

# 高黃美芸

## 飛女正傳

奮駿路

余曉彤 公主的日與夜

人人大學

大笑其實好簡單

駿人駿語

退休自問：活下去的意義？

駿視點

自得耆樂



## Content 目錄

### 01 駿步誌 高黃美芸 飛女正傳



### 07 駿視點



### 09 城市話題 兒子一句「早晨」 她等了三年

### 11 奮駿路 公主的日與夜



### 13 駿人駿語 退休自問： 活下去的意義？ 文：曾智華

### 15 encore 手記 撐你， 一起跨過疫境！

### 17 人人大學 大笑其實好簡單



### 19 去街 Guide 嚴選特色藝術文娛活動

# 自得 耆樂

## Happy Hour

時光給我們帶來很多東西。《駿步人生》出版至今六年，28 個封面人物、28 期不同故事；迎接第 29 期，我們換上新裝 — 優化設計、革新內容，同時打造「一期一主題」特色，從人物訪問、專題報道、消閒品味介紹、名人作者撰文，以至相片與插畫分享，希望做到知性與趣味並重，為讀者注入正能量，在彼此共享的時光中，互相勉勵，一同進步。

今期《駿步人生》主題是自得「耆」樂。封面故事「駿步誌」訪問了「光纖之父」高錕教授的妻子高黃美芸。高太現年 85 歲仍然精力充沛，保持運動並且熱愛生活，閒時喜歡追看「韓劇」；訪問中她分享了從小建立良好生活習慣的重要性，以及來生要做一隻鳥的幽默想像。「飛女」不老，靠的可能就是這份嚮往自由自在的生活態度。

余曉彤 16 歲成為全職芭蕾舞者，十年的職業舞蹈生涯讓她清楚知道，沒有日以繼夜的鍛鍊，沒有堅持與毅力，不可能跳出成績。這名「芭蕾公主」在「奮駿路」，細訴汗水與淚水交織的舞者心聲。

「城市話題」訪問一名自閉症孩子的媽媽，由兒子不懂得表達自己、對人不瞅不睬，到參加「賽馬會喜伴同行計劃」後逐步得到改善，他一句「早晨」，媽媽等了三年。母子兩人的故事，或許是不少有自閉症孩子家庭的寫照。

人生下半場，如何才能活得有意義？正享受退休時光的資深傳媒人曾智華在「駿人駿語」撰文，大派「貼士」。

自得「耆」樂，就是希望每個人都把握時光，無論順境抑或「疫」境，同樣自得其樂。Happy Hours，是屬於每個年齡層的。



出版：  香港賽馬會

製作： 

2020 年 5 月出版  
香港賽馬會版權所有  
香港 01 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

# 飛女

## 高黃美芸



一年半前，高銀教授離世，剩下妻子高黃美芸在香港生活。現年 85 歲的高太，兩名子女都在外國定居，獨自在港的她，卻毫不寂寞。她喜歡運動，至今仍保持打網球及跑步的習慣，早年更一度玩滑翔傘，乘著艷陽迎著清風，飛越高山峻嶺，笑言來生要做一隻飛鳥，自由自在，天空任我行。「飛」的背後，她有一種自得「耆」樂的生活態度。這名來自人間的「飛女」，愛追韓劇睇靚衫，絕對是「貼地」的鳥兒。

# 正傳



「高太來了……」香港中文大學的職員一  
看見高太，就像看見老朋友一樣。一頭銀  
灰色頭髮的高太腰板挺直、步履輕盈，  
身穿一件淺灰色外套，配上彩色絲巾，笑  
容可掬，說話嗓門不大但速度頗快。看她  
優悠地坐在沙發上接受訪問，樣子很是自  
在。

高黃美芸每日早上六時起床，定時作息、  
運動和飲食，午後通常來個小睡。她說，  
養生之道在於建立良好的生活習慣，而這  
種習慣必須從年輕時開始培養。「我會鼓  
勵大家，年輕時候保持心境開朗，一直保

持下去，就會開心一輩子。好像做運動，  
待70歲才開始，就欠缺耐性做下去了。」  
高太說到做到，60歲之齡依然無懼一試  
滑翔傘，體驗飛鳥翱翔天際的自由，更  
令她有所啟發：「可以轉世的話，做雀仔  
都不錯喔，飛來飛去，十分自由……但  
是做雀仔都辛苦呢，要覓食，又會被捕  
食。」說時不禁俏皮一笑。

#### 至愛獅子山八仙嶺美景

喜歡欣賞高山開闊美景的高太，年輕時愛  
跟家人或友人結伴行山，在獅子山、八仙  
嶺都留下很多足跡和回憶。曾居於英、美  
及香港，她認為各地各有風景，歐洲例如  
瑞士的美景亦是她所鍾愛。現在雖然體力  
上應付不了行山，她卻依然堅持運動的習  
慣：「每星期打兩至三次網球，每次兩小  
時，打得好就很開心，回家後會開心一整  
天；下雨天就會跑步，大約跑一小時。」

運動以外，高太的飲食要訣原來始於年幼  
子女的勸告：「子女十多歲時，從課堂上  
學懂多鹽、多油的飲食對身體不好，回家  
告知我們，我跟高校長就聽話了。」從那  
時起，她便養成少鹽、少油，多吃生果及  
蔬菜的健康飲食習慣，更苦口婆心勸告大  
家：「飲食健康、多做運動，有可能減低  
年紀大患上腦退化病的風險。」

