

霍啟剛 郭晶晶

高談闊論

少年人
心靈補給站

逆風者
毛孩擺渡人

楊德強
改變世界的力量



1 駿步誌
高談闊論



7 城市話題
尋找心靈補給站



9 奮駿路
老弱毛孩的擺渡人



11 吾家廚房
海南清補涼



12 JC 小百科
迎 體壇新世紀



13 駿人駿語
改變世界的力量



15 encore 手記
香港最具吸引力僱主揭曉



17 人人大學
海洋印記



19 去街 guide
嚴選特色藝術文娛活動

2021年7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
電話：2966 8111
傳真：2966 7019
電郵：stridingon@hkjc.org.hk
網址：www.hkjc.com

本刊物以環保紙印製

出版：  香港賽馬會

製作： 

瀏覽足本版



ERROR, 然後 TAKE2

當馬會公司事務執行總監譚志源邀請霍啟剛接受《駿步人生》封面人物專訪時，我們的嘉賓爽快 say yes；高興的是，他的妻子郭晶晶也答應一同受訪，促成這個難得的 2+1 對談；而之後的一場快閃保齡球耍樂，更將氣氛加熱。

霍啟剛的公職清單，長長如一匹布，圍繞體育事務、青年發展，以至文化、藝術等範疇。晶晶退役後主力相夫教子，但也不時陪同丈夫出席體育文化等活動。一個來自體育世家，一個是奧運金牌選手，問他倆如何將體育運動融入日常生活，如何透過行事為人彰顯體育精神，晶晶以個人經歷分享心得——輸了才知贏。啟剛則從公職經驗，談「高」論「闊」——行遠升高看事物，拉闊眼界，前路就豁然開朗。

Error, 然後 take 2, 這是體育精神。

專訪中，還談及晶晶當年被啟剛拿「簽名」、「合照」的趣事，以及她婚後移居香港的心情。即睇「駿步誌」。

少年十五二十時，煩惱無路訴？「城市話題」介紹由馬會主導策劃及捐助的「賽馬會平行心間計劃」，為受情緒困擾的年輕人提供自在舒服、平和寧靜的空間，令他們在自在的環境下放空及充電，提升心理健康。

「奮駿路」帶大家到訪馬會義工隊曾經進行社會服務的狗隻暫托中心，專訪中心創辦人，了解她全心全意照顧流浪狗隻，以致沒有朋友，並且兩年沒有聯絡父母的原由。追尋理想猶如身在比賽場上，你可以「去到幾盡」？

體育專員楊德強在「駿人駿語」撰文，由幼時在屋邨踢足球，說到成為特區政府專責體育事宜的首任專員，分享了終於圓夢的快樂。

「吾家廚房」今期由馬會的馬場大廚教做「海南清補涼」，以青椰子、乾蓮子、紅棗等材料，泡製一款具滋補健脾、祛濕功能的消暑糖水，讓一家大小涼沁沁過炎夏。

體育精神



霍啟剛

郭晶晶

高
談
闊
活
論

“

關於體育，霍啟剛和郭晶晶想說的，不僅是體育精神。

一個成長於致力推動香港體育發展的體育世家，一個是挾奧運四金的國寶級運動員，兩人在不同軌跡上，與體育運動相遇相知。

緣份無疆界，郭晶晶成為霍啟剛的妻子。然後，二人晉級為三名子女的父母。

霍啟剛認為，香港下一代應該拓展國際視野，懷抱廣闊世界觀，透過香港的優勢發揮所長，迎接前面的機遇與挑戰。身邊的郭晶晶就是一個實例。她退役後曾經到外地短期進修，豐富眼界，從而學會增進思考和溝通，當下醒覺，外面的世界與自己過去30年的人生，截然不同。

世界很闊，高廣角視野，看出另一個世界。

”





1

霍家與香港的體育發展，密不可分。來自體育世家的「霍家第三代」霍啟剛（Kenneth）偕同妻子、奧運金牌得主郭晶晶，接受《駿步人生》客席主持、馬會公司事務執行總監譚志源專訪，暢談體育話題之餘，同時觸及兩人的相識、教子方程式及對下一代的期望。

成長背景啟蒙了霍啟剛的體育人生。「家族薰陶對我從事體育有一定影響，但我相信不止我，許多朋友都以（他們的）父母和長輩為榜樣。」繼爺爺霍英東和父親霍震霆之後，今年42歲的Kenneth在2009年剛滿30歲時，就開始擔任多個體育公職，目前是港協暨奧委會副會長，也是精英體育事務委員會副主席和香港體育學院董事等。國際綜合運動會也少不了他的身影，多次參與代表團，

包括在2010年廣州亞運擔任香港代表團副團長，2013年天津東亞運及2016年里約奧運，更以團長身份領軍出戰。

推動全民參與體育

現年39歲的霍太郭晶晶是中國一代「跳水皇后」，在2004年雅典及2008年北京奧運，接連奪得女子三米彈板跳水個人及雙人共四面金牌，加上2000年悉尼奧運兩銀，戰績彪炳，屬國寶級運動員。

霍家三代參與體育發展，各自肩負不同的時代需要。Kenneth回想爺爺霍英東那一輩，當時中國內地正處於改革開放之初，體育兼具協助推動國家發展的使命。「中國在1984年之前無法參加奧運，當時要以體育協助國家重返奧運，（希望）在國際舞台佔一席位。」

到了父親霍震霆接掌港協暨奧委會會長及國際奧委會名譽委員之職，「那時要展示國家隊的成績，甚至向世界展現我們有能力舉辦一個很成功的奧運會。」來到今天，Kenneth對於體育的意義有另一番詮釋：「現在國家更重視全民健康、全民參與運動，這令我思考香港應該如何發展，令學界、廣大市民投入體育運動。」本身是運動員的郭晶晶也認同：「大家要多點參與，希望更多人做運動，這樣才得知自己有沒有天分。」

