

駿

步人生

STRIDING ON

SEP
2021

陳家亮 逆流院長

醫人為本
一站式防癌

口述影像
我是你的眼

容樹恒
運動「造夢者」的自白



ISSUE
36

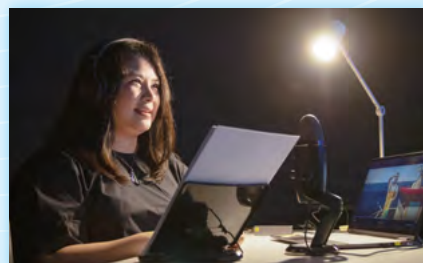
01 駿步誌
逆流院長



07 城市話題
一站式防癌



09 奮駿路
我是你的眼



11 吾家廚房
尋找他鄉的味道



12 JC 小百科
醫路同行



13 駿人駿語
一個運動「造夢者」的自白



15 encore 手記
馬會回饋社會 294 億元



17 人人大學
「見怪不怪」教與學



19 去街 Guide
嚴選特色藝術、文娛活動



2021 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
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：香港 01

瀏覽足本版



家亮與家朗

訪問中文大學醫學院院長陳家亮，在東京奧運開幕前一星期。

他既是醫生也是院長，主題又是「醫人為本」，內容自然離不開醫與教。院長健談且向來春風化雨，談科學，也講哲理。一個小時的愉快對談中，他重覆多遍那份「你打我唔死」的精神，令人印象深刻。這不僅僅是他本人的成長寫照，對別人也有感染力，那種「你也要好好迎戰命運」的激勵，放諸每日都決出勝負的奧運賽事上，有異曲同工之效。特別是當香港運動員在今屆奧運歷史性摘得一金兩銀三銅的好成績，這就說明，一切來得不易，在汗水和淚水交織的多少個日與夜，健兒跌倒，再起來，因為「打不死」，才有今天的成績。

陳家亮在今期封面訪問中，由一齣荷李活電影說起，從個人出生、讀醫、行醫、科研、教學，一步一步實踐所抱持的信念，那就是在逆流中力爭上游。

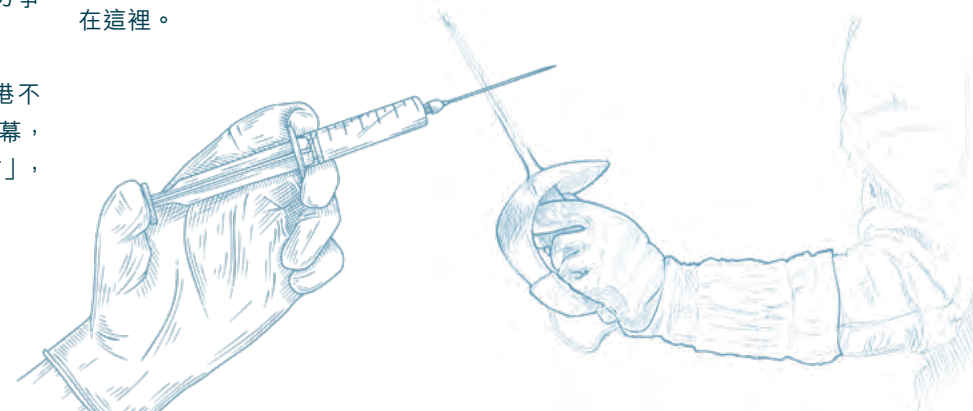
相信自己不易被擊倒就有望打出一片天。香港不只一個「張家朗」、「何詩蓓」……東京奧運落幕，陝西全運會開幕，人生賽事浪接浪，「家亮之言」，

用於醫病醫人如是，放諸體育競技如是，連日常生活也同樣中用。

現代醫療服務講求醫術，也要求便利，從而鼓勵病人就診。「城市話題」介紹「中大賽馬會齊心防癌計劃」，提供一站式免費癌症篩查，市民無需分開多個地方進行檢驗，藉以更廣泛宣揚防癌訊息。

「奮駿路」專訪香港口述影像協會創辦人梁凱程。原任大學講師，由於對口述影像的熱情，她毅然辭掉工作，前赴英國進修有關博士課程；學成後歸來，將健全人看得到的影像，化為聲音導航，成為視障人士的「一雙眼睛」，協助他們融入社區。

