出版：香港賽馬會

製作：香港01

MIX
Paper from responsible sources
FSC™ C018769

駿步人生 STRIDING ON

SEP 2020

陳南祿
每當變幻時

〈粵劇新晉〉
戲曲大變法

禪繞畫
拉近夫妻關係

方力申
茶包的啟示

和諧粉彩
「飾」出好心情

ISSUE 31

目錄 Content

01 駿步誌
陳南祿 每當變幻時

09 城市話題
以畫傳情 重拾家庭樂

11 奮駿路
江駿傑 穿越大戲層

13 駿人駿語
茶包的啟示
文：方力申

15 encore 手記
「疫」境同心
馬會致力貢獻社會

17 人人大學
「粉」飾平和好心情

19 駿視點
以插畫透視生活，
自製 comfort zone。

20 去街 guide
嚴選特色藝術
文娛活動

出版：香港賽馬會

製作：香港01

2020 年 9 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
Web ：www.hkjc.com

本刊物以環保紙印製

編者說

Never Ending Stories

持續進步

陳南祿很喜歡説故事，自言可以八小時不停的説下去，「水都唔使飲」。滔滔不絕的內容有資訊趣味性的，例如講相撲，他會從這種日本國技的淵源、歷史説起，再教你如何欣賞，以至去東京時可以到哪裡看、哪個時段觀眾比較少、哪個位置最理想，名副其實是一名旅遊達人；他亦喜歡分享自己 40 多年的商界實戰經驗，那些「拆彈」與「度橋」的日子、他「20 字真言」背後的含意、成敗得失的啟示等，無怪乎他退休後更投入教學工作，並且樂在其中。

《駿步人生》今期的主題是持續進步，封面人物是今年 6 月底接任馬會主席的陳南祿。專訪中，他小結了過去 65 年的人生體驗，分享「肯用腦就有出路」；平日要做足準備，因為危機隨時殺到；任何年代的人都需要充實自己等經驗之談。如他所説，大家不必同意他的觀點，他只希望可以令別人少走冤枉路、避免不必要的麻煩，「有小小幫助，已經足夠。」一個人的進步，往往由聆聽開始，一點一滴的吸收前人經驗，從而提升自己，之所謂「站在巨人的肩膀上」可以看得更遠，就是這個意思。

劇曲新晉江駿傑認為，一切皆可約定，卻不必俗成，致力化繁為簡，令粵劇變得平易近人，吸引更多年輕人參與。且看在「奮駿路」專訪中，他如何「穿越大戲層」。

和諧粉彩師陳敏婷希望透過藝術，讓任何年齡層都能重拾幸福、和諧的感覺。一盒硬粉彩，加上 10 隻手指頭即能成畫。留意「人人大學」，學習為心靈塗上色彩。

結婚 36 年的王氏夫婦參加了禪繞畫工作坊，藉著一圈一點，拉近兩人的關係。「城市話題」介紹這個旨在促進家庭和諧，鞏固親密關係的「賽馬會智家樂計劃」。

由「飛魚王子」轉型為藝人，方力申為「駿人駿語」撰文，分享他的「茶包哲學」。

進步，不是浩瀚宇宙般的抽象概念，它可以實實在在的掌握在你手。定下目標，樂觀積極，一步一步前行，目的地就不遠了。

陳南祿 每當變幻時

就讀大學一年級的時候，陳南祿從未搭過飛機，也未去過外國旅行。為了見識世界，他毅然在暑假期間登上貨輪，用四個月行船看世界。他當時不知道，畢業後會加入太古集團，而且一做 33 年，期間經歷不少「大風大浪」，包括 1997 年國泰航空歷史性宣布旗下 A330 空中巴士機隊停飛，以及 2001 年震驚全球的「美國九一一恐襲」。面對危機，諗計救亡，其中「萬張機票贈全城」便在「九一一事件」發生四個月後推出。今年 6 月，他接任馬會主席，不久新冠肺炎第三波來襲，馬會竭力防疫，確保馬照跑。面對危機，需要險中求變。人懂得變通，具應變能力，就得以乘風破浪。他說：「抱持你相信的價值觀，自強不息，提升實力，保持樂觀態度，危機一定會過去的。」

現年 65 歲的陳南祿今年 6 月 22 日接任馬會第 25 屆主席，早前接受《駿步人生》專訪。出版過七本中文書及一本英文書的陳南祿說，如果有時間，可以再寫旅遊書，但就沒有計劃寫自傳，因為「冇乜嘢可以講」，笑指若不然就出一本有相當厚度的，「入面全部都是白紙，給人當拍紙簿使用。」雖然如此，他仍然分享了不少故事。

小時居於跑馬地，但陳南祿並非來自富庶之家。「我 1974 年入香港大學時，從未攞過護照，從未搭過飛機，從未去過外國，見到同學有機會到外國旅行就很羨慕。」家中環境不容許他搭飛機旅行，但年少的他的確很想看看這個世界。可以怎樣？

行船看世界

於是他利用大學一年級的那個悠長暑假，登上香島輪船公司一艘排水量 4,000 多噸的貨船。貨輪由香港出發前去菲律賓、印尼，經過新畿內亞水域抵達澳洲，再從昆士蘭省去墨爾本；回程再經菲律賓、台灣然後返抵香港，全程超過四個月。

陳南祿名下馬匹「天地同心」於 2020 年 2 月贏出，他與騎師、練馬師及家人齊齊拉頭馬，笑逐顏開。

船上的生活還好，但一出公海便立刻感受到海浪的威力，不時暈浪、嘔吐，「下雨時，吹打進來的水是鹹的。」船上全男班，要數他年紀最輕，「我 20 歲生日都是在船上渡過。」