「無馬會 無體院」

關於香港體育發展，曾任職政府、擔任過主要官員的譚志源提到，政府於千禧年代提出精英化、盛事化和普及化，而馬會對推動「三化」一直不遺餘力，例如捐助興建本港精英運動員培訓基地「香港體育學院」（前身為銀禧體育中心）；舉辦年度世界馬壇盛事「香港國際賽」，而馬會慈善信託基金亦捐助許多體育項目，鼓勵不同年齡及能力人士參與。

霍啟剛表示，馬會在香港體育發展上一直扮演重要角色，將運動連接基層社區，透過體育凝聚社會；

香港於2008年歷史性協辦北京奧運馬術賽事，馬會更是幕後功臣，在馬匹檢疫和醫療方面提供完善配套；而且多年來一直擔當本地精英運動員的最強後盾，直言「無馬會、無體院」，香港隊今年得以組成世界級的東京奧運代表團，馬會也有功勞（編按：馬會歷年撥款超過7億港元予體院，支援精英運動員訓練及改建硬件設施等）。

香港體育要向前邁進，霍啟剛認為在「三化」之上應該再加一個產業化。「觀乎內地政策，各個政府部門都在推動體育發展，他們著眼的是與國民生產總值(GDP)的佔比。政府和馬會固然重要，但未來更要推動商界參與，令他們知道體育不止是CSR（企業社會責任），更是一門產業，有利可圖。」

他說香港人口只得七百多萬，若能夠連接大灣區，舉辦更多大灣區賽事、大灣區聯賽，市場就大得多。再者，要推動體育服務：「譬如體院的運動科研已是亞洲頂級，但如何將科研推廣出去，成為產業？尤其普羅大眾現在更重視健康，對運動科研、運動營養飲食等，需求愈大。」

體育要變成產業，除了商界參與，自身也必須與時並進。霍啟剛強調，並非要推翻過去，但「三化」推行至今20年，未來如何配合市場和國家發展，更形重要。他舉例，近年年輕一輩流行做Slasher（斜棟族），很多人身兼多職，「應該怎樣去『圈』體育產業？如何界定體育產業從業員？社會現象如何影響了體育產業？」建議透過普查，重新審視未來體育發展方向。

除了一籃子體育公職，霍啟剛也是中華全國青年聯合會副主席和香港青年發展委員會委員。其實，早在2002年從英國畢業回港，他已經參與青年工作，對當今年輕一代充滿希望：「年輕人有的是創意、思想和幹勁；上一代有的是人脈和知識。最重要是互補，我們要建立平台幫助新一代發揮，而非家長式的教導。」

競爭大 「紅地毯」非必然

不過，他寄語年輕人必須了解自身優劣，尤其當今競爭強大，「現在強調要融入大灣區，但不要以為香港人回到內地就會有紅地毯歡迎你。全國每年有800多萬畢業生，你只是其中之一，所以我們必須拓展國際視野，培養廣闊的世界觀，透過地理優勢發揮所長。」

談到世界觀與國際視野，郭晶晶分享道，在2009年從國家隊淡出，「Kenneth鼓勵我要去外面看看」，於是短暫留學英國，那時她才知道，外面的世界跟自己過去30年所認識的截然不同——從前是封閉式訓練，每天離不開宿舍、泳池和飯堂；即使出國比賽，起居飲食全部有人照顧。到了在英國獨自生活，所有問題要自己思考、自己找答案。「最初出外讀書，老師問我有什麼想法，我根本沒有，他說可以隨意發表意見，我又不不知怎樣說……過了一段時間，我才知道如何思考問題，學懂跟人溝通。我真的贊成要多往外走走，你會在外面的世界學到書本以外的東西。我以前什麼都不懂，但人生卻因為那段留學的經歷，變得豐富。」

1 2018年「香港體育記者協會」30周年晚宴上，香港體育記者協會會長霍啟剛與馬會行政總裁應家柏喜相逢。

2 2018年，「賽馬會體記協會香港體壇三十傑」頒獎禮上，馬會行政總裁應家柏（前排右一）與香港體育記者協會會長霍啟剛（前排左一）聯同得獎優秀運動員及嘉賓，包括特首林鄭月娥（前排左三）及港協暨奧委會會長霍震霆（前排右三）大合照。



2



3

追國寶 死纏爛打

「我可以再跟你合照嗎？」

「剛才不是已經拍了嗎？」

2004年9月，雅典奧運國家隊金牌健兒來港參加大匯演，霍啟剛在歡迎晚宴上，藉詞兩次找郭晶晶合照，跳水皇后心生疑惑：「為什麼拍完又拍？」她不知道，她還在雅典的泳池轉身翻騰時，地球另一端的香港，霍家公子已從電視畫面對她一見鍾情。

屈指一算，那已是17年前的事，回想當年追求「國寶」，Kenneth今天還會苦笑：「好難埋身！」藉着國家隊訪港，終有機會一睹女神風采，碰巧在大匯演兩星期後，晶晶獲邀出席首屆上海一級方程式賽車（F1），Kenneth隨即飛到上海再會女神，甚至跟上北京正式結識，但要打動芳心，仍要過五關斬六將。

「國家隊封閉式管理，就算上到北京，我入不到宿舍；她要出來，都只有周六日的少許時間，見一面很難。當時科技不如現在的發達，沒有WhatsApp、微信，連長途電話費也不便宜。」

他更沒想到的是，贏盡全世界的奧運金牌，原來「有眼不識泰山」。晶晶回想說：「我當時不知他是誰，第一次見面就兩次要求合照，他想怎樣呢？之後無論我去到哪裡，又一定見到他……」Kenneth笑著搶白：「死纏爛打，死跟爛跟！」

