務策略成功，造就佳績，令馬會得以繼續貢獻社會，並重點推動「青年」、「長者」、「體育」和「藝術、文化及保育」四大慈善策略範疇的工作，致力建設更美好社會。

展望未來，馬會將繼續專注於發展業務、投資未來。隨著從化馬場投入運作，馬會將展開沙田馬房的翻新工程，而馬會跑馬地新會所將於明年開幕，令Jessie十分期待。



馬會董事陳南祿出席大坑火龍盛會開幕禮，高舉火龍龍頭。

大坑舞火龍 傳承文化

有些節慶，每年參與，既可享受箇中樂趣又具特殊意義，說的是一連三日舉行的大坑舞火龍這項中秋節傳統習俗。活動已有140年歷史，由大坑坊眾福利會籌辦，自2010年起獲馬會慈善信託基金捐助支持，長達220呎的火龍穿插於大坑的街道上，吸引了許多市民和遊客觀賞，Jessie年年到場，今年怎會例外？！

大坑舞火龍2011年被列入「國家級非物質文化遺產」。馬會董事陳南祿為今年的火龍盛會主持開幕禮時表示，大坑舞火龍與馬會同樣有百多年歷史，多年來都一直為市民大眾的福祉出力，很高興馬會能夠支持這項活動，讓這個重要傳統得以一直承傳下去。



1979年，南朗醫院進行第一期擴建工程，於高座建五層大樓。

南朗醫院 —— 絕望到希望

曾經，「南朗醫院」令人聞之色變。位於黃竹坑的南朗醫院，於1967年開始運作，是香港最早期專門接收末期癌症病人的醫院。院友主要由其他醫院的腫瘤科轉介而來，被診斷屬於不能治癒兼失去自理能力；奮戰到底，在院內接受善終照顧，走完人生最後一程。



1967年，南朗醫院投入服務。

隨著醫療技術的進步，今時今日，癌症已非不治之症。

千禧年後，由於醫院管理局各聯網均有提供善終服務，南朗醫院於2003年底關閉。2005年，香港防癌會獲馬會慈善信託基金捐助9,636萬元，將南朗醫院改建成「香港防癌會賽馬會癌症康復中心」，並於2008年10月正式投入服務，提供護理和復康服務，包括中西結合治療和康樂治療，以照顧癌症病人在不同階段的需要；另提供精神健康、職業治療、物理治療、義肢矯形等專職醫療服務，目標為院友帶來高質素的全面照顧。



1991年，港督衛奕信夫人(右)參觀南朗醫院。

此外，馬會慈善信託基金自2015年起，支持香港防癌會推行「香港防癌會——賽馬會『攜手同行』癌症家庭支援計劃」，為癌症患者及其家人於確診、治療，以及復發期間提供綜合一站式支援，讓他們能在社區獲得適切及持續的支援服務。



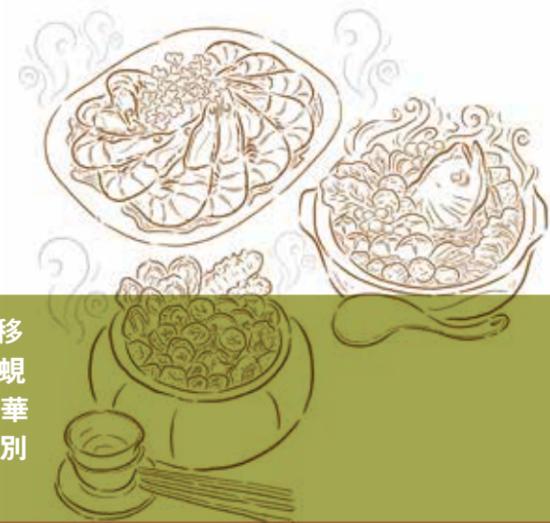
香港防癌會賽馬會癌症康復中心現貌

多得科學昌明加上各方合作，令絕望的低泣幻化為希望的曙光。

馬會一直捐助社會公益，支援包括醫療衛生及復康服務等多個範疇的慈善工作。其中，2003年沙士爆發，馬會透過其慈善信託基金捐款5億元設立「衛生防護中心」，是香港首個專門預防和控制傳染病的機構。

照片提供：香港防癌會

積極少女 自「煮」快樂



顏宇晴的起步有點困難：單親家庭、15歲少女獨力照顧兩名弟弟；新移民，英文水平相等於香港的幼稚園學生程度。她積極求存：去沙灘摸蜆煮食，到茶餐廳兼職，跟老師補習英文。她現於中華廚藝學院修讀中華廚藝文憑，目標是到藍帶廚藝學校學藝，成為一名出色的廚師，帶給別人快樂。起步儘管一度滯後，沿路努力去追，終點在望。