#### 難忘外脆內熱鮮麵包

主張健康飲食的高太原來也有饞嘴的一  
面，最難抗拒是滿載兒時回憶的麵包。「  
當年英國正值打仗，很窮很窮，媽媽會叫

我去買麵包。捧着熱烘烘新鮮出爐，外皮  
脆脆、內裡熱呼呼的麵包，邊走回家邊偷  
吃，回家後給媽喊打，哈哈……」如此又  
熱又脆的麵包，高太說得幾乎伸手可及。

今日的高太，一子一女早已成家，均定居  
於美國，共有三名孫兒。回想年輕時代，  
高太自言自己跟一般中國媽媽無異，都  
是一名「虎媽」：「那時候，時刻都要求  
子女要做得成功。女兒長大後不忘向我投  
訴，說讀書時考取數個A都被嫌棄，要  
求她要考得A+。」子女現在為人父母，  
卻也像她當日的模樣，「但沒有我那麼嚴  
格。」

#### 多謝高錕 聯繫無間

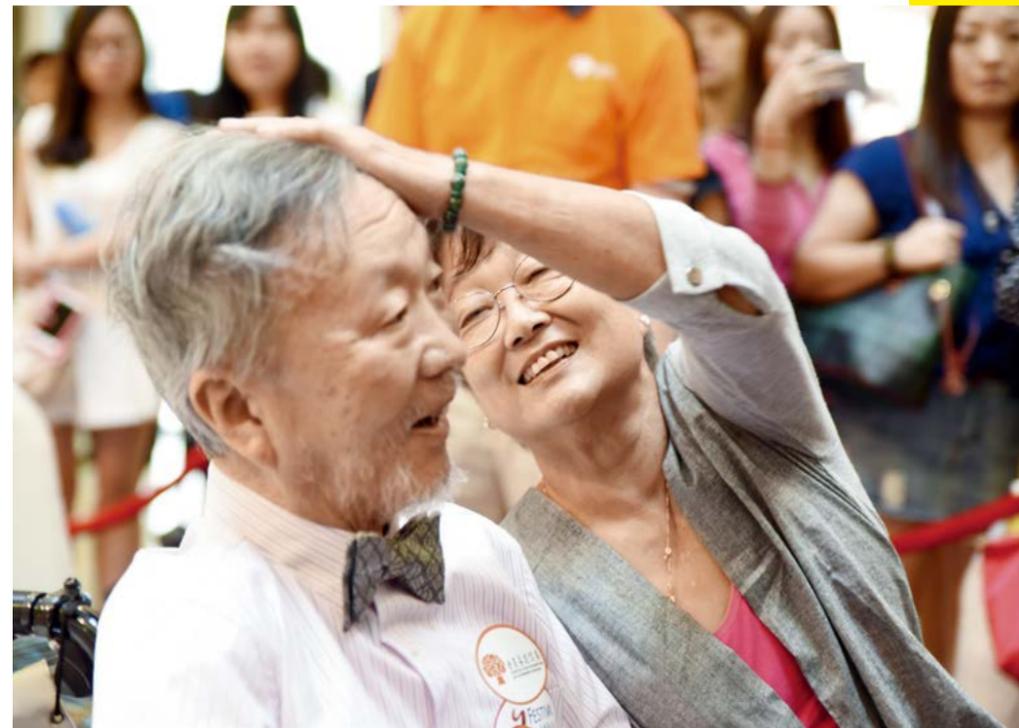
目前雖與子女分隔千里，親密度卻不減。  
「WeChat、WhatsApp 都是免費的，透  
過鏡頭就可以看到孫兒走來走去。」話畢  
高太不忘補上一句：「多謝高校長……」  
此話絕對不假，多虧高錕教授研發的光纖  
技術，打破地域界限，高太今日才能跟兒  
孫聯繫無間。

1. 高太跟高校長同樣熱愛打網球。
2. 2015年出席「高錕慈善基金」成立五周年慶典暨高錕首次個人巡迴畫展揭幕禮，夫妻恩愛的一幕。
3. 1960年代高錕夫婦及一對兒女於英國生活，自認是「虎媽」的高太對子女的學業從不放鬆。

1



2



3

1. 「賽馬會高鋁腦伴同行流動車」2013年正式投入服務。
2. 2010年高鋁伉儷到訪賽馬會耆智園。左一為馬會行政總裁應家柏，左二為時任馬會主席陳祖澤。

1



高太選擇留在香港定居，都是因為香港的醫療系統。「對年長人士而言，最重要是醫療服務，這方面香港的確很不錯。」她指美國的醫療水平也不錯，但患者需自行承擔部分醫療開支，對退休人士來說是一大負擔。另外，在香港容易聘請家庭傭工照顧生活，對高太來說也非常重要。「始終年紀大，體力不佳，難以照顧日常起居。」

#### 愛「煲」韓劇 睇靚衫

閒來無事，高太原來和不少香港人一樣愛「煲」韓劇，午飯或晚飯後，都會追看一兩集。她特別喜歡看偵探題材，也愛看劇中女主角的時尚造型及華麗服飾，對講述經營生意的情節也甚感興趣，「可以學做生意」，笑言「看劇長知識。」問她有否追看近期大熱的韓劇《愛的迫降》，她笑而不語。