熱愛入廚 享受過程

Kenneth無處不在的出現、無微不至的細心，晶晶自有感受。「他是另一個世界的人，很照顧我，覺得可以跟他相處一下。」後來的故事，我們都知道，2004年相戀、2009年晶晶淡出國家隊、2012年兩人共諧連理，曾經哄動的跳水皇后與霍家公子結合，今天已建立幸福家庭，大仔Lawrence、二女Laurissa和么女Laurina相繼出生，晶晶也由初來香港言語不通兼人生路不熟，迅速適應新環境，結識了新朋友，也漸漸享受20分鐘可以從市區走到郊外的港式便捷生活。

夫婦兩人平日喜歡結伴逛街市買餸，又會帶兒女去感受鄉郊氣息。Kenneth喜歡下廚，在他的YouTube頻道，不難找到他「獻技」的短片，例如農曆新年與晶晶親手製作「健康版蘿蔔糕」，也曾挑戰在網上爆紅的「BBC炒飯」，一時興起更表演拋鏢，看來有板有眼。

他的廚藝源於當年到英國讀書，因為「冇啖好食」，於是從一孖臘腸一碗白飯開始下廚，但他自知沒有廚神天分：「我喜歡烹飪，但不會煮得好。你看肥媽煮中餐，糖、鹽可以隨心落，我卻一定要跟足食譜，太規範。」下廚除了追求味道，也享受當中過程，他曾經與孩子一起親手為晶晶炮製母親節蛋糕，「味道如何不重要，重要的是跟三個小朋友完成一件事，這是我們的親子時光。」

先學輸 才會贏

霍啟剛工作繁忙，早出晚歸，日常照顧孩子的重任，大都落在晶晶身上。她每星期有兩、三天帶孩子到馬會會所泳池游水，大兒子更學習劍擊，成為「小劍神」。作為「金牌級媽媽」，她不主張催谷孩子學習太多課外活動，但一旦選定了，就要努力下苦功，為的卻不是輸贏。「大仔參加劍擊比賽，輸了就不高興，但我告訴他，人生不可能每次都贏，落敗了便從中檢討，找出問題改善自己。」

如果有一天孩子告訴父母要做全職運動員，他倆如何取態？爸爸這樣想：「我會跟他一起探討自己是否適合當運動員，如果他依然堅持做運動員，當然支持。」

疫情之下，我們最引頸以待的，當然是去旅行。晶晶希望先返北京探望媽媽，Kenneth則想趁小孩子仍有童真時，一家人到訪芬蘭聖誕老人村。至於二人世界去哪兒旅行？Kenneth推介雲南麗江，享受古城的慢活節奏，「那裏有茶園、別緻的精品酒店，我媽媽也經常去麗江」；坐在一旁的晶晶笑得溫柔：「只要他選的，我都會跟著去。」

- 3 霍啟剛與郭晶晶 2012年共諧連理，成為一時佳話。
- 4 這套2009年香港東亞運動會首日封，別具紀念價值。右為譚志源。
- 5 郭晶晶玩起足球機來「戰意十足」，面對丈夫也「無面界」。

後記

青春的疑惑



剛滿42歲的霍啟剛在訪問中笑說，對於自己是否屬於「青年」感到猶豫，還大方透露一件令他難以接受的事。「你知唔知，我今年開始老花呀？哈哈……好難接受呀！呢副新眼鏡有漸進功能，而家叫輔助式視力眼鏡。」主持人兼朋友譚志源作出安慰：「這是人生必經過程，而且男士愈大愈後生！」

Kenneth和晶晶今次難得一起受訪，本身說普通話的妻子，在鏡頭前堅持說廣東話，遇上有些單字不懂說，例如「飯堂」，依然努力嘗試，難怪她從偌大的北京遷居到稠密的香港，能夠極速適應新生活。

攝影師要求兩口子玩足球機和打保齡，想不到「撻」着了他們的「大細路」基因，對戰起來各不相讓，他會因為一次中而高聲歡呼，她會因為一次失球而頓足慘叫，真情流露。

訪問之後還有窩心時刻，Kenneth帶來一套別具紀念價值的2009年香港東亞運首日封贈送予馬會。這屆東亞運，正正是晶晶退役前的最後一個比賽，當年她夥拍吳敏霞奪得3米彈板雙人金牌，為跳水生涯完美作結。

瀏覽
訪問短片





1

尋找心靈補給站

在成長路上，青少年難免遇上種種挫折與難關，可能是源自學業壓力，或人際關係的衝突。他們需要的，往往是一個心靈空間和陪伴，猶如心理藥房提供支援。由馬會慈善信託基金主導策劃及捐助的「賽馬會平行心間計劃」，正好為青年人，提供自在寧靜的空間放空及充電，提升心理健康。



2

踏入香港青年協會位於大圍的「賽馬會平行心間」，傳來淡淡的香薰味，窗邊放了一盆盆乾花，不同角落擺放了沙發和吊牀。身處於這舒適的空間，人也不自覺放輕鬆，原來這裏的擺設都是由一群青年人參與設計，就讀中四的張志達（阿子）亦有份參與其中。

阿子首次接觸平行心間是去年8月，他因家庭問題而飽受情緒困擾，不但長時間失眠，終日躺在牀上無所事事，成績一落千丈，更曾萌生輕生念頭。「心情好沮喪，上課根本專注不了，常常都會哭，甚至試過拿刀出來（企圖自殺），幸被家人及時阻止。」