「吾家廚房」今期教你煮一客充滿異國風情的印度牛油咖喱雞。嫩滑多汁的雞肉，配上惹味牛油咖喱醬，吃一口齒頰留香，尋找他鄉的味道，就在這裡。



逆流院長

陳家亮

「世界不總是陽光普照、彩虹滿天；它是一個尖酸和糟透的地方。」這句電影對白，中文大學醫學院院長陳家亮當年仍是小男孩時，已經深有體會。他出身牛頭角屋邨，一個「兩袋空空」的小伙子。然而，沒有甚麼可以輸，正正是最無敵的優勢。由學醫、行醫、教學，到創科研究，拾級而上，每個關節位都是不認命打拚出來的天地。

陳家亮是電影發燒友，荷李活電影《洛奇》（Rocky）在 1976 年上映時，他剛升上中學。打動他的，除了上述那些有血有肉的對白，還有那種要在不能逆轉的殘酷現實中站起來，要在逆流中力爭上游的鬥心——「生活不在於你出拳可以有多重，在於你可以承受幾多重拳而往後仍能繼續撐下去。」

人海中抵住一拳又一拳的逆流院長，其成長寫照，給打不死的我們。



訪 問地點位於陳家亮在大埔科學園的科研辦公室。牆上掛滿琳瑯滿目的電影海報，喜歡與不喜歡電影的人，同樣目不暇給。客席主持、馬會慈善及社區事務執行總監張亮就地取材，從電影打開話題；而談電影，兩眼發光的院長推介《洛奇》，一個費城小子挑戰世界拳王的勵志故事。其中 2006 年的《洛奇：勇者無懼》中的一句對白「You, me or nobody is gonna hit as hard as life. But it ain't about how hard you hit, it's about how hard you can get hit and keep moving forward」（生活不在於你出拳可以有多重，在於你可以承受幾多重拳而往後仍能繼續撐下去。）更是他人生的座右銘。

陳家亮在牛頭角屋邨長大，父親是的士司機，讀的是屋邨附近的小學。若以今天的說法，他是輸在起跑線。不過，正正因為沒有甚麼可以輸，一切就變得「無敵」。儘管機會不多，他就是不認命：「我告訴自己，我兩袋空空，不怕輸。無論現實如何打低我，我都能站起來。」多年之後，當他事業有成，他仍然認為，「『成功』就是成功的最大敵人」，人總有跌下來的一日，因此永遠不要怕輸。

陳家亮從聖芳濟書院升上大學，選擇入讀當時連首屆學生都未畢業的中文大學醫學院。在馬料水山頭苦讀的日子，同學都叫他做「崇基燈塔」，因為他經常挑燈夜讀。「開夜車」的日子沒有白過，他以一級榮譽畢業。

教學 猶如見證人生

本身是腸胃專家的陳家亮，2018 年獲美國腸胃科醫學院頒發「國際領袖大獎」，成為首個獲獎的華人。他在 2013 年獲委任為中大醫學院院長，是首位擔任此職的中大畢業生。他於 2000 年及 2007 年獲頒「校長模範教學獎」，並且連續 5 年被學生選為「年度教師」。

對於教學生涯，他感覺有如見證人生。「初入學的醫科生，17、18 歲，有理想有幹勁，人人想做好醫生。但現實中，工作的困難比讀書時面對的大得多。有人堅持到底，有人慢慢在洪流中埋沒理想，這些都像人生縮影。」

1 陳家亮堅持親力親為，身教學生。



陳家亮說，病人生命「冇take two」，做醫生本身就有一定壓力，而現今做醫生所面對的壓力，比以前大得多。「從前的醫生，說每句話都像金科玉律；但現今大眾一般較有知識，社會對醫生的要求也遠比以前為高，當達不到病人要求，就容易造成衝突。」更甚的是，人工智能（AI）近年有長足發展，多項研究更認為AI有可能挑戰「真人醫生」的地位。

醫生 不是孔子或聖人

不過，院長寄語新一代醫生，無論現實有多困難，一顆赤子之心，永遠無可取代。「我們不是醫病，是醫人。AI雖好，但醫生有無可取代之處；令病人有信心、彼此有溝通與關懷，（這是）科技絕對做不到的。」

正因如此，陳家亮在行政工作之外堅持教學，並希望以身教啟導後輩。他要求學生從早到晚跟著他診症、開會、做科研，看他如何與病人及家屬交流，又常跟學生訴說自己的成長故事。「醫生不是萬世師表、不是孔子、不是聖人，我們要做一個有血有肉的人，讓學生有真正感受。」

從醫生到院長，陳家亮深明單靠一個人行醫，能診治的病人數目有限，「如果教書可以影響十個學生，十個學生每人再影響十個人，這些改變就是幾何級數。」不過，要真正改變整體社會健康，科研是必走之路，因此他近年再跳出框框，研究腸道微生物與人