談高太，當然不得不提及跟她鶼鶼情深，共同度過接近 60 個寒暑的丈夫高鋁。這位「光纖之父」、諾貝爾物理學獎得主，給世界帶來偉大發明，但是在此之前，一個中國人要在外國闖出名堂，實非易事。「他都遇到這個問題，所以當高校長有機會回到香港中文大學出任校長，算是實踐了他年輕時想成為 CEO 的事業夢。」

高鋁於 1996 年卸任校長，2004 年確診患上腦退化症，高太自此肩負起照顧者的角色，要重新學習如何跟這位既熟悉又陌生的枕邊人相處：「高校長患病初期，我也深感徬徨，加上自己耐性不足，難免向他發脾氣。每當我發脾氣時，看到他很害怕的樣子，我漸漸知道自己錯了，開始學習以笑相待，就算是假的，也要裝下去。如是者，一扮便數年，不知不覺間，假笑也變成了真笑。」

當時社會對腦退化症認識不足，亦欠缺對患者及照顧者的支援，觸發夫婦二人成立慈善基金的念頭，「高鋁慈善基金」遂於 2010 年正式成立，為病患者、家屬和照顧者提供協助，並與本港各相關組織合作，冀望善用資源，提高護理水平。基金成立十年間，高太堅持每月跟員工開會，籌劃講座及活動。

#### 感謝馬會捐助流動車

談及對腦退化患者的支援，高太感激香港賽馬會支持成立「賽馬會高鋁腦伴同行」流動車服務。「好多謝香港賽馬會，沒有他們的捐助，流動車不會這麼成功。流動

「無論幾聰明、讀幾多書，或是無讀過書，任何人都

有機會患上腦退化症。」

車服務至今已有六、七年，每次都捐錢支持我們，感謝。」流動車重約 16 噸，設有多元化設備並有護士及社工當值，走遍全港 18 區，提升公眾對腦退化症的認識，目標及早識別患者及安排社區護理服務。此外，馬會早年撥捐在沙田成立本港首間照顧腦退化症患者的中心「賽馬會耆智園」，為患者及其家屬提供適切的服務及訓練，減慢患者的衰退速度，以及紓緩家屬的身心壓力。高太說：「隨着香港人口老化，患腦退化症人數上升，實在需要更多社福支援服務。」

作為香港中文大學前任校長的妻子，高太同樣關心香港年青人。她認為年輕人應該有夢想，不要因為找工作困難、或是居住環境擠迫等問題而放棄追夢。問及她的個人願望，高太最想身體健康，「我未必想長命百歲，有足夠精神打波便好。」

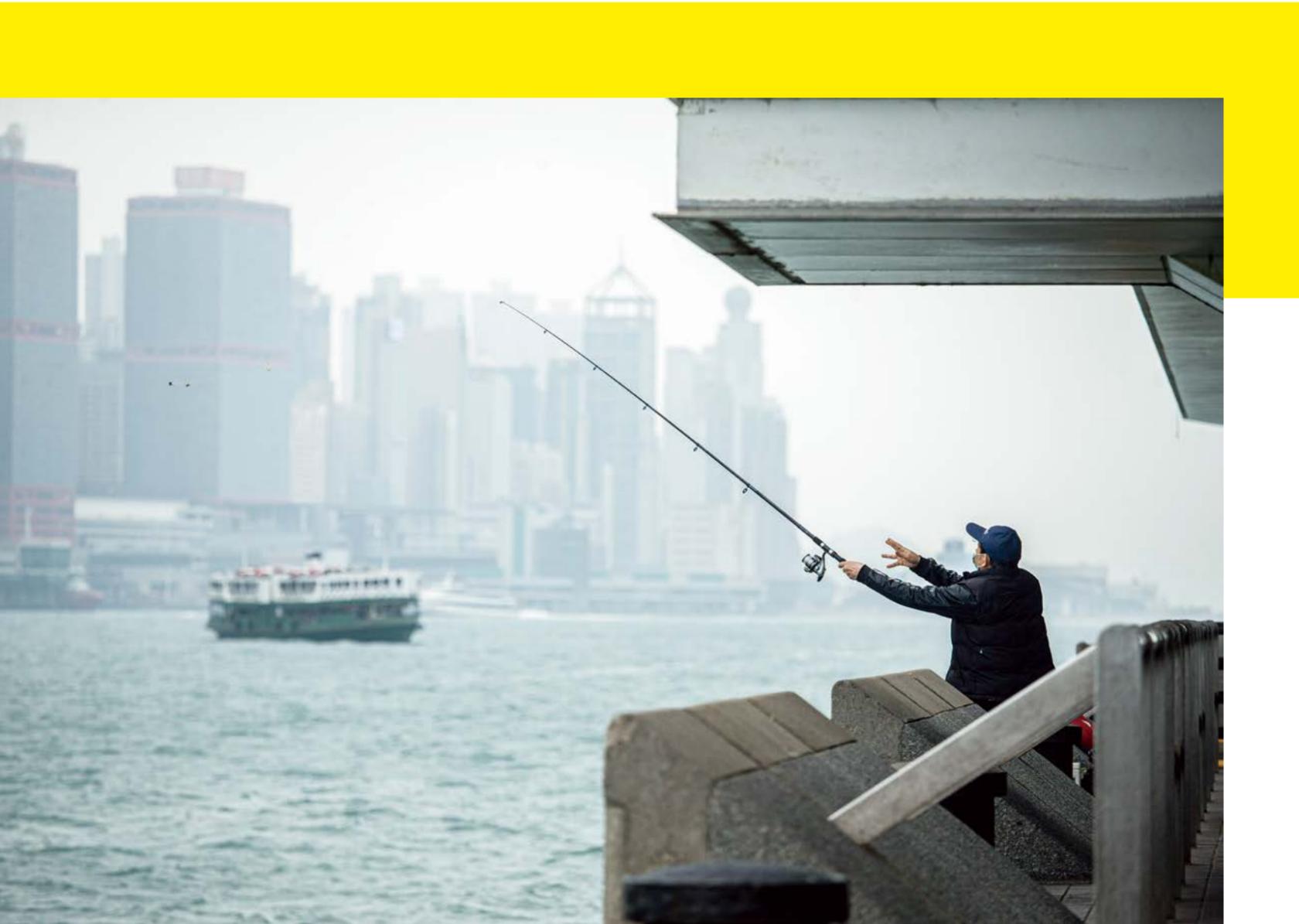
日本作家村上春樹說：「只有對自己不放棄的人，才不會老。」完成訪問的高太因應疫情不與人握手，改為來個 elbow bump，然後雀躍地向在場中大職員說：「不如我們一起吃飯？」人家答：「疫情嘍……」活得自由自在，便不易老。