「當年沒有電郵，沒有手提電話等通訊設備」，更絕對不是搭超級大郵輪的那種舒適程度，但對於少年阿祿來說，卻無比新奇。「我事後向人說，我第一次去澳洲，搭船去的；第一次去菲律賓，搭船去的。」

願意思考　就有解決方法

那個時期，「甚麼都願意試，甚麼都很好玩」，見到的東西很不一樣，令他萌生以後要找一份可以去看世界的工作，但更大的啟發是：「只要你願意思考，就有很多解決方法。沒有錢坐飛機，那坐船也是可以的。」

1977 年大學畢業，讀政治及歷史的陳南祿加入了太古集團，先後在太古、港龍及國泰航空工作共 33 年。他的航空事業，經歷一個又一個風急浪高的時刻。

1997 年 5 月，國泰宣布旗下空中巴士 A 330-300 因引擎安全問題停飛，佔國泰機隊總數差不多五成。「早上 7 時做新聞簡報會，宣布當天要開始停航，那個決定很容易做，因為安全第一」，問題是如何善後已訂位的客與貨，停飛影響巨大。

接踵而來的特大危機，包括 1997 年開始的亞洲金融風暴、同年年尾香港出現禽流感、1998 年香港新機場開幕大混亂、1999 年國泰航空機師工潮、2001 年震驚全球的「美國九一一恐襲」、2003 年的「沙士」等，對航空業都構成極大打擊，無怪乎陳南祿笑說：「所以你會發現，97 年前，我的頭髮是比較多的。」

公司醫生的「橋」

處理危機，就像一名醫生，「最好的醫生不是幫你做手術的那一個，而是令你不用看醫生的那一個。」話説回頭，危機有時還是避無可避。「所以要有很好的準備，要有一套應對危機的方法。」

他續説：「如果一間公司的價值觀是對的，便跟隨這個價值觀去做，當然你本身要自強，同時保持樂觀態度，危機一定會過去的。」

這名「公司醫生」舉了一個「窮則變」的實例。2001 年「九一一事件」後，「全城也很靜」，人人都不敢搭飛機，航空業近乎停航，並因反恐而衍生很多航空新規例。在國泰管理層的一個內部會議上，有人揚言「送機票都無人搭」，他當時卻有不同看法，認為如果送出機票，讓香港人邀請其海外親友來港探親旅遊，便可以帶動香港的餐飲零售業，更有助推廣香港。於是，在 2002 年初，「萬張機票贈全城」活動出台。「我們派了 500 萬份申請表，收回 100 萬份，最後送出 1 萬套機票，這在 18 年前是很震撼的，這條橋，後來很多人也想抄襲。」

與埃塞俄比亞的小朋友合照。

橋王的點子
——「萬張機票贈全城」。

陳南祿擔任結他手的樂隊 Young Once 現時仍不時應邀演出。

廿字真言的成功秘訣

離開航空業，陳南祿在 2010 年加盟恒隆集團，適逢公司高速發展，由香港及上海的雙城運作變為全國性運作，他全面革新了公司的制度，使其迎合未來的發展路向。

馳騁商界 40 年，於 2018 年退休的陳南祿，經常被人問及有何成功秘訣，他將之概括為 20 字真言——「老闆英明、同事能幹、夥伴合作、顧客支持」。嗯，另外四個字呢？陳南祿笑説：「唔關我事。」

頭 16 個字都顯淺易明，至於「唔關我事」，表面上是説一個人不領功，深層的意義卻在於團隊精神。「一個人怎可能懂得處理那麼多事情？必需依靠每個人出力，才能推動公司到一個好環境上。」

Young Once

陳南祿任職國泰期間，與同事組成一支樂隊 Young Once，初時只是在公司的員工派對上表演，怎料越來越受歡迎，因此不時公開表演，至今仍未拆夥。他在隊中負責彈結他，原來是無師自通，自學成才。不過，他最早接觸的樂器，其實是打鼓。「那時十多歲，中學師兄教我打鼓，但我沒有錢買鼓，師兄説不打緊，夠錢買鼓棍就可以了。」於是他就用乒乓波拍的膠面充當大鼓，配合鼓棍練習。

問他比較喜歡哪類歌曲，他説是 60 年代的「樂與怒」音樂（rock and roll），但 Young Once 需要獻技的時候，卻是來者不拒，「看大會有甚麼要求，要廣東歌沒有問題；二、三十年代的歌曲也可以。」他説樂隊是一個團隊，自己一個就不能成事。

2014 年於公益金周年籌款晚宴上獻技。

400 頁講義的背後

陳南祿自 80 年代開始，公餘時間在香港大學商學院教授企業管理課程（MBA 和 EMBA），退休後正式獲邀成為港大教授，也在個別海外大學講課，例如在日本頂級著名的上智大學作為客座教授，任教商業和經濟學。

教書不簡單，有時課程要密集地進行，以遷就海外學生的時間，可能一星期要上五日、每日講課八小時，在這之前的備課時間就更長。「最初以為只是分享實戰經驗，事實卻是要補充自己的講法——為甚麼要這樣做，有沒有根據，有沒有理論基礎，這些要很用心機做。我寫了大概 400 頁講義，這還未計算做出來的簡報。」