3

類健康的關係。「以前大家覺得腸道細菌很骯髒，要排毒，但很多健康問題，其後都證明與腸道微生物息息相關。」

腸道生態 改變世界

陳家亮形容研究腸道細菌樂趣無窮：「簡單來說，人體有兩套基因，一套是父母給我們的，不能改變，即所謂好醜命生成，這佔人體的1%；腸道的微生物，總和基因則佔了人體99%。」他指，只要改變腸道細菌生態，可以大幅降低患病風險，甚至能夠改變世界。

他侃侃而談這些肉眼看不見的細菌生態，自言可以說上三日三夜。無論行醫、教學或科研，陳家亮對於醫學的熱愛，形容「只要我一息尚存，腦袋還會轉，行醫是一份令我有莫大動力的終身職業，一生一世。」

行醫30多年，見盡生老病死，他深深體會到，即使醫學發展一日千里，當生命走到盡頭，始終無力挽回生命。「醫生不是要無意義地延長病人的壽命，而是幫助病人活得更有意義。」套用《洛奇》這套戲，「人生不在乎贏了多少場拳賽，是多少次差不多數到十，快要打鐘了，你依然可以站起來。過程才是最重要。」



4

20年 過去與未來

陳家亮分享了一個真實故事，說明要洞悉先機、走在別人之前，殊不容易。

醫科畢業後，陳家亮沒有選擇被指最易賺錢的外科繼續深造，反而鍾情腸胃專科，跟隨當時的年輕醫生沈祖堯（腸胃科權威、2010—2017年擔任中文大學校長），成為沈的第一個門生。

師徒及團隊日夜鑽研，於九十年代提出大腸癌將在未來20年成為香港的頭號癌症，但在別人眼中，這猶如危言聳聽。「我們當時發現罹患大腸癌的數字如直升機般直線上升，向當局申請研究資助卻不獲批，不是我們的計劃不及格，是評審連看都不看就直接扔走。」

氣餒之餘，九十年代末，他和沈祖堯尋求香港賽馬會支持。馬會認同有關計劃有社會需要，只是當時制度並未觸及，雙方一拍即合，促成大腸癌教育計劃的出台，並為中大後來免費替市民提供大腸鏡及大便隱血測試，埋下伏筆。

20年後的今天，社會知道一粒大腸瘻肉足以演變成致命的癌症，參加篩查則有助防患於未然。



5

馬會不做 Me Too「剪綵」計劃

陳家亮指出，當年馬會撥款捐助計劃，五年之後又五年，一直支持下去。「馬會不做人有我有Me Too、只負責剪綵的計劃，而是真正想幫助社會。」

計劃發展至今，特區政府早前正式宣佈將大腸癌篩查計劃恆常化，惠及過百萬名市民。

話到這裡，陳家亮分享一個「公開的秘密」。原來世界級的腸胃科專家一直備受腸道毛病困擾，只要一吃奶類製品，例如雪糕、咖啡加奶，他的腸道立時有「反應」，笑言「十分鐘內必定如火箭般衝去洗手間」；不禁苦笑道：「這就是能醫不自醫，偏偏我很喜歡吃雪糕……」

- 2 昔日在中大有「崇基燈塔」之稱的陳家亮，逆流而上，其成長故事充滿勵志。
- 3 陳家亮春風化雨，與中大醫科新生留倩影。
- 4 陳家亮於2018年獲頒「美國腸胃科醫學院國際領袖大獎」，是首名獲獎華人。
- 5 陳家亮邀請為其著作《吾生有杏一院長醫生週記》寫序的時任馬會董事陳南祿，在2018年香港書展上分享寫作心得。
- 6 陳家亮在科學園的辦公室掛起了師父沈祖堯的墨寶，自己閒來也會「把文弄墨」。



6

支持中大醫院 助夢想成真

馬會支持中文大學，多年來雙方合作無間，除了大腸癌教育計劃，馬會於2014年撥款13億港元支持興建香港中文大學醫院，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。這間由中大全資擁有的非牟利及自負盈虧的教學醫院，今年初啟用。陳家亮形容，「沒有馬會這筆史無前例的龐大捐獻，這個夢想不會變真。」

中大醫院定位針對現行醫療體系的兩極化，期望走出第三條路。陳家亮解釋：「威爾斯親王醫院是醫管局

轄下醫院，提供優質醫療服務，但輪候時間太長；私家醫院卻不是人人負擔得起高昂收費，這兩個體系之間有很多中產市民，中大醫院正是希望從中走出一條路。如果這個模式成功，未來的醫療制度將可以三頭馬車前進。」