2



“ 以相片及插畫透視生活， ”  
 分享正能量。



**樂無窮**

走過人生拼搏期，然而來日方長，是時候重拾個人生活情趣了。拋低工作及生活的俗務，放慢腳步，於岸邊垂釣，定下心神，細味香港風情，與物生情，享受自得「耆」樂的真生活。



**遊世界**

太極園、種植場、打坐區、聊天椅，單拖攜眷皆宜；擺棋局、玩音樂、繪圖畫，悉隨尊便。耆英愛動樂，誠邀你坐上小火車，環遊老友記樂園，放開懷抱，重拾童真，盡情歡笑。世界很大，下半場剛剛開始。

1



# 兒子一句「早晨」 她等了三年

與妳共處一室，孩子卻在前面築起一道牆。伸手可及的小人兒臉蛋，但眼睛從不正視妳。妳噓寒問暖，他目光游移，讓愛結成霜。面對自閉症的孩子，誰解媽媽愁？信雄的故事，或許是不少有自閉症孩子家庭的寫照。

1. 在錦田村油壁畫，是計劃其中一個活動，令小朋友可以借畫畫抒發自己。
2. 社工指學員通常視覺感官比較強，所以常用畫畫作練習，引導他們。
3. 「賽馬會喜伴同行計劃」致力幫助香港自閉症學生。

信雄（化名）今年 11 歲，就讀小學五年級，因父母工作忙碌，出生不久便由孀孀照顧，直到小一才由媽媽接回。全職媽媽以為因此會有更多時間與孩子相處，豈料處處碰壁。「初時發現他經常獨處，不會分享、不會與人打招呼，又不懂得表達自己。」當時信雄和爸爸的關係惡劣，爸爸認為兒子早上不會打招呼，很不尊重自己；面對鄰居，信雄同樣不瞅不睬，情況一直到他升上二年級也沒有改善。

### 賽馬會喜伴同行計劃 成轉捩點

轉捩點在轉校後出現。「信雄一直未能適應之前就讀的學校，直到小學三年級轉校後，學校了解信雄的情況，便建議我們參與『賽馬會喜伴同行計劃』。」

教育局數據顯示，於普通學校就讀的自閉症學生人數，由 2009/10 年度的 2,050 人，上升至 2013/14 年度的 4,970 人，五年內增幅約一倍。現時大部份擁有正常至較高智力的自閉症學生均就讀於主流學校。

香港賽馬會慈善信託基金自 2015 年起主導推行的「賽馬會喜伴同行計劃」，透過學校支援、家庭支援和公眾教育，為自閉學生在學校、家庭和社區提供全方位協助及訓練。計劃同時透過舉辦各種活動，聯繫大眾及自閉症人士，提升社會對自閉症的認識及關注，促進社會共融。計劃推行至今共有 500 多間主流中小學參加，服務全港超過六成半於主流學校就讀的自閉學童。

### 藉壁畫活動 學習溝通

為加強對主流學校照顧自閉症學生的支援，計劃聯繫社福機構安排專業社工定期到學校，為就讀主流學校的自閉症學生提供小組訓練。有份參與到校訓練的香港基督教女青年會社會工作幹事刁姑娘指出，指導自閉症孩子，需要先進入他們的世

界，聆聽他們的說話：「這些孩子通常比較難理解所謂的社交生活，要透過逐步解釋及訓練，讓他們慢慢學習、慢慢適應。」除了訓練社交思維，計劃亦提供學習調控情緒的課程，令孩子學會忍耐和適當地抒發情緒。在眾多練習之中，畫畫是其中一個常用的方法。「這些孩子通常視覺感官比較強，例如一次到錦田村參加壁畫活動，在過程中他們會發問、表達，從而慢慢學習生活上及與人相處的小技巧。」