雖然如此，他仍然十分喜愛並且珍惜這個回饋社會的機會。「我到了這個階段，最大的貢獻不再是幫一間公司賺錢，而是怎樣幫助年輕一代。」他認為每一代都有不同的想法，世界環境、科技應用縱有不同，人性卻是不變的，所以每一代也應該裝備自己，吸收多些知識。「我不覺得這個世界要給予我甚麼，要自己想辦法充實自己，靠能力和苦幹去做，不可以靠別人給予。」

2016 年於一個由香港大學及東京大學合辦的暑期計劃中，擔任講者。

他對年輕人充滿希望，因此亦很投入教學。「我跟你分享我走過這樣的路，我過濾後的結論是這樣：你未必同意，也不需要同意，但這可能會幫你行少很多冤枉路，或者避免了不必要的麻煩。」他希望年輕一代從他的經驗中得到領悟，「或者很多年後他們會發覺，原來這個是對的。對他們有小小幫助，已經很足夠。」

陳南祿從馬會行政總裁應家柏手上接過開鑼金棒，敲響銅鑼，為新馬季揭幕。

陳南祿於 1976 年拍下這張跑馬地馬場照片，可見他自小與馬場有不解緣。

馬會主席　任重道遠

回望過去，即使你不相信緣份，也得承認世事總有其微妙巧合之處。陳南祿小時候住在跑馬地前新華社所在、一幢五層高的樓宇，「出世便愛上馬」；與馬場一同成長，對跑馬興趣濃厚，讀書時已經研究馬經，是「智力遊戲」。當時沙田馬場仍未建成，馬房在跑馬地山光道，每天早晨看著馬兒被牽著上山、落山。

大約在 1976 年，他拍攝了一張跑馬地馬場的黑白相片。「70 年代，跑馬地還有沙地跑道……那時馬場坐滿了觀眾，當時若果公眾棚滿座，入口處就會舉起紅旗，示意觀眾不要再進場……農曆新年的時候特別人山人海，觀眾會排隊，逼至對面的電車路……對於當時的人來說，這是很大的娛樂。」他拿著該相片滔滔不絕的介紹，臉上流露出雀躍的神情，可見他對馬場的鍾愛程度。

陳南祿 1987 年成為馬會會員，其後晉身董事會，今年 6 月擔任馬會主席，對此他形容是深感榮幸，更覺得任重道遠。他指出，馬會致力建設更美好的社會，除了做好目前，面對多變的環境，更重要是計劃未來。

「現在的環境很具挑戰性，去年的社會運動，接着的新冠肺炎，賽馬沒有因疫情而取消賽事，這除了要多謝馬會本身努力之外，還要多謝香港政府及內地各機構、全體員工、馬主、 騎練人員以及馬迷等等的配合，非常難得。」

馬向前跑　香港向前行

成功應變並不容易，新冠疫情今年初爆發以來，馬會迅速應對，包括向不同機構提供應急錢，向弱勢社群捐贈口罩和其他物資；對內則向員工保證不會因疫情而裁員，並為兼職員工提供五成的收入保障。他說很多朋友，都讚揚馬會應對新冠疫情是一個典範。「看到危機應變是不容易的，我認為馬會這次做得相當出色。」

疫情期間，馬會竭力抗疫，令香港得以「馬照跑」，他認為當中蘊含著更深的意義。「每星期有兩次，可以玩，可以睇賽馬，有嘢研究……不論社會階層，大家都可以一起歡呼，或者為一匹出席國際賽的香港馬匹打氣，這些都有很大的社會功能，是與民同樂。」他說：「馬照跑很代表香港。」對他來說，馬照跑的另一個意義是：「馬向前跑，香港亦向前行，香港和馬會都一起向前。」

後記

「唔關我事」vs「你話事」

訪問未開始，暴雨已經下過不停。陳南祿早 10 分鐘到達，一手提著西裝外套，一手拿著文件夾。化妝師說要替他略為執整一下臉上的油光，他咧嘴而笑：「整極都係咁喎…」可還是非常聽話的坐了下來。

測試拍攝角度時，攝影師因為椅子的高度問題，試了多次。「我可以這樣坐呀，最緊要配合你們。」

位子終於搞定，他問主持人，「你想我用甚麼態度回答，嚴肅？輕鬆？」對方答自然即可，並笑著加了一句，「你當旁若無人，我們在傾偈。」他隨即哈哈笑指，那就可以「暢所欲言」了。

他說自己可以「一直講八小時，期間不必喝水；教書嘛，職業病。」這名教授經常向學生解說的 20 字真言，他大概說過 N 次，所以故意先以急口令方式吐出來：「老細 .... 事能 .... 合 .... 客支 ...」聽不清楚？接著便說：「我講慢一點。老細英明、同事能幹、夥伴合作、顧客支持；最後四字，唔關我事。」