既然中大與馬會合作很具前瞻性，客席主持、馬會慈善及社區事務執行總監張亮趁機請教，未來應從哪些方向，預視社會所需？

陳家亮「利益申報」，說當然希望馬會繼續推動腸道微生態研究發展，「我相信這方面是比基因圖譜更重

要的領域，足以改變未來世界」。繼而，他點出人口老化問題，即在進入老人院之前，存在一個服務真空期。「當人慢慢變老，在需要醫療服務，甚至進入老人院之前的階段不應被忽視。」他補充，知道馬會目前也有投放資源，協助解決這個問題。

人口老化也帶來孤獨感。陳家亮相信藉由機械協助，或許是一個出路：「未來我們活到一百歲都可能很平常，甚至會有百二歲。當人這麼老，想去探望朋友會有困難，那時可能要借助機械人協助前往目的地；或者當身邊的朋友都離開得七七八八，一個人獨留世上如何是好？那時可能就需要（研發）星球大戰的金色機械人（C-3PO）時刻陪伴聊天，打發時間。」

- 7 香港中文大學醫院的落成，象徵香港醫療服務踏入一個新里程。馬會主席陳南祿（左四）早前連同馬會行政總裁應家柏（右一）、馬會副主席利子厚（右四）及馬會董事（左起）黃嘉純、楊紹信、李家祥、梁高美懿和陳衍里參觀醫院設施。
- 8 陳家亮與馬會慈善及社區事務執行總監張亮同樣力爭上游，兩人惺惺相惜。
- 9 院長熱愛電影，其中不少來自《洛奇》的對白，對他啟發至深。



後記 他和他的電影

陳家亮興趣很多，眾所周知的是教學、寫書；不常公開的，走進他的辦公室，答案就在眼前。

陳家亮的創科「樂園」，裝潢佈置中西合體。中式木製書桌放了毛筆書法，配有中國式屏風；英倫風格大廳則掛滿外國電影海報，裝在畫框內，全都是經典電影作品。《亂世佳人》（Gone with the Wind）、《北非諜影》（Casablanca）、《夢斷城西》（West Side Story）、《畢業生》（The Graduate）、《教父》（The Godfather）、《油脂》（Grease）、《90男歡女愛》（When Harry met Sally）、《人鬼情未了》（Ghost）、《女人香》（Scent of a Woman）、《危險人物》（Pulp Fiction）、《標殺令》

（Kill Bill）……即使你當年未有機會親身進入電影院觀看，今時今日也有很多機會經典重溫。

要他挑一齣最喜歡的，他細想一會，「勉為其難」選了《油脂》。主角尊特拉華達與奧莉花紐頓莊的舞姿，盛載的是陳家亮少年十五二十時的情懷，「當年學足主角著衫和gel頭！」見海報都是外國電影，院長說他其實也愛看港產電影，「《秋天的童話》睇咗十幾次，對白全部都識背。」

大國手有點文青色彩，在陳家亮的社交網站，一篇篇院長醫生週記，記錄了醫學生涯的點滴，時而溫情，時而哀傷。雖然他謙稱：「同事問我究竟是在寫中文還是英文？」對於文字，他是深耕細作，「總結每天所見所聞，用簡單文字寫人寫情寫景，這是很好的溝通渠道。」

2018年，他推出著作《吾生有杏一院長醫生週記》，邀請了當時的馬會董事、現任馬會主席陳南祿寫序。今日說起來，他有感遇見了高人：「一山還有一山高，以為自己見識多，但比你更高層次、見識更深遠的人，大有人在」。

訪問當天，陳家亮穿了一套筆挺西裝，襯了袋巾，髮型很細緻。型，可以靠後天打扮，凍齡卻不是人人學得來。問他養顏秘訣，他說「要多謝媽咪，我很像她，她80多歲，看起來像60多。」還有一個重點：向前看，永遠抱持希望；練成不被打敗，充滿朝氣。相由心生，這是院長的凍齡法則。



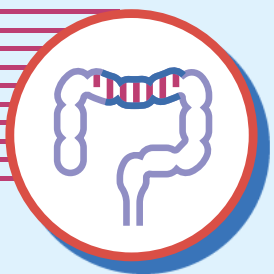
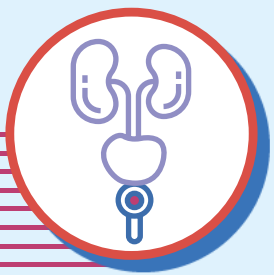
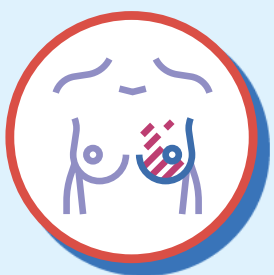
一站式防癌