信雄媽媽指兒子參加「賽馬會喜伴同行計劃」後，生活有了很大轉變。「從前每天都充滿火花，很微小的事情就一觸即發，現在看到他慢慢學會表達自己，學會不亂發脾氣，會跟爸爸說早晨，會向鄰居揮手打招呼，一切都很高心。」

在新冠病毒疫情期間，計劃更連繫合作夥伴，撰寫了一些抗疫資訊，協助自閉症兒童理解疫情及為其家庭提供支援，攜手共渡難關。刁姑娘補充說：「我們會以電話聯絡，關心小朋友在家的狀況，幫助他們適應轉變及在家學習。」從幫助孩子到幫助家長，計劃旨在令孩子融入社會，亦可令家長從管教的挫敗中得到支援。

旁人眼中簡單的小改變，都是信雄、他媽媽和刁姑娘等的努力成果。「真的非常感激這個計劃，因為社會上對自閉症的推

廣和認識都不足夠，很難尋求幫助；即使找到合適的機構，收費亦非一般人負擔得到。」信雄媽媽續指，希望藉着計劃，令大家可以更加正視及了解自閉症。

由於計劃成效顯著，教育局已公佈將會在 2021/22 學年起，加強支援在主流學校就讀的自閉症學童，並會參照和銜接「賽馬會喜伴同行計劃」的學校支援服務，將小組訓練模式擴展至全港公營主流學校，讓更多自閉症學童持續受惠。

2



3





芭蕾舞姿態優美，輕盈有致，跳起來就是一個公主的模樣。然而美麗有代價，一雙腳尖承受的痛楚、日以繼夜的鍛鍊，各種各樣的付出，少一份堅持與毅力，都不可能蛻變成台上的天鵝。余曉彤（Heidi）三歲參加芭蕾舞興趣班，八歲往深圳拜師，十歲考入深圳藝術學校全日制課程，16歲成為美國休斯頓芭蕾舞團的全職成員。現年26歲的她，目標以知識和經驗，培育更多本地舞蹈員；勉勵有志投身藝術的年輕人：流過的汗水，必有回報。

Heidi 自小上芭蕾舞興趣班，但在本身是長跑運動員的媽媽眼中，女兒真正學習是從八歲去深圳拜師開始。「她上興趣班四年從未壓腿或拉筋，我在想，一不做，要做就要專業而認真地練好！」此後，Heidi 每周到深圳學舞，記得第一次上課，因為語言障礙，她連老師要求「把腿放在桿上」都聽不懂。「當時我連一字馬也做不到，老師卻要我在鋼琴凳上壓腿。」哭過鬧過，由媽媽親自督促每日拉筋，兩年後她考入深圳藝術學校，修讀六年全日制芭蕾舞課程。

#### 痛到流淚也不能停止

最初三年訓練中，Heidi 每天排練八至十小時，一個動作要重覆練習數個月。老師曾一掌打在背上，要她挺腰站好，也試過雙手壓在肩上幫她壓腿，痛到流淚也不能停下來，結果花了六年，把 Heidi 塑造成「只要音樂一起，身體便自然地動起來」的芭蕾舞少女。

2010年參加瑞士洛桑國際芭蕾舞比賽前夕，她不斷調整動作，可是愈接近比賽，

表演愈不理想，有位大師級舞者甚至叫她做好輸的準備。這一下反而激發起 Heidi 的鬥心，比賽前一天練習到晚上十時，最終雖然沒有獲獎，但就獲美國休斯頓芭蕾舞團邀請加入團訓，16歲便成為職業舞者。「只要堅持，就能撐過所有體能上的苦。」舞蹈講求高體能，又結合高深的藝術造詣，專業舞者因此往往比別人多一份堅毅。

跳舞20年，度過無數個汗水與淚水交織的日與夜，三年前 Heidi 着手規劃前路。她表示，美國重視學生對舞蹈的興趣，講求全身心發展，不但要技巧高超、體態優美，更重要的是心理質素。「為此，我想到英國進修舞蹈科學，幫助香港舞者克服肢體和心理障礙。」

#### 獲馬會獎學金赴英進修

透過香港演藝學院，Heidi 得知「香港賽馬會音樂及舞蹈信託基金獎學金」一直支持本地的音樂和舞蹈教育發展，讓才華出眾的申請人，於本地或海外繼續進修和訓練；她於2017年獲頒有關獎學金，往英

1



國聖三一拉班音樂和舞蹈學院進修舞蹈科學，自言那筆資助，足夠支付在英國的學費及生活費，讓她在當地專心一意的學習，「假如沒有基金支持，我或要半工讀賺取生活費，相信會很吃力。」

現時 Heidi 已考獲舞蹈藝術碩士及舞蹈科學碩士學位，「這使我更加了解每個舞者的身體強弱，可因材施教；清楚怎樣處理傷患才會更快復原，擴闊了日後的出路。」20多年來，Heidi 參與的演出，足跡遍布世界各地，她勉勵有志投身藝術的年輕人：「流過多少汗水，一定會有相應的回報。」