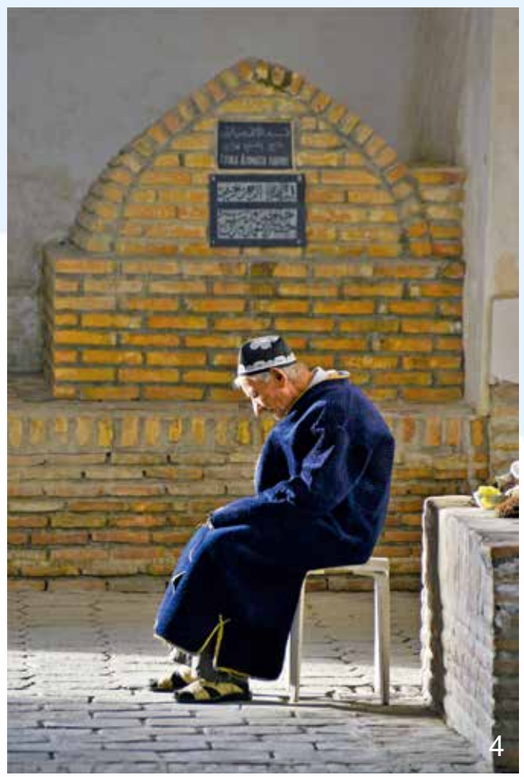
訪問當然「關佢事」，叫他揀個問題號碼，他說，「冇所謂啦，你鍾意點問就點問。」攝影師中途喊停「要換電」，十分不好意思，他悠然說「慢慢嚟。」拍照時間，叫他扣上中間一粒西裝鈕扣，雙手交疊起來（像蒙羅麗莎），甚或把一隻脚踏在鐵箱上、向這邊側面望、微笑一下，他都一一照做，「你話事啦。」兩小時後，雨過天晴，移出露台取景，工作人員建議他留在室內等候，現場準備就緒才埋位。他揮揮手，「不用喇」，之後逕自走向面向馬場跑道的圍欄。

趁小休的空檔，他會主動分享故事。當天他打了條鮮紅色的領呔。「這條呔是去波士頓出席兒子畢業禮時，老婆送給我的。我畀晒錢，她送給我。」

談及旅遊文化節日時，陳南祿儼如「旅遊達人」般被「圍訪」。

世界這麼大

陳南祿每次去旅行，必帶物品是相機。多年前拍下的照片，餘溫猶在。他喜歡觀賞不同地方的傳統文化及節日慶典，像日本的相撲、蒙古的金鷹節、苗族的姊妹節；拍下的相片，啟發性有時甚至超越時空。「敘利亞這個騎士堡，當年是十字軍的堡壘……用來打仗的城堡，外部保存得十分完整，給我一個感覺，很多機構的潰敗，並不是因為別人攻打，而是自己內部的失敗。」



1. 貴州兩名參加苗族姊妹節的女孩，協助對方整理頭飾。
2. 蒙古金鷹節比賽，圖中女孩的 13 歲姐妹擊敗男兒奪冠而回。
3. 在烏茲別克一座堡壘守候多時，拍了這張「人氣」照片。
4. 烏茲別克是一個充滿異國情調的地方。
5. 敘利亞的騎士堡被譽為世界上最美麗的城堡。
6. 日本越後的一個藝術節，將荒廢地方活化，成為景點。
7. 談及這項日本國粹時，陳南祿難掩雀躍。
8. 男孩在祭典上手持兩塊響木，得意洋洋的發施號令，與成年人的表情形成強烈對比。
9. 北京紫禁城。「角度特別，光線剛好，構圖很幾何式，同時帶出高牆的意境。」
10. 大馬士革一群男孩面對鏡頭表現興奮。

訪問當天，王生王太接受突擊挑戰，即場畫禪繞畫送給對方，王生不時偷看太太的作品，大讚她是「大師」。

以畫傳情 重拾家庭樂

婚姻沒有一本通書看到老，眼前走過珊瑚婚（結婚 35 年）不久的王生王太也不例外。當這對老夫老妻的生活漸趨平淡乏味，一次對禪繞畫的接觸，意外地成為了兩人感情的催化劑。一點、一圈、一線，加上資訊科技的配合，是平靜情緒的妙法，也是拉近家人關係的開始。幸福，可以很簡單。

結婚 36 年，王生去年第一次親手畫禪繞畫聖誕卡送給太太，令她十分感動。

疫情期間，在「賽馬會智家樂計劃」支持下，Ellen 不時在 Facebook 開 live 教授禪繞畫。

禪繞畫著重把專注力放在筆尖，不需要太在意繪畫時的對錯，自然產生放鬆的效果。

禪繞畫（Zentangle），是利用筆在紙張上繪畫點、圓、直線、曲線，任意配搭而形成的圖畫，在創作的過程中，畫者專注於筆尖之上，感受筆與紙的質感，由心而發，令自己進入放鬆又專注的狀態，從而安定情緒。

禪繞畫添夫妻生活情趣

去年年底，明愛香港仔綜合家庭服務中心引入這個新興藝術，開始舉辦禪繞畫工作坊，曾經學習山水畫的王太，當初純粹被其名字吸引而報名參加，不久便著迷，「上堂的時候很舒服，導師會給大家幾分鐘靜下來，播音樂、點香薰，然後才開始畫畫。過程很簡單，當專注其中時，無形中釋放了壓力。」

如今畫禪繞畫幾乎成為了王太每天的指定動作，她對禪繞畫從陌生到喜愛，甚至感染了枕邊人，去年聖誕節她介紹了丈夫一起上堂學習禪繞畫。只是上了一課，對繪畫毫無認識的王生，已畫了一幅禪繞畫聖誕卡送給太太，「第一次畫覺得幾滿意，就送給她哄她開心。」在旁的王太甜絲絲說：「結婚 36 年，生活不多不少變得有點枯燥，第一次收到他畫的畫，真是好驚喜！」王生更笑稱太太是「大師」，哄得她笑得合不攏嘴。

眼見父母恩愛猶勝從前，就連二十多歲的兒子亦加入禪繞畫行列。「以前我比較焦急，現在放鬆多了，一家人有更多共同話題，好似畫畫時大家會互相給予意見，這些改變是完全意想不到。」王太說。