預防勝於治療、病向淺中醫是老生常談，但往往知易行難。檢查費用高昂，或者對疾病所知甚少，因而忽視定期檢查及察覺早期病徵的重要性，現年 53 歲的楊滿英正是其中一員，幸而其後接觸到「香港中文大學賽馬會齊心防癌計劃」（下稱「計劃」），接受免費的大腸癌及乳癌篩查，不但排除了對患大腸癌的憂慮，更在同區的香港中文大學醫院獲得「滿分」服務。

篩查免費、年齡限制低

楊女士過往沒有定期進行身體檢查，雖然曾憂慮患癌風險會隨年齡漸長而增加，但有感私家醫院體檢費用昂貴、公立醫院輪候時間長、坊間的資助計劃一般亦設須年滿 60 歲的年齡限制，加上自覺「無病無痛」，因而遲遲未有行動。直至去年底，她在網上接觸到「中大賽馬會齊心防癌計劃」，在網上作簡單登記後，不久便獲安排到沙田的瀝源健康院出席講座、見醫生，並按指示收集大便樣本作大腸癌篩查，同時獲免費轉介接受乳癌篩查。

楊女士在交回大便樣本後一個月收到通知，指她需作進一步檢查。一直自覺身體健康的她頓覺不妙，楊女士居住沙田區，因此她選擇同區的中大醫院作檢查。憂心忡忡的她懷著過去對進出醫院的不安全感來到由馬會捐助成立、全新落成的中大醫院，改變了她對醫院的冰冷印象：「中大醫院環境舒適，窗外全是花花草草，沒有醫院常見的藥水味，輪候時間亦不長；醫生暖心安慰我只是例行檢查及詳細解說，大大紓緩我的焦慮，整個檢查完全沒有不適，簡直是 very good、滿分！」



幸好，經深入檢查確認只是虛驚一場，楊女士沒有患上大腸癌，更在參與計劃的四個多月間，了解到不良的飲食及生活習慣是誘發癌症的高危因素，防癌意識明顯提升，「除了開始留意排便顏色、形狀，因在身體檢查中得知脂肪比例偏高，我改變過往多肉少菜、常吃煎炸食物、缺乏運動的習慣，現在我多以蒸煮方式下廚，每天亦抽空運動，帶動家人變得更健康，我更推介了這個計劃給不少朋友呢。」

一站式預防、教育、推廣健康生活

馬會深信「預防勝於治療」，篩查可及早診斷部分癌症，讓患者盡快醫治，是有效預防癌症的工具。有見及此，馬會慈善信託基金於 2018 年捐款超過 3,500 萬港元，支持中大展開為期五年的「中大賽馬會齊心防癌計劃」，透過一站式免費癌症篩查和公眾教育活動，提升大眾對健康生活模式、體重控制及定期篩查的認識，從而降低患癌風險和死亡率，宣揚防癌訊息，達至預防勝於治療的目標。

計劃項目經理林遠東教授指出，不少參與者於計劃的教育下成功改善生活習慣，計劃同時補足了公營

醫療人手短缺、輪候人數太多的問題，加上費用全免，全面照顧基層市民的健康需要，「港人講求快靚正，一站式計劃大大方便市民，相對政府的單一篩查，參與計劃的市民無需分開多個地方做檢查。」

除了及早治療，馬會亦明白醫療衛生設施對建構健康社區的重要性，因此馬會慈善信託基金於 2014 年撥捐 13 億港元支持成立中大醫院，醫院亦已於今年年初開始分階段投入服務。這是馬會在醫療衛生方面最大的單一捐款，也是歷年來對香港中文大學的最大捐助，以進一步加強沙田區的醫療服務網絡。

「隨着中大醫院的落成，參與者在同區的瀝源健康院與醫生見面後，再轉介到毗鄰港鐵大學站的中大醫院作篩查，接受一條龍服務有助提高參與者的依從率，亦獲得更好的醫療體驗。」林教授說，計劃前身為大腸癌篩查計劃，所收集的數據為衛生署近年推出的「大腸癌篩查計劃」提供有力參考，他期望「中大賽馬會齊心防癌計劃」收集的乳癌和前列腺癌數據，同樣能推動當局擴大全民篩查範圍。計劃於去年公布首 3,500 名參與者的篩查結果，發現逾七成人經大腸鏡檢查後，有屬於癌前病變的腺瘤或後期腺瘤，更有 10 人其後確診大腸癌，可見篩查的重要性。計劃至 2022 年，為介乎 40 至 75 歲、未有癌症病徵的香港居民提供多樣癌症篩查服務，男士會進行大腸癌及前列腺癌篩查；女士則進行大腸癌及乳癌篩查。讀者可掃描旁邊的 QR code 了解詳情及進行網上登記。