1. 2017年，Heidi 獲頒「香港賽馬會音樂及舞蹈信託基金獎學金」，前赴英國聖三一拉班音樂和舞蹈學院進修舞蹈科學。

#### Heidi 的五件隨身物



- 1. 玉鍊**  
兩歲時媽媽送禮的禮物，是一個盛載愛的平安符。
- 2. 瑜伽滾輪 (Roller)**  
「修畢舞蹈科學後，知道怎樣善待自己的身體。練習後用 Roller 按摩有助放鬆肌肉，線條更好看。」
- 3. 小狗「毛毛」**  
毛毛是兩母女六年前所領養的，一直陪伴她比賽和練習，「練習很多時獨自一人，有毛毛陪伴會更有動力。」
- 4. 相機**  
習慣拍下每次表演片段作為留念，亦可慢慢細閱再調整動作，改善姿態。
- 5. 瑜伽墊**  
「舞室地面的溫度和軟硬都會影響表現，我會把瑜伽墊鋪在地上先作熱身，使雙腳熟習了才落地跳舞。」

# 退休自問： 活下去的意義？



香港進入退休高峰期，每年十萬計市民加入退休大軍，不少曾任高職的男性，尤其心靈空虛。不因為金錢，而是：「不知如何活下去！」

本來高薪、大權、有責任、有影響力。但到退休那秒，一切歸零。就我所見的，十之七八完全冇心理準備。不少退休前刻意逃避，結果慘遇大震盪（Shock），不知怎面對。

頭三兩個月，多數帶太太環遊世界。看似逍遙，實質是內心空虛，日漸覺得「前路茫茫」。

三個月後，要遊的，遊完了。最痛苦是思考如何由日出「捱」到日落？漸漸情緒出問題，會自問：「我活在世上，仍有甚麼意義？」問多了，會變「維園阿伯」。自言自語，情緒出問題。朋友及家人開始「怕咗你」，令你進一步跌入「退休黑洞」，異常不安！

退休，若沒有好好準備，是會很痛苦的。

女性沒問題，因多沒英雄感，不愛認叻，不愛權力，易合群，多嗜好（插花、瑜伽、美容、烹飪、跳舞、唱歌……），容易快樂生活。

男性，如何面對每一天？



我的經驗，是一定要有個「舞台」！每天，你登上舞台，發光發熱，表現自己再作貢獻，製造存在價值，令台下「觀眾」需要你，欣賞你，期望你的出現！

每個人的「舞台」皆不同，視乎自己的興趣及強項。退休後的「舞台」，不應建築在金錢之上。若你繼續為賺錢而活，不退休好了。

所以，最理想是傳承自己的經驗、技術及人脈。又或，為某一個弱勢族群而獻身。

小弟有三個值得尊敬的例子：一、TVB

前公關部負責人曾醒明，選擇長年為泰國北部山區十萬計被遺忘的華籍戰爭遺民改善生活。提供基本居所、水電、醫療及教育；二、中文大學退休教授梁沛錦，用二十年時間及自己的積蓄，開展「中國健康工程基金」，替中國偏遠貧瘠山區，興建一百間衛生院，讓孕婦及兒童有基本醫療照顧；三、領展前對外事務總監盧炳松，成立「基督為本基金」，專為晚期病人圓最後的願望。

有了自己的「舞台」，每日起床，即會感覺人生充滿意義，因——這個世界需要我！



**曾智華**

資深傳媒人，電台電視寫作全面手。退休前任香港電台節目發展總監。八十年代開始獲選為最受歡迎電台節目主持人，直至二〇一四年離任。現專職寫作及組織慈善活動。著作包括《快樂退休》及《有盈退休》，自稱「退休專家」。



1

# 撐你， 一起跨過疫境！

新型冠狀病毒肆虐全球，香港各行各業備受衝擊，市民生活大受影響，香港賽馬會亦未能獨善其身。過去數月，馬會一直致力配合政府的政策調整，落實了一系列嚴格要求，讓賽事得以繼續舉行，從而為本港賽馬運動的愛好者提供娛樂，讓百萬馬迷透過網絡而可足不出戶欣賞及參與賽馬。在目前的疫情下，除有助令不少市民留在家中，亦可協助一些經濟活動的正常運作，遏止非法賭博活動，以及向國際社會展現香港賽馬業的韌性。

儘管馬會的業務運作受到疫情的重大影響，作為全港最大的僱主之一，馬會承諾不會因為疫情而裁減任何全職員工，更自二月起推出了一個收入津貼計劃，為超過 10,000 名兼職僱員提供百分之五十的收入保障，以紓緩他們的經濟壓力。馬會在當前嚴峻環境下維持核心營運，除了保障整個賽馬行業可以持續運作外，能夠繼續把收益作慈善貢獻，也非常重要。

面對社會需要，馬會在二月及三月公佈了多輪支援社區措施，透過其慈善信託基金先後撥捐共 1.96 億港元，支援有需要人士，以靈活、創新和迅速行動，聯繫社區夥伴網絡，支援弱勢社群，同心抗疫。不論是捐口罩、設緊急援助基金或是送上心意包，小行動、大關懷，小編作為一名香港市民也大受鼓舞。

誠如馬會行政總裁應家柏所說：「我們的措施正支援超過 100 萬名社會上最需要幫助的弱勢社群人士對抗現時的疫情。我深信只要我們繼續互相關懷，並以堅韌和自強不息的精神互相合作，定能對抗疫情所帶來的影響。」