馬會科技支援　促家庭和諧

負責禪繞畫課程的社工劉吳若崙（Ellen）表示，香港明愛是「賽馬會智家樂計劃」的合作夥伴之一，計劃讓參與的服務中心獲得硬件和軟件援助，包括由計劃研發的程式，讓他們在課堂上選擇程式內的音樂播放；以及添置電腦讓參加者在網上搜尋禪繞畫圖案等。

「賽馬會智家樂計劃」由香港賽馬會慈善信託基金策劃，於 2018 年撥款逾 1 億 5 千 7 百萬港元，並由香港大學（公共衛生學院及科創習新），聯同社福機構合作推行，協助全港 26 所非政府機構營運的綜合家庭服務中心及綜合服務中心，運用資訊科技提升家庭服務，藉此促進家庭幸福和諧。

在疫情期間，此計劃發揮尤其重要的效用，合作夥伴的前線社工利用電子訊息平台，與服務使用者保持聯繫，鼓勵他們以正向思維解決困難，維持家庭和諧。Ellen 就決定把禪繞畫課程以 Zoom 教學和 FB 直播等形式，轉移至網上繼續進行，王生王太亦積極參加，「為了令街坊、學員可以繼續接受家庭服務，我們需要添置很多器材，全靠『賽馬會智家樂計劃』提供資源和科技支援，才可以順利進行。」她續指，部分長者為了參與網上課程，學習使用不同社交媒體或電腦軟件，因而與兒孫多了溝通，關係比從前更親密。

勞工及福利局局長羅致光（前排左五）、馬會董事梁高美懿（前排右五）等，為「賽馬會智家樂計劃」啟動禮擔任嘉賓。

穿越大戲層 江駿傑

香港演藝學院的戲曲學院位於灣仔校園五樓最頂層，學生稱那處為「大戲層」，取其樓層本意外，「大戲」或許亦如大氣層般離地，與正值青葱歲月的年輕人這麼近、那麼遠。從「大戲層」畢業、今年 29 歲的江駿傑（Jason）把隨手拈來的飯勺、麵粉棍、不鏽鋼飲管碰撞出聲樂火花，取代敲鑼打鼓聲，從記者手上借來的雨傘作長矛槍、以抗疫帽妝身即興演出。放下精緻服飾道具，他認為大戲除了唱、唸、做、打的精髓，一切皆可約定，不俗成。

拒絕「模仿」 辭演丑角轉戰幕後

Jason 兒時跟祖母看神功戲，從此愛上台上的五彩燈火，4 歲在家中床上揚起浴巾當水袖、廚房的砂煲罌罎充當「查篤撐」，9 歲起接受傳統戲曲訓練，中學畢業後如願考入演藝學院戲曲學院，接受專業訓練卻成了他一生志趣的轉捩點，「愈學得多，愈覺虛浮。」一次演丑角，老師要他按既定的傳統模式去演，大至一下落袖，小至眨眼吐舌都要跟足，卻無法言明由來。他覺得不妥，「我不是機器，為何強逼我模仿前人？這些動作不是我自己的體驗。」到底「傳統」是指追隨 50 年前的演繹方法，抑或探索 500 年前的源起？結果他辭演角色，甚至轉修音樂，在幕後追尋答案。

粵劇可以很生活化，一把雨傘、一頂抗疫帽也是表演道具。

常見在整塊臉塗上白色粉底的工夫也省掉，輕抹眼影，即可上場。

從錯配西樂　到遇見伯樂

古時戲曲文本與當時社會環境息息相關，相當於今天的戲劇，Jason 問為何當今粵劇卻顯得離地？他曾試用西樂演奏粵曲，偏偏「錯得交關」。「中西樂音階不同，西樂做不到粵曲中某些音調，而且西樂要由指揮帶領，與粵劇需要與演員同呼同吸的原理無法協調。」他開始明白到「創新」非要掏空粵劇的一切，而是在唱、唸、做、打的基本功上探索更多可能性。曾任戲曲學院院長的著名導演毛俊輝邀請他加入《百花亭贈劍》任聯合編劇，為他的創新路奠下紮實基礎。

Jason 在劇本、舞台、服裝及音樂設計上擺脱粵劇的一貫定型，但不離傳統。「傳統粵劇中，角色每說完一句就跟一下『篤撐』，我們只在重點『篤撐』，避免打亂觀眾思緒，亦去除過於複雜的功能性裝飾和妝容，更貼近人物的內心，例如花旦的服裝由黑色隨著劇情推進漸變暖色，以表達角色心情的轉變。」劇目 2018 年在馬會捐助下於香港藝術節首度公演，「馬會願意投放資源在戲曲改革、年輕人創作及拓展觀眾群上是很難得。」劇目其後更於翌年重演，是香港藝術節創辦以來首次。

今天 Jason 手中的樂器班底，原來早在小時候已成型。（受訪者提供）

利用自製樂器，以南音演唱香港作家西西《我城》的節錄，展現出戲曲的無限可能。

回歸「一桌兩椅」的簡樸

今天的 Jason 簡單以「劇曲人」作自我介紹，他在寫作中找到自己與社會的聯繫。「我問自己想關懷甚麼議題？我要寫出回應時代的劇本。」近月他主力為香港藝術節創作賽馬會本地菁英創作系列的《後話西遊》，以《西遊記》作文本，表達自身對戲曲生態的想法。劇中他既是演員亦是樂手，配合簡約舞台，把唱腔、音樂、形體及戲劇元素重新組合。「古時戲曲道具只得最簡單的『一桌兩椅』，當它是官兵、城樓都可以。」