家庭問題致性情突變

正當阿子負面情緒到達臨界點，幸得社工鄭蕙儀（Christine）關懷。阿子說：「以前放學經常會到青協的社區中心參加活動，剛好那段時間收到中心社工 Christine 的慰問，決定向她求助。」在

Christine 眼中，阿子是主動積極的青年，但去年他突然性情大變，不回覆訊息也沒再現身，察覺到他表現異常，便邀他到「平行心間」聊天。

「賽馬會平行心間計劃」獲馬會慈善信託基金審批撥款 2 億 9,500 萬港元，並由香港大學與來自六間非牟利機構的青年工作者攜手推行，支援 12 至 24 歲青年人的需要。在跨社福及醫療界別的合作下，透過多元化的舒展身心及教育外展活動，及早識別受初期情緒困擾的青年個案及提供早期介入服務，並因應個別情況轉介諮詢及醫療跟進支援。

計劃亦在全港設立八間針對青年人身心靈健康的「平行心間」，提供無標籤和青年友善的空間，讓青年人放空，連繫及尋求精神健康專業人士的協助，預計能惠及約 8,400 名青年人。

從小去過不少社區中心玩，阿子指「平行心間」與社區中心大相逕庭，「這裏比較舒適和自由，能隨我喜歡的方式來這裏坐坐、聊天。這裏更是幫助我的地方，找到真的會跟我聊天的人，而不是社區中心僅參加活動。」

在「平行心間」，阿子找到舒適圈，願意敞開心扉向 Christine 訴說自己的情緒問題。她更安排阿子與計劃夥伴之一、港大精神科醫生見面，經過兩個多月的輔導後，阿子坦言更了解自己的性格，

學習如何處事，情況漸漸好轉，「我不應該因為家庭問題，作為放棄自己的藉口。」反而他學懂要掌控自己的人生，以及如何面對種種情緒問題。

心靈活動助疏理情緒

情況穩定後，阿子繼續參與「平行心間」的身心靈活動，如禪繞畫、乾花製作等等，透過專注地創作轉移自己的注意力，從中紓壓。他亦有參與小組活動，在相處中學習人生哲理。「以前我以為只要努力，花多些時間，我就做得到。但其實有許多事，我都未必能好完美地完成，現在終於明白不完美才是完美。」

正如 Christine 形容，「平行心間」就像一個中轉站，從中提供支援和建議，讓年輕人的成長路走得更加順暢。

「如果當初我沒來『平行心間』，可能之後的人生不順時，都無法好好度過。但現在我學會了，如何找一個讓自己舒服的方式面對問題。」心結解開了，作為過來人，「平行心間」對阿子來說別具意義。



3



4

- 1 社工 Christine（左）透過輔導疏理阿子（右）複雜的思緒，也陪伴他尋求專業人士協助，助他面對人生難關。
- 2 阿子喜愛藝術創作，他笑指自己依然固執，但現在會把這份固執化為對作品的要求。他會在作畫的過程中與自己對話，用作品紀錄心事。
- 3 平行心間的裝潢設計以年輕人的建議為本，期望可打造讓他們感覺舒適、放鬆和平靜的空間。
- 4 馬會慈善及社區事務執行總監張亮（中）、精神健康諮詢委員會主席黃仁龍（左）及「賽馬會平行心間計劃」督導委員會主席關則輝（右）早前出席計劃啟動禮。

老弱毛孩的擺渡人



有說「擺渡人」的職責是在碼頭用船送人到彼岸的目的地，狗隻暫托中心阿棍屋創辦人謝婉儀 (Ivy) 曾說她是被遺棄動物的擺渡人，為無家可歸的「浪浪」尋家，為老弱傷病的毛孩善終。2015年底愛犬「阿棍」因病離世，燃起 Ivy 救助年老毛孩的一團火，翌年決定成立阿棍屋。建「屋」過程雖然得到丈夫支持，但阻不了毛孩持續被遺棄，這位老弱毛孩的擺渡人依然逆風而行，只為流浪動物老有所依。

五月天暑氣來襲，拍攝團隊踏進位於元朗八鄉的阿棍屋，佔地逾4,000呎的收容中心比想像中整齊、清潔，大狗區、小狗區、羊區、龜池及貓房等規劃得井然有序，多部掛牆牛角扇馬力全開，把逾百隻毛孩的體味稍稍吹散，是 Ivy 悉心打理狗場的成果。不少主人經歷愛犬離世，或會放棄再當主人，避免觸景傷情。然而 Ivy 失去阿棍後，不再只當毛孩的暫托家庭，她毅然辭去幼稚園助教的工作，全身投入成立阿棍屋，宣揚讓狗狗自然終老的理念。「阿棍的離世，令我覺得是虧欠了牠，牠生前我經常工作，很少與牠出外遊玩，因此想以阿棍的名義，幫助更多的毛孩去報答牠。」

本身是佛教徒的 Ivy 一方面認為成立阿棍屋是為阿棍積功德，脫離輪迴之苦，亦因佛教中的因果、善念，令她認為幫助更多毛孩是上天給她的使

命。她順應天命，因此阿棍屋的宗旨是不會透過安樂死，終結狗狗的一生。「生有時，死有時，到牠們要走時，我們也留不住。毛孩們的生死應由上天安排，而不是由人類決定，因此狗狗即使有病、走不動我都會盡力照顧，亦設佛堂為離世的狗狗誦往生經。」作為擺渡人，毛孩生前、死後，她都盡力縮短牠們痛苦的時間，只求牠們有尊嚴地離去。