## 贈口罩 解燃眉之急

疫情爆發初期，口罩供應十分緊張，當中低收入人士可能買不到或負擔不起口罩，而行動不便的長者和殘疾人士亦難以購買。有見及此，馬會的採購團隊自一月初開始尋找貨源採購口罩，至今已直接向社區捐出 168 萬個口罩，其中包括向醫院管理局捐出八萬個 KF-94 口罩，其他則直接捐贈予有需要人士。不說不知，原來馬會累計已採購或資助慈善機構購買了超過 1,400 萬個口罩。

## 一億元 緊急援助基金

面對當前的挑戰，地區組織及非政府機構為社區提供的支援益形重要，當中包括為劊房戶進行緊急喉管改善工程，以減低病毒傳播的風險；為少數族裔提供健康訊息，以及在非緊急醫療服務延期下，為長期病患者提供援助。為了支援有迫切需要的社區服務，馬會於二月成立緊急援助基金，撥款共一億港元，至四月底已向超過 190 間非政府機構作出捐款，支援推行共逾 210 個惠及長者、殘疾人士、病患人士、少數族裔、基層家庭及學童的項目。

## 「關懷包」送暖

疫症無情，人間有愛，對行動不便的長者和殘疾人士來說，基本生活物資，尤其是衛生用品，是他們的燃眉之急。馬會合共撥捐 5,300 萬港元，由多個非政府組織向有需要人士派發防疫「關懷包」，當中包括口罩、維他命、洗手液、以及其他生活必需品如白米、罐頭和廁紙等，措施預計

2



惠及 67 萬人。與此同時，馬會義工隊出動，協助有關機構包裝「關懷包」，以加快送達受助人士手上；又協助致電長者，關心其生活狀況及需要，出力又出心。

學校持續停課，不少學校轉為網上教學。然而，一些居住於劊房、舊樓及偏遠地區的學生卻未能使用高速寬頻上網，或負擔不起有關費用，影響學習。馬會捐出 4,200 萬港元推行「在家學習網寬支援計劃」，向超過十萬名來自基層的中小學生提供四個月免費流動數據卡，所有數據卡很快已分發到參與的學校，送到有需要的學生手中，讓學生能夠持續學習，停課不停學。

作為香港主要僱主之一，馬會十分重視員工的福祉，包括早前推出「兼職僱員收入津貼計劃」，合資格的兼職員工因疫情減少輪值工作，會獲發每周平均收入的 50%，減輕員工收入減少而對家庭造成的影響。

小編知道，馬會將繼續密切留意疫情的發展，與各界緊密合作，全力支援社區的需要，與市民共渡難關。所謂集腋成裘，齊心事成，相信疫境總會跨過的。

1. 馬會透過非政府組織向殘疾人士送上「關懷包」，聊表心意。
2. 馬會義工隊正包裝載有包括口罩、洗手液、米、麵、罐頭及廁紙等物資的「關懷包」，準備送予有需要社群。
3. 馬會為市民送上口罩，同心對抗疫症。
4. 流動數據卡在計劃推出後，已快速送達有需要的學生手上。

3



4





# 大笑其實好簡單

1

香港人生活壓力大，讀書擔心成績、工作緊張業績，老來又擔憂病痛，因此不少人總是笑容欠奉。想好好放鬆，除了遊山玩水，還有近年全球流行的大笑瑜伽（Laughter Yoga）。它結合呼吸、大笑及運動，輕輕鬆鬆就可以笑出好心情和好身體。香港人，笑吓啦！

大笑瑜伽由來自印度的醫生 Madan Kataria 於 1995 年創立，本來純粹是一種藉著大笑來釋放壓力的玩樂運動，重點是要群體進行、有眼神接觸和腹式呼吸，令練習者像小孩一樣，放鬆大笑。

今年 45 歲，學習大笑瑜伽逾九年，並於 2016 年成為國際認可大笑瑜伽導師的陳俊雄（Eric）說：「一班人玩更易投入，而眼神接觸能增進互動，提升笑聲感染力，愈笑愈快樂。」另外，他強調大笑能擴張肺部，為身體和腦部注入充足氧氣，

而且科學研究發現身體無法分辨真假笑聲，「大笑可刺激釋放多巴胺及血清素，令身心放鬆，有長者更分享說大笑能減輕痛症呢。」

隨着年齡增長，不少人都變得「唔識笑」，本身是戲劇導師的 Eric 主張把戲劇融入大笑瑜伽。「練習時，我們會加入有趣的想像，如擲水球、扮動物等，更容易引人發笑，而且動作包含肌力鍛鍊，更是有益身心。」一般人在練習初期都不懂得放鬆，但透過趣怪動作，漸漸懂得與朋友相



2

## 大笑「專家」的獨白

「戲劇與大笑瑜伽一樣，透過表演和群體互動釋放身心壓力。兩年前，我每周到長者中心教授大笑瑜伽。起初反應不太好，他們覺得坐着大笑太古怪了，但隨着練習增加，他們會主動要求加長練習時間，而且愈笑愈開懷，甚至詢問可否帶同家人一起上課呢。令我最驚喜的是，課程完結後不但長者不捨得我，連中心的職員也希望繼續跟我上課，學習成為導師，在中心內延續快樂。」

教學四年間，我自己也由性格急躁轉變成懂得放鬆，而且笑容多了，也會吸引好事和好運，從前經常困擾我的頭痛也減輕了不少。這些經驗都令我確信，笑聲真的會感染他人，大笑瑜伽是助人助己的好運動，因此我會更努力前往不同機構和長者中心推廣戲劇與大笑瑜伽，把快樂傳播開去。」