詳情及
網上登記



- 楊女士經網上報名參加「中大賽馬會齊心防癌計劃」，在同區的瀝源健康院及中大醫院接受檢查。
- 計劃為合資格市民先作大便隱血測試，如有異常，會安排大腸鏡檢查跟進，醫生亦會從中溝通。
- 林教授指出，計劃是香港第一個採用「一站式」概念提供多樣癌症篩查的服務，同時推廣健康生活模式，減低肥胖問題。
- 去年公布的首批篩查結果，同時發現分別有 15 人患乳癌及 36 人患前列腺癌。時任計劃主任、莫慶堯醫學講座教授沈祖堯教授（右四）及馬會慈善及社區事務執行總監張亮（右三）亦有出席發布會。

我是你的眼

為了幫人而辭去高薪厚職，是愛，還是責任？香港口述影像協會創辦人梁凱程告訴你：Why not both? 十年前因參加口述影像訓練班，她與視障人士結下不解之緣，發現原來口述影像可透過不同技巧，讓視障人士獲得更佳的視聽享受，奈何香港並沒有任何相關研究。原是大學講師的她，毅然辭工遠赴英國進修口述影像博士課程。她盼望成為視障人士雙眼，將健全人士看到的、參與到的，都化為一段段聲音導航，打破身體缺陷所帶來的種種隔閡，助他們融入社區。

走進梁凱程的辦公室，她正為一套卡通短片進行口述影像錄音，看似簡單，實際要避開對白和聲效，在空白位置描述演員的表情和動作，少點經驗和技巧也不行。她解釋：「以一部 90 分鐘的電影為例，口述影像的準備工夫可花上 80 小時，包括撰稿、綵排和錄音等。」

讓視障人士有權看見

口述影像屬符際翻譯，將眼前的影像訊息，翻譯成語言。2013 年，她赴英國倫敦大學修讀口述影像課程。回想當年「裸辭」的決定，她猶幸有個全力支持她追夢的丈夫，因當時正值新婚，婚後還未度蜜月就要分隔兩地，「幸好他很體諒我，更跟我一同做口述影像義工。」

修畢博士課程後，她於 2015 年回港成立香港口述影像協會，惟當時大眾對口述影像認知不多，連視障人士也不清楚其定義和流程。

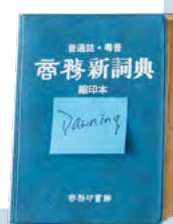
梁凱程的 5 件隨身物

1



手提電話

每次推出活動通告後，都會用語音讀屏功能檢查一次，確保視障人士接收的資訊清晰無誤。



4 字典

進行口述影像撰稿時，若不清楚字詞的粵語讀音，就會翻查字典。



2 耳筒

用專業器材才能聽清楚咬字和發音，這是灌錄完口述影像音檔後，做質量檢查的必備工具。

3

咪高風

先用咪高風把口述影像講稿錄一次，讓自己熟習流程，也能檢查發音及咬字。



5

暗黑地獄拼圖

工作勞累或壓力大時，會砌暗黑拼圖調整心情，也鍛煉耐性，每次砌完都好有成就感。



2

- 1 梁凱程憶述，當初她辭去講師投身口述影像研究時，家人、朋友也擔心她的生計，但她沒想過能否糊口，「這並不關乎於賺錢，而是希望幫到一群受眾。」
- 2 賽馬會「瞳」起動口述影像計劃舉辦了不少活動，包括木棉樹社區口述影像導賞團。

瀏覽
訪問短片



令人快樂的職業病

推動口述影像十年，她笑言現在有職業病，每每看到新奇有趣的展覽和節目，第一時間會思考如何為眼前的畫面設計口述影像，想讓視障人士一同參與。她總是將口述影像掛在嘴邊，這份熱誠感染到家人和朋友成為義工，也得到各方資助，讓口述影像發揮至更多界別。

因為熱愛，所以奮力向前。梁凱程指她從沒感到洩氣，當中最大的原因，是視障人士每一句「開心」和「學到好多」的回應，讓她的意志更堅定。「每當視障朋友參加完活動，跟我說開心好玩、學到許多，透過口述影像活動了解世界多一些，就代表我們成功了，這也是我的快樂來源。」她滿足地說。