放棄休假 全心投入

Ivy 在開設及營運阿棍屋的路上從不容易，由一開始在家經營，到排除萬難物色地方作狗場，籌措資金維持日常運作，六年來全部時間投放於狗狗身上，從未休假、旅行、家庭樂，更搬進狗場留宿，方便日夜照顧，連到郊外行山都成為奢侈的願望，但 Ivy 笑言以上種種不算是犧牲。「自籌辦阿棍屋以來，因為太忙，昔日的朋友已再沒聯絡，亦已兩、三年沒有聯絡父母，有時候也自覺不孝。但這不可以說是犧牲，相反阿棍屋的老狗只有我最熟悉，若我放假，誰去照顧牠們呢？從早到晚，清潔、吃藥、打針、看獸醫，陪伴牠們多一分、多一秒，我寧願照顧牠們，也不需要吃喝玩樂；而隨著跟牠們相處日久，我學習到放下生死執著。」



義工同行 足印成雙

阿棍屋暫養超過 150 隻的老弱毛孩，資源所限下，日常營運只由 Ivy 和三名全職員工負責。「我們單單是大狗區都有近 50 隻毛孩，需要大量人手保持清潔，幸運地有不少團體都會主動提出幫助，馬會義工隊早前就曾兩次來狗場幫忙大掃除，亦支持阿棍屋的資源需求，包括捐贈狗狗食糧、清潔用品及場地物資等，而馬會等大機構的支持亦發揮了牽頭作用，此後接連多間組織主動詢問參與義工服務事宜，幫輕我們不少。」馬會義工隊希望未來可繼續到阿棍屋服務，除了打掃及清潔狗籠，亦會餵飼毛孩、帶領牠們外出散步，不但為毛孩提供更舒適、更整潔的居住環境，義工也可以從中學習如何照顧小動物。

更多團體及學校於假日參與阿棍屋的義工工作有助推廣愛護動物的理念，「好多大人小朋友的義工都從未接觸過狗，他們親睹阿棍屋的情況，多會驚訝原來小型犬隻都會被遺棄，狗狗有很多病痛。透過親身體驗，希望他們明白狗狗並非一件玩具，就如小朋友一樣需要被尊重、照料。」

Ivy 不怨恨遺棄動物的主人，至少他們把寵物送到 Ivy 手上，已為牠們提供多一條出路，「可能是牠欠我，或是我欠牠，我們才會在這個時代相遇，可能是我今世要還牠的。」阿棍屋的下一步，是即將成立香港首間流浪動物醫療中心，為陷入困境的流浪動物提供費用全免的醫療援助，延續 Ivy 作為擺渡人的使命，信守與阿棍的約定。



- 1 Ivy 特別於阿棍屋放置一間小佛堂，為離世的毛孩誦經超渡。
- 2 馬會義工隊早前到阿棍屋為狗場大掃除，減輕 Ivy 照顧毛孩的負擔。

瀏覽訪問短片



Ivy 的 5 件重要物品



阿棍的相片

Ivy 的愛犬阿棍只留下這張照片，Ivy 特意將其過膠，珍而重之地保留著。



生日咭

義工根據 Ivy 其中一張相片繪製而成的生日咭，讓自從於狗場工作後不再重視生日的 Ivy 十分感動。



平安符

由阿棍屋其中一個工友所送贈，希望保守阿棍屋內的狗狗及各人平安吉祥。



心意咭

有曾參與阿棍屋活動的有心人，特別於聖誕咭寫下感謝阿棍屋工作的林林總總，Ivy 隨時細看，為自己加油。



甘露丸

佛教的法藥，Ivy 會放於過身的亡犬口中，助牠們解脫，早登極樂世界。

海南清補涼

踏入炎夏，天氣熱辣辣，本欄今期特別推介海南傳統消暑糖水清補涼，具備清熱、滋補健脾、祛濕功能之餘，更清甜爽口，適合一家大細品嚐。



材料 (4-6 人分量)

- 青椰子 2 個 (約 750 克 / 個)
- 乾蓮子 30 克
- 紅棗 30 克
- 洋薏米 40 克
- 綠豆 40 克
- 紅腰豆 40 克
- 乾元肉 30 克
- 青提子乾 40 克
- 焗花生碎 40 克

做法

1. 先將乾蓮子、洋薏米、綠豆、紅腰豆、乾元肉洗淨，然後分別用清水浸泡 3 小時
2. 將浸泡好的材料瀝乾水，分別隔水蒸，再自然放涼
 - 乾蓮子 (去蓮芯)、洋薏米、綠豆、元肉 蒸 10 分鐘
 - 紅腰豆蒸 20 分鐘
 - 紅棗 (去核一開二) 蒸 10 分鐘
3. 青椰子取出椰子水，刮出椰子肉，用攪拌機打成椰奶備用
4. 把放涼的材料 (2)，混合加入打好的椰奶，放入冰箱冷藏 30 分鐘
5. 享用時加入青提子乾和焗花生碎即可



貼士

1. 處理椰子比較困難，建議使用專業工具，或請老闆幫忙處理
2. 可按個人喜好加減材料
3. 材料不宜蒸太長時間，以免變爛影響口感

食譜提供

馬會大廚 (馬場)
潘炳強



浩浩蕩蕩

迎來體壇新世紀

近年體壇在不同崗位都注入新血，香港賽馬會亦一直積極透過推動多項運動，為個人及社區帶來正面改變，務求集合新力量發揮體育精神。

新時代體育記者

「香港賽馬會青少年體育記者培訓計劃」今年踏入第八屆，於 3 月展開課程。第一階段課堂由資深傳媒人擔任導師，為學員提供基本體育傳媒工作訓練，包括寫作、創意、攝影、攝錄及體育評述等。在第二階段實習，學員參與採訪、主持及網上直播，並與計劃舊生合力製作一系列「JSR 做好體育」專題報導影片。結業禮於 7 月舉行後，表現良好的學員更獲安排到本地體育傳媒作暑期實習。