訪問當日，Jason 邀請記者及拍攝團隊隨意敲打他自備的飯勺、麵粉棍等樂器，為他的即興劇場伴奏，他亦隨即進入狀態，跟隨這群「樂手」的音律舉手投足，眾人也驚訝效果不錯。「化繁為簡令粵劇變得平易近人，粵劇應該進入生活，進入公園、咖啡店，吸引更多年輕人。」返璞歸真，重返主流，不正是粵劇傳統嗎？

Jason的創作隨身物

1 電話的錄音功能

我的創作靈感大多來自日常生活，會錄下城中孩童嘻笑、人們聊天聲等。

2 口罩

疫情期間不忘練習，因此口罩隨身。

3 薯片

「治療」腦閉塞良藥，遇上靈感未到甚至一晚吃上好幾包呢。

4 針筆

隨時隨地筆錄所思所想，閒來翻閱有助刺激思考，也能看到自己的進步。

5 萬金油

是不喝咖啡亦可提神的妙方！

蛻變，只有正面沒有反面，

有如破繭成蝶，像脱胎換骨一樣；

轉型，可正可反，是有機會失敗的。

方力申 茶包的啟示

在我大約 10 歲的時候，一次與游泳隊到廣州參加訓練營，被當地專業教練團評核為劣級運動員，勸我「轉型」去其他項目，當時我父母沒有相信，叫我要堅持。

兩三年後，我又因為耳朵經常發炎，專科醫生說我那隻耳朵的耳管比較窄，容易發炎，叫我不要再游泳。我們當時的對話今天我還記得。我說：「怎麼可以放棄，我最厲害就是游泳！」「你怎麼知道你做別的就一定不厲害呢？你都可以很厲害的！」醫生回答。這次，到我自己決定，我要堅持繼續訓練，我要證明自己，我要當初不相信我的人，將來會跟別人說他們是怎樣認識我的。

經過多年的刻苦訓練，我參與過世界上所有的大型游泳比賽，數十次打破多項香港紀錄，其中在 2000 年悉尼奧運會上打破的兩項香港紀錄仍然保持至今，達 20 年，是最長壽的香港游泳紀錄（奧運項目）。

我從小到大的生活，都圍繞著游泳這個「第一事業」，看似非常順利，究竟游泳對我加入演藝圈的發展是助力，還是阻力？

2001 年我正式出道，也是我就讀香港大學一年級的時候。同年 8 月 17 日，「金牌娛樂」為我推出首張同名大碟「方力申」，正式開始我的「第二事業」。

從零開始，真是可以用一張白紙來形容當年的我。個人認為運動員「轉型」到「第二事業」，其實比任何人都困難。

一個專業運動員，要花上五年、八年甚至十多年的訓練才有可能做出成績，而運動員的信心從哪裏來？是從他們的外貌身材肌肉來的嗎？當然不是，是從他們的實力而來的。運動員非常執着，對自己要求極高，就是這樣，他們才能取得卓越成就。同樣地把這把尺放在「轉型」後的新工作上，一個不熟悉的領域，一張白紙，從零開始，實力未夠，自信肯定欠奉，更何況我的事業是在一個公開讓觀眾評頭品足的演藝圈，所以「轉型」讓我變得很內向，甚至有人覺得我「串」，說我話不多、裝酷、扮大牌等等。

有時候我甚至不知道自己該做甚麼，一離開游泳池，甚麼信心都沒有了，做甚麼都怕錯，怕被批評，愈怕就愈不敢做，到最後就只留在自己的舒適區，不求突破，錯過許多機會。

一轉眼，我在這一行已經工作 19 年了，現在的我終於適應了，也積極嘗試新挑戰，敬業樂業，算是成功「轉型」吧。谷德昭導演曾經對我講過，男演員就像茶包一樣，要給時間去泡出味道，愈久愈香濃。我深信，只要一直堅持做好自己喜歡做的事情，一定會有進步的。

今年，我應「香港運動員就業及教育計劃」（HKACEP） 的邀請，加入「星星伴轉型」學長計劃，計劃希望透過像我這樣已轉型的退役香港運動員，成為新退役運動員的學長，分享我們多年的社會經驗，協助學員適應轉型期，建立亦師亦友的聯繫，從而鼓勵及促進他們「第二事業」的發展，希望學員經過打磨歷練，逐漸走向成功，破繭成蝶。

作者簡介：
方力申，歌手、演員。2000 年悉尼奧運會香港游泳代表。香港游泳學校有限公司創辦人。馬主團體「七俠五義」成員，是該團體名下賽駒「將俠」其中一名馬主。

「疫」境同心 馬會致力貢獻社會

香港賽馬會於9月1日公佈2019/20財政年度業績。即使過去一年充滿挑戰，馬會仍回饋社會252億港元，當中包括透過博彩稅及利得稅為政府庫房帶來199億港元收入，向獎券基金撥款8億港元，以及馬會慈善信託基金審批45億港元慈善捐款。

馬會能夠取得佳績，得以維持對社區的支援，皆取決於業務表現。然而新冠病毒疫情為社會帶來前所未有的考驗，並已對馬會的財務狀況構成沉重打擊，馬會對其慈善信託基金的撥款由2018/19年度的43億港元，下跌至2019/20年度的25億5,000萬港元。

馬會與市民「疫」境同行，19/20年度年報以Standing Strong Together為題，內容上載於馬會網頁。

持續發展改善業績

即使如此，馬會仍致力維持對社會的貢獻，並就長遠發展作策略性投資，包括開拓從化馬場的潛力、翻新沙田馬房，以及發展全新資訊及投注系統。馬會主席陳南祿表示：「馬會的宗旨是致力建設更美好的社會，我們定必貫徹始終，實事求是、做好本份。我們亦將致力改善業績，從而維持慈善捐款，繼續貢獻社會。」