現年19歲的顏宇晴（Daisy）年幼時，父母離異，由孀孀一手湊大。四年前，她與兩個弟弟從汕尾來港，與當漁民的爸爸一同生活，沒料到初來步到即面對連串考驗。

「家住水口（大嶼山），爸爸第一天給我一千元，叫我到東涌買菜煮飯，第二天說要出海捕魚，說過幾天就回家，結果一去數個月。」人生路不熟，手上只剩六百多元「伙食費」，又要照顧兩名幼弟，家中天花又出現漏水……各種問題迫使她想盡辦法求生。「我跟士多的婆婆到沙灘摸蜆，夜晚與弟弟去掘蚯蚓用來釣魚，利用回收玻璃瓶來捉魷魚，之後拿回家烹煮；亦會到茶餐廳幫手，幫補家計，放工後再回家煮飯、做家务。」

英文僅幼稚園程度

因語言、課程、文化等差異，Daisy最大的難題是學業跟不上。「我在國內差不多已中學畢業，來港後要由中四讀起。我的英文水平相等於香港的幼稚園學生程度，只懂很少英文單字，且發音不標準，上課時完全聽不懂老師說什麼；廣東話聽得懂卻不懂得講，加上要將簡體字轉為繁體字，令學習難上加難。」

她坦言，在港上課首兩個月，時常望著窗發呆。當想到身為姐姐要以身作則，便主動向老師求助。「每天放學後，老師會為我補課，我又會爭取機會與本地及非華語同學交談，增進友誼，同時提升語文能力。」

她感激興趣班導師雷太提供支援。「她知道我的情況後，叫我每個周末到其位於西貢的寓所替我補習英文，縱使長途跋涉，我到現在仍然堅持。她採用不同的教學方法，亦會分享人生道理，使



今年「傑出學生選舉」獲獎學生包括Daisy（中排右三），在頒獎禮上大合照。

我獲益良多。」在英文科老師及雷太的協助下，Daisy的英文科成績有明顯進步，「由經常不合格，最差只得一分，到現在基本上識聽識講。」

她亦積極參與義工服務。「到老人院探訪長者，為他們預備有營養的飯菜、替他們執拾居所等，從他們身上汲取到處世經驗。」

籲年輕人 勿怕蝕底

早前，Daisy在馬會支持的「傑出學生選舉」中獲得「最佳進步獎」。她形容：「很驚喜，從沒想過會獲獎，因為比我優秀的人有很多呢。」她承諾會繼續努力，希望能成為兩名弟弟的榜樣，同時改變家庭的命運。對於年輕人，她勉勵說：「別怕蝕底及被人笑，只要肯學肯堅持，就能成功。」

入廚添自信

Daisy近年愛上入廚，更不時在親友面前一顯身手，笑言多得弟弟用激將法，令其廚藝大躍進。「『細細佬』以前嫌我煮得不好吃，激起我的鬥心，不斷研究和學習；現在他經常投訴我煮得太少。」

烹飪為她帶來自信，亦助她訂立人生目標。考完中學文憑試，她立志成為廚師，現於中華廚藝學院修讀中華廚藝文憑，並在酒家當學徒，期望日後到藍帶廚藝學校學藝。「為實現夢想，我趁暑假及周末多做兼職，如售貨員、寵物美容助理等，努力儲錢。」

Daisy的目標是做一名廚藝精湛、性格幽默、為人友善的廚師。「美食讓人快樂，我希望透過親自炮製的食物，與人分享快樂。」她說。

顏宇晴希望成為一名出色的廚師，帶給別人快樂。



村上隆 七彩與暗黑的無限輪迴



星級導賞
方健儀

多媒體斜槓族：電視電台網媒節目主持、司儀、傳媒培訓導師、專欄作者、配音員等。

看到「色彩」，我們會聯想到「繽紛」；
看到「花朵」，我們會聯想起「燦爛」；
看到「笑臉」，我們會演繹為「開心」。

但事實，並不一定如此。

誠如前陣子在大館舉辦的《村上隆對戰村上隆》展覽，我一心打算在八月社會情緒低迷下，撲進花花世界中，忘我一小時。果然沒讓我失望，其中一個廣闊的展廳，地板全是紅橙黃綠青藍紫。當我心花怒放時，赫然發現地上圖案全是骷髏頭骨，活像一個亂葬崗，雖是卡通但讓人毛骨悚然。