星級導師名單

前財政司司長政治助理羅永聰、資深傳媒人余家強、馬啟仁、資深籃球評述員張丕德、資深評述員李德能、電台節目主持孔慶愷等。



學界足球計劃新動態

馬會致力透過足球連繫社區，「香港賽馬會學界足球發展計劃」今年連續第三年與香港高等教育科技學院合作，為修讀運動及康樂管理的學生提供一連六周的課程，更邀得曼聯傳奇前鋒約基擔任其中一課的嘉賓。曼聯足球學校香港總教練克里斯托弗·奧拜恩，亦就球場上的行為態度、紀律、溝通、公平競技和熱誠層面，度身訂造各項足球訓練。

為讓學界小將重拾運動狀態，馬會早前特別在沙田馬場波地，為中學女子足球隊提供足球技巧訓練 (見圖)，並為小學生舉辦運動營養學講座。



Official Community Football Partner



改變世界的力量



- 1 南華手球隊現役和元老球員每年都一起打球，楊德強（圈示）是中堅份子。
- 2 2018年，楊德強（左）與廣東省元老隊友賽。



楊德強

特區政府首任體育專員

自小鍾情運動，在球場跌跌撞撞中學習和成長，畢業後加入政府，曾轉換工作跑道，但從沒有離開球場。2016年起擔任現職，寓興趣於工作，致力推動香港的體育發展。

年幼時居於公共屋邨，沒有甚麼娛樂或課外活動。當年足球是最普及的運動，我和一些好動的同學和鄰居很自然地投入了足球世界。那些年沒有甚麼青訓或社區推廣計劃，屋邨也沒有正式球場，我們每天放學後在空地放下書包當龍門，便踢上半天，樂此不疲。當時沒有網上媒體，電視亦甚少足球節目，我們的體育資訊都是從



閱讀報章和收聽電台直播足球賽事得到，歷屆世界盃和奧運的過程，以至本地球隊和球員動態，均一字不漏的看得和聽得津津有味。

與運動結緣 學習團隊合作

升中後開始有校隊訓練和比賽，我就讀的學校較著重籃球和手球，我便跟隨老師參與這兩項運動，我們之後在學界和全港公開賽也取得不錯的成績。後來考上大學，又接觸到壘球、曲棍球和棍網球。學生年代的生活，基本上都是圍繞着不同隊際運動的訓練和比賽。

參與運動多年，說不上有甚麼輝煌戰績，但從中學懂自律和團隊精神。最難得的是當年有機會籌辦多項校內和大專賽事，包括組織大型代表團遠赴海外比賽，從制訂預算、籌募經費，以至選拔運動員、安排訓練、制服球衣、機票住宿等，都是寶貴的經驗和鍛鍊，也令我更加明白個人力量非常有限，團隊的分工合作和溝通

至為重要。我和一班舊隊友經常說，我們從體育運動中所學所得，絕不少於課堂課本。這份對運動的熱愛和熱誠，驅使我們投身社會後，無論工作如何繁重，也從不間斷做運動，甚至參與新項目如壁球、高爾夫球和馬拉松長跑。

竭盡所能 回饋體育發展

年輕時曾想過修讀體育，但當年香港的大學還未有體育系。畢業時也想過投身體育工作，可是當年這行業機會不多。從來沒有想到在三十多年後，政府會設立體育專員的職位。我的老朋友都笑說，我終於圓夢做了體育工作。

過去五年，我盡力以自己對體育的認識和親身體會，應用到工作上，制訂政策和措施，推動體育普及和支持運動員。提升香港的體育設施亦是我的工作重點之一，其中啟德體育園是重中之重，將會為香港的體育發展帶來新機遇。工程在2019年展開，疫情為場館的建造和組裝工序增添不少難度，團隊正努力追趕進度，務求於2023年底竣工。同時，「體育及康樂設施五年計劃」的16項工程已經展開，而「提升足球場設施五年計劃」亦於今年啟動，數年內將大幅增加和改善地區康體設施。

上文說了很多隊際運動的好處，我的另一項主要工作，是協助隊際運動發展。我們在2018年開始推行「隊際運動發展五年計劃」，為8項隊際運動的14支隊伍提供額外資源，協助他們提升實力。雖然受疫情影響，最近他們已積極恢復訓練，希望在明年亞運取得突破。

奧運在即 支持香港運動員

奧林匹克格言「更快、更高、更強」強調的是拼搏與進取的「體育精神」。東京奧運和殘奧會舉行在即，香港運動員已合共取得超過50個項目的參賽資格。為了讓全港市民可以觀看奧運，特別是香港運動員出戰的賽事，特區政府

首次購入電視播映權。相信大家也和我一樣，熱切期待觀看香港運動員在奧運場上競逐，展現堅毅不屈的體育精神。

著名領袖曼德拉曾說「運動非常重要，擁有改變世界的力量」，我非常認同這句名言，運動不僅能提升身心健康，還讓我們學習體育精神，培養自信心和毅力，全力以赴、永不放棄、遵守規則、尊重對手。運動的好處，大家耳熟能詳，但知之不若行之，我希望大家坐言起行，按個人興趣和能力參與體育活動，感受運動帶來的力量和樂趣。特別是在疫情期間，除了小心防疫，更要保持運動習慣，增強體魄和抗疫能力。



坐言起行，按興趣和能力參與，
感受體育運動的力量和樂趣。



香港最具吸引力僱主揭曉

香港賽馬會於國際人力資源機構 Randstad 公佈的 2021 年僱主品牌調查中，於本港 75 間大型企業中脫穎而出，在貢獻社會、良好企業信譽、財政健康，以及疫情期間工作保障方面表現出色，獲評選為香港最具吸引力僱主，確立其在市民心中的理想僱主地位。調查於今年 1 月訪問 2,630 名年齡介乎 18 歲至 65 歲的在職及求職人士。