## 大笑瑜伽備忘錄

- 因人調校：**可因應練習者的活動能力調整運動強度，例如長者可坐着拍手或聳肩；成人可大動作伸展全身；小朋友則自由跑跳，只要過程中不忘大笑便可。
- 放開懷抱：**重點為享受大笑過程，練習期間不妨當自己是五歲小孩，盡情玩樂嬉戲，不用感到有壓力。
- 四目交投：**建議以小組模式練習，期間多走動並與其他學員作眼神接觸，望着對方大笑，自己也會笑得更加開懷。
- 光線充足：**大笑瑜伽走動多而動作大，光線充足可避免碰撞，又可看清楚大家的表情，趣味度大增。
- 敬請注意：**大笑瑜伽會用腹式呼吸，孕婦、腰腹傷患、曾做手術人士都不宜參與；為免大笑時飛沫散播病毒，傷風感冒患者也不適合練習。

視而笑，彼此感染。「數年的教學生涯裏，我看到不少長者和成人練習時都像孩子般哈哈大笑。這正是我成為大笑瑜伽導師的初衷，希望使大家在辛勞的日子裡找回童心，日後便能以輕鬆心情面對問題。」

### 馬會藉大笑操 促互融

香港賽馬會慈善信託基金年前曾經支持「長者大笑操推廣計劃」，目標藉著青年力量促進長者健康，透過為青少年及市民提供大笑操（Laughter Yoga）訓練，再由他們擔任大使，教授長者大笑操技巧，將愛心及歡笑帶給長者，促進長幼互融。Dr. Kataria 便曾於 2015 年訪港，出席該推廣計劃的有關活動。

- Eric（前左）曾與超過 100 名長者一同練習大笑瑜伽，笑聲此起彼落，是最深刻的一次教學經驗。
- Eric 表示練習大笑瑜伽後，比從前更懂得放鬆心情，連固執脾氣都消失了。

資料提供：導師陳俊雄



## Fun Dance

小朋友停課在家，很需要動一動，「放放電」。為了培養學童持續做運動的興趣和習慣，馬會於 2017 年策劃及捐助香港中文大學，並由香港科技大學及香港應用科技研究院有限公司協辦「賽馬會家校童喜動計劃」。計劃早前推出的「鐘聲童喜動」和「Fun Dance」系列短片備受學生歡迎，最近再推出基礎動作正確示範影片，即使年紀較小的小朋友都可以跟著做，父母更可陪子女一起做運動。

### 「賽馬會家校童喜動計劃」運動短片

YouTube 頻道：<https://www.youtube.com/channel/UCC3--XwsLLkIMVV6daeEN4g>



1



# 自得樂耆

追求健康、快樂，是一生的事業，不因年長而停頓。香港賽馬會慈善信託基金透過主導推行及捐助不同慈善項目，關心長者身心健康，藉推廣運動、預防保健、鼓勵再就業，以及推動社交和跨代和諧等措施，為構建香港成為一個長者及年齡友善城市出分力，令一眾「老友記」的晚晴天空現彩虹，「耆」樂無窮。



## 減廢，減碳

香港中文大學（中大）賽馬會氣候變化博物館現正舉行「消失的廢物」網上專題展覽，展示早前曾參與「減廢計劃」的學校減廢成果，並通過有趣的裝置藝術，呈現香港廢物產生與天然資源使用概況，讓公眾在抗疫期間仍可安坐家中欣賞展覽，同時明白可持續廢物管理如何有效應對氣候變化，鼓勵大家改變生活習慣，合力「減廢，減碳」。

### 「消失的廢物」網上專題展覽

網上展覽日期：現正舉行

網址：<http://www.gaia.cuhk.edu.hk/>

由馬會撥款超過 1.9 億港元、自 2015 年起推行的「賽馬會齡活城市計劃」，透過由下至上、地區為本的模式，致力構建香港成為一個長者及年齡友善城市。在計劃的協助下，全港十八區已獲世界衛生組織接納加入全球長者及年齡友善城市及社區網絡。

擁有健康體魄才能享受生活，「賽馬會 e 健樂電子健康管理計劃」在社區提供健康護理及專業支援服務，鼓勵長者建立健康管理習慣。這個撥款 3.4 億港元、在 2016 年開始推行的計劃，應用電子健康管理科技，例如大數據分析、遠程健康關懷服務，提升長者的生活質素，加上專業團隊跟進，是全港首個結合電子健康管理技術、社區關懷及專業團隊跟進的長者健康管理服務計劃。

長者的精神健康同樣受關注。馬會撥款逾 3.6 億港元支持推行「賽馬會樂齡同行計劃」，以推廣大眾正視老年心理健康及處理老年抑鬱問題為目的，透過建立可持續的服務模式，預防和及早介入，為高危或受抑鬱困擾的長者提供服務。

生老病死總有時，香港人口老化，晚期病患長者的護理服務需求日增。「賽馬會安寧頌」計劃撥款逾 2.55 億港元，集中改善社區晚期護理服務質素，並為專業人員提供培訓，同時加強公眾教育活動。



2

1. 運動不分年齡，馬會鼓勵「老友記」多做運動。
2. 「賽馬會『e 健樂』電子健康管理計劃」設有電子健康站，鼓勵長者以智能卡登入，定期量度健康指標。