逃離「陰森荒涼」，終走進另一個「花多眼亂」的展廳，地上有不同顏色、不同編號的花海。不少訪客都在此打卡，「野生捕獲」零售價達\$38,000的七彩大花咕啞，牆上還有與叮噹的聯乘畫作。不過在歡樂背後，我驟眼發現有花朵「唱反調」，有的在流淚，有的是單眼，有的沉睡未開花。縱使是少數，也為這片樂土帶來神傷。

村上隆的奇裝異服也是亮點。有的扮波波，有的扮樹木，有的似KFC上校。而穿上那些Cosplay的他，臉上總掛上誇張笑臉。還以為他野心勃勃，向時裝界邁進一步時，原來他認為自己英文不佳，所以消極地關閉咀巴，只用服裝來傳達想法。

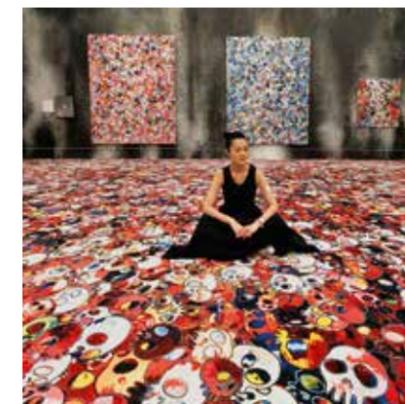
荒涼、哭泣、神傷、陰鬱等，在在反映村上隆其實並不快樂。六十年代在日本出生的他，承受著日本戰後的長期創傷，有如骷髏頭地板藝術的展廳牆壁，圍上大型黑畫布，活像原子彈爆發後如瀑布瀉下來的黑色灰燼，籠罩著很多日本人的心，包括村上隆。

幸而，村上隆思想較開放，願意突破傳統，從灰燼爬出來，認為日本藝術不應只因在民族意識內，還要向西方學習，亦不會刻意把藝術放在高高在上的位置，而是雅俗共賞，其幼稚的卡通卻是治癒大人細路心靈的良藥。

還以為村上隆最欣賞的行家，是藍血出身，名門正統的藝術家，誰知他「迷戀」的，竟是沒有受過正統藝術訓練的英國畫家Francis Bacon。內心充滿不安的Bacon，畫作色調陰暗兼扭曲面孔。村上隆深有體會，在自己作品加以模仿，更注入卡通及色彩，賦予生命。

七彩的村上隆，對戰暗黑的村上隆，正正是我們的人生，真假、愛恨等不斷輪迴，概念有如他一幅畫作，印上數不盡的質數一樣。苦與樂不斷循環，我們無法控制，但還要學習村上隆找個良伴，展覽尾聲看到他與愛犬Pom的金色雕像，他倆不管七彩或暗黑，喜樂時分享，苦困時分憂。

村上隆著名的「超扁平花朵」，沒完沒了地重複組合，蘊藏著澎湃感情。©村上隆 / Kaikai Kiki 有限公司



村上隆的作品雅俗共賞，將精英藝術和流行文化混為一體。



首次公開展出村上隆的色彩繽紛服裝 ©村上隆 / Kaikai Kiki 有限公司

編者按：

當代藝術展覽《村上隆對戰村上隆》，於今年6月1日至9月1日在大館舉行，匯聚日本藝術家村上隆超過60件畫作及雕塑，讓訪客在引人入勝的體驗式場景中，感受村上隆作品及生活中所體現的矛盾。

中區警署建築群活化計劃是馬會與香港特別行政區政府的夥伴合作項目，由馬會全力承擔保育及活化工作，並透過其慈善信託基金成立賽馬會文物保育有限公司，以「大館 — 古蹟及藝術館」的名稱管理與營運該活化項目。

位於監獄操場的Kaikai和Kiki，是村上隆藝術創作中不斷出現的兩個淘氣角色。©2019 村上隆 / Kaikai Kiki 有限公司

暖在心頭 煲仔飯

熱騰騰、香噴噴的煲仔飯，有著一股誘人魔力，特別是當天氣開始轉涼，而街頭瀰漫著炭燒的肉味和飯香，不但滋養了味覺，同時帶來了溫暖，難怪是不少人的comfort food。

煲仔飯源自廣東，以傳統砂鍋（即瓦煲）將生米煮成熟飯，當地人習慣將砂鍋稱作「煲仔」，故稱為煲仔飯。砂鍋的特點是氣孔多，受熱均勻，煲出來的飯因此較香口且易有飯焦，同時可以鎖住食材的鮮味；配以炭爐烹調，香氣更上一層樓。然而，炭爐煮食受法例規管，近年坊間大多改用煤氣、石油氣或電子爐煮飯，風味大減。