馬會人力資源及組織發展事務執行總監王舸博士表示，面對多變的環境及挑戰，馬會將持續投資在員工身上，令他們得以發展能力及不斷成長，期望吸納更多人才加入。

馬會捐助 中大醫院分階段啟用

由馬會透過其慈善信託基金撥捐 13 億港元支持成立的香港中文大學醫院，正分階段投入服務。醫院由三幢大樓組成，總建築面積達十萬平方米，提供約六百張病床，其中一幢大樓以香港賽馬會命名。

香港中文大學醫院善用科技，包括可減少病人等候時間及提高用藥安全的自動配藥系統，及利用流動資訊科技如電子病歷紀錄系統，支援病人診治流程，有效降低成本同時提高醫院運作效率，是香港首間智慧醫院。

其實，馬會一向關注本港醫療衛生發展，從五十年代起已捐助多項本地基層醫療衛生設施，今次是馬會在醫療衛生方面最大的單一捐款，也是歷來對中文大學的最大筆捐助。



馬會主席陳南祿（左）參觀香港中文大學醫院的設施。



「閃閃」帶你正視自閉症

「自閉症小朋友為何會無緣無故在街上大叫？」原來有些自閉特色人士有感知反應過敏，會因為某些聲音、氣味、味道等外來刺激而感到不安；因不擅表達而往往有激烈反應，周遭的人適宜給他們空間，讓他們冷靜下來。

為提高大眾對自閉症的認識，「賽馬會喜伴同行計劃」聯同「Mr. Men Little Miss」，創造了一位有自閉特色的小朋友「閃閃」（Bling Bling），以及一本關於「閃閃」和八位 Mr. Men Little Miss 朋友的故事書。希望透過故事內容及社交平台的分享，讓公眾認識自閉症，減低社會大眾的誤解，促進社會共融。

另外，「閃閃」和 Mr. Men Little Miss 朋友亦會於香港書展和大家見面，邀請你一起關顧自閉症！

立刻追蹤「閃閃」的社交平台，「一齊同『閃閃』做朋友」。

閃閃 Bling Bling Fans Club

f [blingblingfansclub](https://www.facebook.com/blingblingfansclub)

📷 [imblingblinghk](https://www.instagram.com/imblingblinghk)

超現實藝術 普羅共享

馬會第十年支持「法國五月」藝術節，節目包括《超現實之外 — 巴黎龐比度中心藏品展》。展覽由超現實主義藝術權威專家戴迪亞·歐登傑（Didier Ottinger）策劃，即日至 9 月 15 日假香港藝術館舉行，展出超過 100 件來自龐比度中心的超現實主義藝術家傑作，見證有關派別在國際上的影響力。

作為「法國五月」的主要合作夥伴，馬會主席陳南祿表示，藝術激發想像力，令人內心愉悅，並有助紓緩壓力。馬會得以支持法國五月，有賴其獨特綜合營運模式，讓馬會維持為香港提供稅款及慈善捐助，建設更美好社會。

除了展覽，馬會亦支持「賽馬會社區拓展藝術教育計劃」。因應疫情，今年的教育及外展活動糅合網上及現場形式舉行，有約 200 張門券派發予基層學生及市民觀賞。

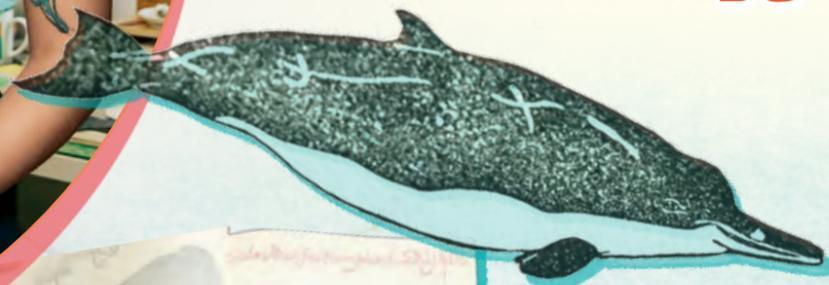


（左至右）馬會主席陳南祿、法國駐香港總領事官明遠、香港藝術館總館長莫家詠博士，及特區行政長官林鄭月娥參觀《超現實之外 — 巴黎龐比度中心藏品展》。

海洋

印記

疫情下的海洋，更見脆弱。今年一月，台灣有淨灘義工在花蓮七星潭拾獲香港居家檢疫用的手環，懷疑手環從香港隨海流飄洋過海「登陸」台灣，引起兩地關注，當中包括「海·印 Ocean Stamps」創辦人王樂怡 (Emma)。Emma 不但關注海洋廢棄物，更將她對海洋的熱愛雕刻成一個個的海豚橡皮印章，以看似小眾的藝術作為媒介，向大眾呈現鯨豚身影的美態，展開一段以海為題的旅程。



- 1 Emma 對座頭鯨情有獨鍾，以七彩顏色展現其獨特一面。
- 2 Emma 正籌備「海印」圖鑑，記錄全球約百個已命名品種的鯨豚。簡單如個人名片，Emma 亦不忘廢物再造，以再造紙和自家製印章作自我介紹。
- 3 Emma 曾在台灣當導賞員，在開出海的賞鯨船上，為遊客搜索鯨豚的蹤影。Emma 為頂層持味者。（受訪者提供）

自童年隨父親習泳，Emma 便立志長大後要與海為伴，中學畢業後先在海洋公園擔任海洋動物訓練員。然而愈是投入工作，她愈是發現自己熱愛的不僅是海洋，更是海中生命，於是毅然負笈台灣修讀自然資源與環境管理課程，藉此更了解海洋生態，更曾經留台當上導賞員，在開出海的賞鯨船上，為遊客搜索鯨豚的蹤影，也成為鯨豚與遊客之間的翻譯員。