香港口述影像協會獲香港賽馬會慈善信託基金的捐助，開展了「賽馬會一『瞳』起動口述影像計劃」及「賽馬會社區持續抗逆基金——多感官教學計劃」，推廣口述影像普及化。前者推廣運動及戶外活動口述影像，後者為有視障或特殊教育需要兒童製作繪本，以改善語言教學。「馬會支持對我們來說是一支強心針，這代表認同我們口述影像的專業，也幫助推動口述影像至更多範疇。」梁凱程說。

尋找他鄉的味道

印度牛油咖喱雞

疫情令旅遊機會大減，本欄今期帶大家跳出香港，尋找印度的家鄉風味，炮製一道印度名菜——牛油咖喱雞（Murgh Makhani）。嫩滑多汁的雞肉，配上秘製的牛油咖喱醬，吃一口已齒頰留香，難怪成為世界各地許多人喜愛的美味菜餚。

方法

- 1 把雞脾肉去皮，每件雞肉切成六小件，加入醃料醃製至少三小時
- 2 預熱焗爐至攝氏 250 度，把醃好的雞肉放進焗爐，焗 15 分鐘後取出備用
- 3 把番茄、生腰果及三公升清水放進煲內，用中火焗至番茄及腰果軟腍後熄火，放涼後放進攪拌機，攪至糊狀
- 4 在煲中預熱一半牛油，之後放入青荳蔻果、丁香、玉桂枝、薑蓉及蒜蓉炒至金黃色，再加入辣椒粉、小茴香粉、葛拉姆瑪薩拉及番茄腰果醬煮 20 分鐘
- 5 加入烤好的雞肉煮至雞肉熟透，最後加入剩餘的牛油及奶油，加鹽作調味
- 6 以芫茜葉及小許奶油作裝飾

材料 (4 人分量)

原件去骨雞脾肉 1 公斤

醃料

乳酪 100 克
 蒜蓉 25 克
 薑蓉 25 克
 辣椒粉 1 湯匙
 小茴香粉 1 湯匙
 Garam masala (綜合香料—葛拉姆瑪薩拉) 1 湯匙
 Kasoori methi (葫蘆巴葉) 1 湯匙
 檸檬 (榨汁) 1 個
 鹽 10 克
 菜油 30 毫升

醬汁材料

番茄 (切粒) 8 個
 生腰果 50 克
 辣椒粉 1 湯匙
 小茴香粉 1 湯匙
 Garam masala (綜合香料—葛拉姆瑪薩拉) 1 湯匙
 薑蓉 25 克
 蒜蓉 25 克
 青荳蔻果 10 克
 丁香 10 克
 玉桂枝 10 克
 牛油 150 克
 奶油 50 毫升
 芫茜葉 10 克

貼士

醃肉時加入乳酪及檸檬汁，令肉質更軟腍、多汁
 印度香料可購於印度超級市場，或尖沙咀重慶大廈

食譜提供

馬會大廚 (沙田會所)
 Ashok Kumar

賽馬會診所、流動診所及母嬰健康院

上世紀五、六十年代，香港生活環境窘迫、傳染病迅速傳播。由於公共衛生資源緊絀，馬會作出多次關鍵性捐款，支持醫院擴建及擴充公眾醫療設備，並捐款支持成立多間賽馬會診所、流動診所及母嬰健康院等，至今仍有 14 間以馬會命名的診療所服務市民。

1950s

2003

衛生防護中心

沙士疫情爆發後，馬會迅速撥款 5 億港元支持政府成立衛生防護中心，作為加強感染控制及擬訂緊急應變方針及相關工作之用。中心於 2004 年開始啟用，及後當香港面對禽流感及豬流感等公共衛生挑戰時，中心發揮積極作用，協助政府更快速、更有效率應對。

2013

賽馬會安寢輕移計劃

為提升香港整體醫療水平，馬會捐款 2.53 億港元予醫管局推行「賽馬會安寢輕移計劃」，協助全港公立醫院安裝病人吊運系統及電動病床，讓病人能夠在一個更安全、更具尊嚴的環境下接受治療。

2014

香港中文大學醫院

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，於 2021 年初開始分階段投入服務。這是馬會在醫療衛生方面最大的單一捐款，也是歷年來對香港中文大學的最大捐助，不但為廣大市民提供可負擔

的醫療服務，同時紓緩公立醫院服務緊張的壓力，亦進一步加強沙田區的醫療服務網絡。

醫路同行

一個運動「造夢者」的自白

今年的東京奧運令大家認識到體育運動的強大感染力和影響力。諾貝爾和平獎得主前南非總統曼德拉曾經講過：「體育運動有改變世界的力量，體育運動能夠凝聚人心。透過體育運動可以同年輕人對話，而體育運動亦可以在充滿絕望之處喚醒希望。」