事實上，為持續貢獻稅款及慈善捐款，馬會實施嚴謹的防疫措施，在疫情下沒有取消任何一場賽事，致力為社會提供必要的支持。

另外，當天舉行的馬會週年大會上，各遴選會員選出孔思和先生及陳衍里醫生為新任董事，任期一年；董事黃嘉純先生、李家祥博士、梁高美懿女士及王葛鳴博士獲選連任，任期三年。

逆境同行 食物援助

受新型冠狀病毒疫情影響，失業率及就業不足率持續攀升，不少家庭經濟出現問題需節衣縮食。香港賽馬會慈善信託基金撥款2.4億港元，聯同六間非牟利機構及一間企業夥伴推行「賽馬會逆境同行食物援助計劃」，透過多樣化及創新的食物援助方式，預計為超過七萬個合資格人士和家庭提供適時的過渡性食物援助，以紓緩因疫情衝擊而導致的經濟壓力。

計劃涵蓋四大範疇，包括提供「煮飯食」食物包，內有基本糧食如米、麵條、罐頭以及超市現金券；於社區設置多部「自在食」速凍餐自助提取機，為不同作息時間人士提供速凍餐；由社區廚房提供「趁熱食」服務，為居住環境欠佳人士和家庭提供免費熱食飯盒；透過企業夥伴網上點餐平台「馬上食」，為行動不便或無法在家煮食的人士和家庭，提供送餐支援。

JC小百科

「足」動潛能

曼聯專家網上教路 培訓港產教練

足球是不少人熱愛的運動，更可訓練青少年生活技能和領導才能。雖然疫情令足球活動及賽事取消或延期，但香港賽馬會推動本地足球發展的計劃卻沒有停下來，早前就聯同曼聯及香港足球總會合辦「Pass-It-On教練持續培訓網上課程」，請來多名曼聯知名教練，遙距向超過170位本地足球教練教路。
今次是曼聯青訓學院首次為海外教練舉辦網上培訓課程，專家們在短短四課施展渾身解數，因應青少年球員訓練傳授心得，同時分享在疫境中如何與球員維持良好關係，為復操作好最佳準備。

名教練波經

曼聯青訓學院總監
葛力克（Nick Cox）

「球星需在諸多誘惑之下保持自律和專注。一百人當中可能只有一人能夠躋身英超賽場，但我們希望其餘99人也能透過足球訓練，在人生路上取得成功。」

曼聯青訓學院心理學家
丹尼爾 • 蘭森（Daniel Ransom）

「青訓需注意青春期的心理變化，教練必須留意球員每次訓練的轉變，若訓練效果未如理想，需了解他是否受困擾。多角度了解和關心他們。」

曼聯青訓學院體能訓練專家
侯斯（Mark Hulse）

「教練應把球員受訓的年資併入考量之列，以兩位同齡球員作例子，一位已受訓三年，另一位只受訓一年，後者看似落後，但可能有更大的進步潛力。」

曼聯青訓學院顧問
彼確（John Peacock）

「教練在訓練前需設定清晰目標，訓練後需要評估訓練是否達到成效。訓練要與比賽掛鈎，增強球員們的臨場應變能力。」

曼聯青訓學院體能訓練專家
羅倫斯（Luke Lawrence）

「受傷是球員們常要面對的問題，青少年有15至20年時間踢波，休息數月，甚至一年，也只是漫長足球生涯中的小挫折。」

Amanda 希望香港人透過和諧粉彩建立「me time」，以平和心境面對疫境。

「粉」飾平和好心情

常説多接觸藝術可以陶冶性情，但美學這回事往往讓門外漢望門輕嘆。若一盒硬粉彩配以十隻手指頭即能成畫，難怪牙牙學語的小孩、80 歲手指不太靈活的長者，抑或疫情期間自覺喘不過氣的全職媽媽和打工仔，同樣能夠跟隨導師陳敏婷（Amanda）利用「和諧粉彩」療癒內心，在疫境中獲得心靈養分。

和諧粉彩由日本藝術家細谷典克先生於 2003 年創立，利用柔和的粉彩藝術及最單純的手指繪畫技巧，讓任何年齡的人從中得到幸福和諧感覺。自小熱愛藝術的 90 後 Amanda，大學翻譯系畢業後到美國主題樂園實習一年，回港後面對急促的生活節奏，讓她覺得「難題為何不斷衝向我？」她想到重投藝術懷抱，回復平和心境後再解決問題，機緣巧合下遇上和諧粉彩，並到台灣學藝。

和諧粉彩沒有曲高和寡的審美、消費門檻。「在畫紙上隨意掃上顏色便能完成作品。即使沒有繪畫經驗也能感受當中樂趣，很適合生活壓力大的香港人。」Amanda 在日本考取導師資格後成立品牌「MeTime」，把治癒心靈的藝術帶來香港。

全職媽媽重拾 me time

大半年來，疫症打亂了世界秩序，也讓不少全職媽媽苦惱 。「隨着子女停課留家，媽媽失去了原有的私人時間，有媽媽形容是『困獸鬥』。」有位媽媽每晚等女兒入睡，才偷時間到 Amanda 的工作室上課。她的用色由深藍、深紫，到粉紅和粉黃，見證她心情的轉變。「她寫了千字文感謝我幫助她平靜心境，近來更與女兒一起畫畫，享受親子時光。」