海洋如地表下的另一個宇宙，Emma 在台灣每次與海洋動物相遇都讓她驚嘆不已，不惜「走堂」騎電車追尋座頭鯨蹤影，「但我發現台灣人雖然生活於海島上，卻未必了解海洋，反而我這個異鄉人比島民更熟悉大海，我想到以手雕印章作為推廣海洋教育的媒介。」「海·印」因此誕生，透過海洋印章訴說她的海洋之情。

藉着印章說大海

輾轉回港定居後，Emma 未有重拾導賞員的老本行，或以傳統途徑推廣海洋教育，而是在正職以外，繼續藉手上一個個的海洋印章，教育下一代尊重地球上的所有生命體，明白鯨豚才是海洋的原居民。「大眾對於太抽象，或是沒有接觸過的事物興趣不大，藝術品如印章正正將保育的概念以實體化的形象呈現，令這個嚴肅的議題變得簡單易明。」她手下的印章亦漸漸由鯨豚，擴展至海龜、水母，以至北極熊等以海洋為家的生物。

在市集擺攤的經歷，令 Emma 發現最有效的教育是從小朋友入手，她舉個例：「港人不太懂得親海的禮儀，例如橋咀島是珊瑚區所在，但遊客到埗後往往不由分說便往珊瑚踏下去，『你一踩，可能踩了牠幾十年的生命』。我向小朋友解釋，『珊瑚都要長大，可能你半年便可長高兩、三厘米，但珊瑚卻要一整年時間呢！你都想跟珊瑚一起長大吧？』」由小伙子當父母的老師，比外人的千言萬語更入腦，海洋印章正好是與小朋友打開話匣子、繼而互動學習的絕佳工具。

各自崗位 守護同一海洋

要守護這片蔚藍不能單靠個人力量，Emma 相當欣賞設於香港中文大學內的「賽馬會氣候變化博物館」，「這個博物館『很正』！館內有導賞員，有效引領和啟發參觀者了解氣候變化與海洋健康的關係。」的確，博物館早於 2013 年獲香港賽馬會慈善信託基金支持成立，是全球首間以氣候變化為主題的博物館，作為喚醒公眾對環境保護的先行者，讓參觀者反思人類活動對海洋的影響，同時透過提供有關氣候變化的展品和多媒體互動展覽，讓公眾尤其學生和老師緊貼及掌握可持續發展的趨勢，凝聚環保力量。另外，中太和馬會亦以各自的專長和資源，在香港推動「可持續發展目標」，更於 2017 年 10 月獲聯合國 SDSN（可持續發展解決方案網絡）執行委員會，正式確認中太和馬會共同主持的「SDSN 香港」為 SDSN 國際網絡的一員。無論個人抑或機構，都在自己的崗位，為海洋發聲，畢竟我們與海洋共生。



1 以鉛筆把索氏中喙鯨畫放描圖紙上



2 利用硬幣輕輕把圖案轉印到雕刻擦膠上



3 清除外圍多餘的雕刻擦膠



4 先於線條幼細的位置落刀，雕刻時保持下刀角度為斜角 45 度，完成後調整印章外型



5 完成品



01

俄國珍品「皇」氣登場



馬會獨家贊助、呈現俄羅斯沙皇時代君皇氣派的俄國皇家珍品展覽，精選克里姆林宮博物館 170 組宮廷珍品，包括權杖、武器、貢品及皇后飾物等，從而窺探 16 至 18 世紀俄羅斯政治和文化如何結合教會與皇權，締造皇權威儀。

「香港賽馬會呈獻系列：
聖耀皇權 — 俄羅斯皇家珍品展」



日期：即日起至 8 月 29 日

地點：香港文化博物館

網址：https://www.heritagemuseum.gov.hk/zh_TW/web/hm/exhibitions/data/exid268.html



02

環保服務「轆」入社區



賽馬會「回收轆轆」流動環保計劃下的環保宣傳車，配備 17 類回收百子櫃，且有舊物重用攤檔及環保教育遊戲，巡迴穿梭東九龍各區，將「分類回收」、「舊物共享」及「環保教育」三大服務直送屋苑。宣傳車收集得來的電器及舊衣，經整修後，更會於每月舉行的社區二手慈善義賣活動中，回歸社區。

賽馬會「回收轆轆」
流動環保計劃：



Facebook：

www.facebook.com/lookforgreen

03

簡單器材運動大幫忙



因應疫情，賽馬會「運動無界限」青少年展翅高飛計劃製作了「健怡起居體適能運動系列」影片，鼓勵大眾，特別是殘疾兒童及青少年，根據個人能力及興趣，利用簡單器材包括呼拉圈、健身球、橡筋帶等，在家保持運動，提升身心健康。

「健怡起居體適能運動系列」

呼拉圈伸展操：

<https://youtu.be/4EEf8maCarU>



04

朋友，你快樂嗎？



馬會致力推動健康社區，包括提升公眾對精神健康的關注，多年來主動推行及支持各類型相關計劃，照顧不同年齡層的需要，如果想了解更多，可以收看《你快樂嗎》節目。節目每集邀請一位嘉賓分享快樂與哀愁的故事；同時介紹由馬會捐助、與情緒和心理健康相關的計劃及服務，專家更會提供小貼士，讓大家認識精神健康。

精神健康節目系列：
《你快樂嗎》

節目連結：

https://www.youtube.com/playlist?list=PLQj9erlxz_cL73v1x7TrYNzuwV1Rri2yN



出版：  香港賽馬會

製作： 

 MIX
Paper from
responsible sources
www.fsc.org FSC™ C001540