煲仔飯的歷史悠久，據《禮記注疏》記載，周代「八珍」中的第一珍「淳熬（肉醬油澆飯）」和 second 珍「淳母（肉醬油澆黃米飯）」的做法與煲仔飯相若，只是主食稍為不同。

要炮製美味的煲仔飯，器皿、米粒的選擇，火候控制及豉油的調味等均是關鍵。

時至今日，用來製作煲仔飯的器皿已改頭換面，鑄煲、日本砂鍋、電飯煲以至智能煲仔飯機等各有捧場客，但仍以傳統砂鍋最受歡迎。

米飯則宜選用修長的絲苗米，愛其富米香，而吸水性好，還可以吸收配料及油香，散發出獨特的飯香。至於煲仔飯的靈魂——飯焦的形成，可按傳統沿煲身加入豬油，更重要的是掌握火候，再偶然將煲打側，就能烤出香脆可口的飯焦。

豉油汁則是畫龍點睛的調味料，由老抽、生抽、蔬菜汁等調成，鹹中帶甜，有提鮮作用。最好待煲仔飯收火後，揭蓋加入豉油汁，再合上蓋焗一會兒，讓鮮味散佈煲中每個角落。

配料方面，靈活多變，可隨心所欲。臘味、排骨、白鱸、滑雞、鹹魚肉餅、窩蛋牛肉、鮑魚、黑松露、鵝肝、龍蝦……選擇極多，豐儉由人。

小小一煲，盡收各種食材的鮮味、油香，加上焦香甘脆的飯焦，為味蕾帶來大滿足，香飯入口，暖在心頭。



香脆可口的飯焦，是煲仔飯的靈魂。



麻辣海鮮煲仔飯鮮美十足



用鑄鐵鍋製作窩蛋牛肉煲仔飯



配料包括多款臘味，飯粒甘香油潤，配以甜豉油，很滋味。



以蟹的鮮甜，帶出飯的香濃。

陳皮仁稔 排骨煲仔飯

材料（4人分量）

米	560克	調味料	
清水	480克	雞粉	4克
新鮮腩排	280克	蠔油	12克
仁稔絲	60克	生抽	5克
20年陳皮絲	8克	砂糖	2克
薑絲	8克	生粉 / 生油	適量

步驟

- 1 將排骨洗淨索乾水分，用調味料醃好；加入陳皮、仁稔及薑絲，備用。
- 2 將白米用清水洗淨。
- 3 將480克水用砂鍋煲滾後，馬上將米倒入再蓋上蓋。
- 4 待水再次滾起時，用筷子將米攪勻，蓋好轉中火再煲。
- 5 趁水分收乾前，把醃好的排骨平放在飯面，轉細火蓋好，至飯熟透即可。

資料提供：馬會「滿貫廳」菜式主廚 林勸飛





拔萃男書院前校長、資深教育工作者、專欄作家

圖、文：張灼祥



書店一角



有400多名居民的Luss鎮民居外貌



與妻子范玲在Luss留影

在Glasgow工作的友人對我們到訪，表示歡迎。他說：「到倫敦公幹，兩個星期才回來。我把門匙留下，你們得自行到超市購買生活必需品。雪櫃空空如也，you have to fill it up.我回來時，一切保持原貌就可以了。」

友人離開後，我們像本地人一樣，先到超市購物，路經Botanic Garden，進去看個究竟。陽光普照的下午，公園草地躺滿城市人，都來曬太陽。公園內的幾幢玻璃屋溫室，裡面盡是熱帶、亞熱帶花草灌木，很具觀賞價值。

走出溫室，見一茶室Tea House，遂坐下來，喝杯Earl Grey，吃件英式鬆餅。Scone沒香港的鬆化，但價錢合理，兩個人一頓下午茶，不用十鎊，比香港便宜。

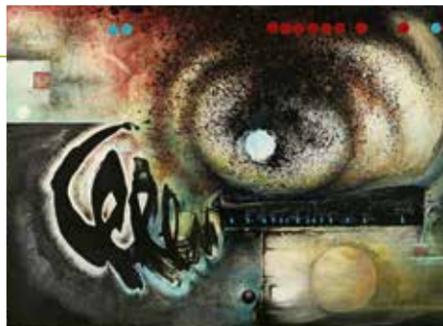
在超市前見一連鎖書店，進去看看，向有此「壞」習慣，走進書店，不能空手而回。書是買了下來，還做了書店會員，日後購買若干本書，有減十鎊優惠。