打開 SEN 學生心扉

事實上藝術是學童抒發和探索自我的有效途徑，好像賽馬會「藝術有 SENse」計劃，以藝術作平台，邀請本地藝術家與社工合作，讓 SEN 兒童及青少年藉不同創意藝術方法，探索、分享其內心世界。在合作及分享過程中，亦增強他們與其他人連繫的能力。Amanda 也有定期到中小學，教導患自閉症、讀寫障礙及腦麻痺等 SEN 學生。「透過畫作可了解他們的內心。有一位自閉症小朋友畫了很多橙色的畫，下課時他送給媽媽，才知道原來他在畫三文魚，他喜歡吃三文魚！」又有一次，小朋友畫了一個女孩，原來那是 Amanda 自己！「他們會用行動表達情感，很多家長説孩子學畫後變得更專注和開朗。」

星空杯墊親手畫

工具：

淨色杯墊
硬粉彩
鏟刀（刮出顏料用，小朋友可用一元硬幣或鋅盤隔網代替）
擦膠（畫圖或修正用）
消字板、棉花棒（輔助畫圖用，可省略）

貼士：

1. 家長可留意硬粉彩包裝上是否印有「AP（Approved Product）」標籤，代表顏料獲美國美術與工藝材料學會認證為無毒。
2. 可準備不同粗幼的擦膠筆，方便繪畫不同圖形及線條。
3. 建議轉換顏色前用濕紙巾清潔指頭，以免意外混色。

步驟：

1. 用鏟刀刮出喜歡的顏料，用手指在杯墊上掃上顏色。

2. 利用消字板或棉花棒等工具，畫上大小不一的星球。

3. 可用擦膠擦去顏色，營造點點星空背景。

4. 最後噴上定色劑固定顏料，以便保存。

小朋友隨心畫出喜愛的事物，有人更向 Amanda 表達「愛意」呢！

Amanda 近來與好友海印合作，每個海洋都花數小時混色，製成二人最滿意的作品。

駿視點

進．步

人生如棋局，到處充滿機遇和挑戰，如何掌控，才能踏前一步？唯有敢於發掘，勇於嘗試，無懼挫折，不斷求變，方能在成長路上，持續進步，提升自己，甚至貢獻社會。

去街 Guide

誠邀「學校舞士」

馬會慈善信託基金早前成立「新冠肺炎緊急援助基金」，透過向非政府組織撥款，為社區提供支援，其中基金捐助的正向教育項目「正能量　齊抗疫」下的「學校舞士」跳舞挑戰活動，更邀請了著名主持人陳志雲和歌手李幸倪等擔任神秘嘉賓，在跳舞 MV 中鼓勵同學參與挑戰，齊齊在停課期間享受動樂，用舞蹈培養正確價值觀及態度。

新冠肺炎緊急援助基金 -
正能量 齊抗疫「學校舞士」跳舞挑戰活動

《學校舞士》跳舞 MV： https://www.youtube.com/watch?v=kxU4dg6k-1M

看得見的記憶

為加強香港年輕一代對傳統中國藝術文化的興趣和認識，由香港賽馬會慈善信託基金捐助，設計及文化研究工作室主辦的「賽馬會『看得見的記憶』藝術教育計劃」，於 2018 年正式展開，當中包括透過結合數碼虛擬實境 (Virtual reality) 及擴增實境 (Augmented reality) 技術，開發適合高小及初中的傳統中國藝術文化教學課程，讓大眾透過更多元、創新和有趣的方式接觸傳統中國文化。

賽馬會『看得見的記憶』藝術教育計劃 - 教育空間記憶

為讓學界及公眾在疫情期間，可以隨時隨地學習及認識中華文化的知識和趣味，計劃特別製作了一系列短片，大家安坐家中，便可以認識從古至今的香港校園變遷。

第 1 集：
香港中式教育空間的記憶
https://youtu.be/TKsmu93cLis

紙牌的「秘密」

為應對香港人口急速老化帶來的挑戰及機遇，馬會慈善信託基金聯同本地四間老年學研究單位推行「賽馬會齡活城市計劃」，讓香港成為適合不同年齡人士生活的「齡活城市」。其中嶺南大學團隊參考了該計劃為全港各區進行的基線研究報告內容，並結合香港的現況，設計了「耆樂．童遊」紙牌遊戲，讓玩家透過遊戲，認識香港的長者及年齡友善狀況。

賽馬會齡活城市計劃 -「耆樂．童遊」紙牌遊戲
詳情參閱：https://www.facebook.com/apiashk/posts/1951933861609519

「虛」遊社區

由馬會慈善信託基金捐助、文化葫蘆舉辦的香港賽馬會「港文化 • 港創意」社區藝術計劃，至今已十年，今年是最後一屆。每屆計劃都會選定一至三個地區作深入研究，透過遊走不同社區，融合歷史文化、藝術設計，導賞和工作坊，呈現本地獨特文化，為市民和遊客帶來充滿活力的文化體驗。

馬會「港文化．港創意」
x
油尖旺區 & 觀塘區 -「東西漫遊」展覽

今屆以油尖旺及觀塘區作為主區，透過虛擬導覽，帶領觀眾由西向東慢行，大街小巷、傳統老店、工業新村和轉型中的地標，交織成一幅過去百年香港城市變遷的文化地圖。

「東西漫遊」展場 360 虛擬導覽：
https://had18.huluhk.org/?fbclid=IwAR0slYCWPEbAJM9z5GSFZzx3jcyM-6gWCxUYSaKFvZKqZBymWYZ2ATq5658&lang=tc