走進超市，已近黃昏了。友人說得對：這裡超市食品，要比香港便宜，來自Aberdeen的Angus Steak，十二鎊有兩大塊，可吃兩天了。

第二天吃過自製早點，到Queen Street坐ScotRail前往Balloch，一個半小時車程，來到小鎮，乘坐小輪到Luss作半日遊。Luss湖光山色，教人樂而忘返。我們踏過由軍部工程人員搭成的木橋，又看了中世紀在此建成的教堂遺址。Luss居民2015年7月8日為伊利莎伯女皇登基超過六十年而種植的Red Oak，命名為「The Queen's Tree」。我們在樹下，品嚐Balloch Information Office女職員推介的handmade Scottish Shortbread，喝帶來的homemade果茶。

在當地咖啡室吃午餐，試了蘇格蘭詩人Robert Burns讚好的Haggis and Clapshot，那是碎羊肉內臟加薯仔蘿蔔的蘇格蘭名菜，很見滋味，不過，吃一次，夠了。

像遊客那樣，買紀念品，買了兩件Heathergem，那是把石南屬植物壓成塊狀後，拋光而成的首飾，可作小擺設，放在書櫃內，與詩人Robert Burns詩集平排平放，好讓日後回想起來，那一年夏天，會到Luss，有過一日的逍遙遊。



《內心宇宙一》，1996，麻紙本水墨設色及塑膠彩，150 x 208 cm，私人藏品。李永倫攝。

周綠雲的生命水墨

水墨畫一向重意不重實，作為新水墨運動其中一位領軍人物，周綠雲結合了中國哲學和西方畫風，以獨特的點墨技法，流露她對生命的詮釋。她同時受形上學、科學、宗教和文學的啟發，發展出與眾不同的抽象視覺語言。現正舉行的「香港賽馬會呈獻——萬象之根：周綠雲繪畫藝術展」，是她離世後，首個透過單元式策展，匯聚超過40幅橫跨她整個藝術生涯作品的展覽，以紀念她對香港20世紀藝術發展的貢獻。

「香港賽馬會呈獻——萬象之根：周綠雲繪畫藝術展」

日期：即日至2020年1月5日

地點：香港金鐘正義道9號香港賽馬會復修軍火庫
亞洲協會香港中心麥禮賢夫人藝術館

網址：asiasociety.org/hong-kong/exhibitions



玩轉色士「瘋」

第三屆賽馬會藝壇新勢力繼續為市民帶來一系列精采節目，其中有香港色士風樂團La Sax參與演出的《JunGo瘋！》。La Sax這次打破音樂會沉悶的框框，由多位色士風樂手化身為奇趣可愛的動物，夥拍兒童電視節目主持Harry哥哥，熱鬧大合奏。除了演繹多首耳熟能詳的古典、爵士和流行音樂，更配以魔術和互動環節等演出，為大小朋友帶來一場歡樂色士「瘋」派對。

《賽馬會藝壇新勢力——JunGo 瘋！》

日期及時間：10月19日（下午8時至9時10分）及
10月20日（下午3時至4時10分）

地點：荃灣大會堂文娛廳

日期及時間：11月9日（下午8時至9時10分）及
11月10日（下午3時至4時10分）

地點：牛池灣文娛中心劇院

費用：\$200-\$250

網址：www.newartspower.hk/programme/jungo



高清歌劇《卡門》

大館推出「美國大都會歌劇院高清系列2019」，在賽馬會立方放映多部精采歌劇，讓本地劇迷無需遠赴美國便能欣賞世界級歌劇演出。高清歌劇由紐約著名美國大都會歌劇院製作，運用多部攝影機以全高清模式拍攝，帶來媲美置身於歌劇院現場的表演，其獨家近鏡拍攝和幕後對談，更讓觀眾對演出有更深度的體驗。除了比才《卡門》外，還有壓軸的董尼采第《聯隊之花》。

《卡門》及《聯隊之花》

日期：11月26日及12月10日

地點：大館賽馬會立方 費用：\$170-\$210

網址：www.taikwun.hk/zh/programme



跑馬地新會所 招才

馬會會員事務部將於11月一連三日舉行「駿步·領前招聘會」，為明年開幕的跑馬地新會所招募人才，職位空缺涵蓋餐飲服務、廚師及廚務、體育及康樂、會員關係、工程技術及其他後勤支援等不同崗位。如有興趣了解更多工作機會及福利待遇，歡迎瀏覽會員事務部招聘網頁或到場參觀；更可於網上或致電預約面試，有機會即場受聘，入職日期可彈性安排。

香港賽馬會會員事務部「駿步·領前招聘會」

日期：11月7日至9日 時間：上午10時至下午7時

地點：觀塘興業街4號The Wave 8樓（港鐵觀塘站B1出口）

查詢：29661089 / 61105785（WhatsApp）

網址：member.hkjc.com/careers