體育運動有改變世界的力量，體育運動能夠凝聚人心。透過體育運動可以同年輕人對話，而體育運動亦可以在充滿絕望之處喚醒希望。

在今年的東京奧運會，女子乒乓球隊各成員、劉慕裳、李慧詩、何詩蓓、以至張家朗等等香港代表，拿了獎牌實現夢想，固然令人振奮。但看看同樣是今次奧運代表隊風帆的陳晞文，劍擊的江旻憓，單車的李海恩，以致體操的石偉雄，過去因為代表港隊南征北伐而受過嚴重的傷患，仍能重新站起來為夢想奮鬥，在多個重要的國際比賽為香港屢奪殊榮，亦應受到大家的尊重。

我過去 20 年逢星期三晚上到香港體育學院為運動員診症，眼見不少精英運動員嘗盡甘苦，為了運動放下了身邊的所有人和事，犧牲了與家人朋友相聚的時間，身上的傷痕與心內的疤痕數之不盡，跌進多少個低谷，遇上多少個低潮，在別人不認同的時候要堅持自己的信念，在失敗或受傷時能勇敢去面對，而就算最終結果未必如理想，起碼拚盡無悔。而每一段苦盡甘來的回憶，和與團隊合作奮鬥的美妙歷程，可能已經能夠回味一生！

如果談到從未實現的運動夢想，我想不少香港人或多或少都曾經有過。我求學時期曾踢過職業足球隊的青年軍和預備組，夢想成為職業足球員，後來因為自己水平追不上而達不到夢想。但為了盡可能靠近兒時夢想，我現時的工作就是為受傷患的運動員進行治療，幫助他們達成夢想，而我也樂意作為他們背後的其中一位「造夢者」！

因為奧運會的熱潮看了數齣與運動有關的電影，包括《逆流大叔》、《空手道》、《點五步》、以及《破風》，內容都觸及年青人如何追求作為運動員的夢想。早一陣子有位本身是教師又是體育人的好朋友，撰寫了一本名為《燃亮鬥魂，誰

說夢想不可飛！》的書，內容透過 45 名體育人的奮鬥故事，從校長、老師、教練和學生運動員等不同角度，探討年輕一代如何才能在運動與學業之間取得平衡，追求自己的運動員夢想。

看罷後驟然發覺自己每天診症都遇上很多努力奮鬥追夢、遇上失敗、最終又成功的運動員故事。中小學生因傷失落了代表學校參加校際運動比賽，甚至喪失了代表香港青年隊參加國際比賽的夢想。大學生或全職的運動員因傷患而錯過了一生中可能僅有的亞運或奧運「夢」。似乎傷患就是運動員的最大「破夢者」。因為受傷伴隨著被消磨殆盡的身心 and 人生低潮，到最後感到迷惑與無助，最終選擇從此遠離運動場的例子並不罕見。但從挫折後努力振作重新開始，至最終能夠踏上頒獎台最高位置的例子也屢見不鮮。為了追逐自己的夢想，不少年青運動員從不間斷地接受試煉，在失敗中學習，在困頓中茁壯成長。

我的工作令我認識到運動夢想是可以一生追尋的。不少人內心對運動的熱愛，已經超越了年齡的界限。我曾經見過有 70、80 甚至乎 90 歲的老友記來求診治療傷患，目的就是希望能夠跳舞，打

網球，甚至滑雪或跑馬拉松……他們年輕時很渴望做這些運動但沒有機會，現在希望實現自己的夢想。每當遇上這些「年青」的老友記，不時令我想起有人說「人生始於 70 歲」真的沒錯……為了追求實現年青時的運動員夢想，那種激情與渴求可以超乎年齡的界限！

運動員有夢想，努力不懈地去追夢，卻有時敵不過傷患這個「破夢者」。可幸香港運動員背後還有一個「造夢工場」，工場包括教練團隊以及運動科學及醫學的專業人員。而作為運動醫學的醫生，當中最重要職責就是作為「造夢者」，把運動員的傷患醫好，讓他們能夠繼續追夢。

感謝香港體育學院內「造夢工場」的每一位工作人員，多年來給予運動員做夢的最大支援，並在 2021 年夏天為香港人帶來了一個充滿希望及正能量的可持續美夢。



容樹恒醫生

香港中文大學骨科系主任
及運動創傷科主任

香港賽馬會運動醫學
及健康科學中心總監

香港運動及醫學科學會會長

亞洲運動醫學聯會主席

馬會回饋社會 294 億元

儘管疫情陰霾未散、社會挑戰重重，馬會公佈 20/21 財政年度業績，成績依然亮麗。截至 2021 年 6 月 30 日，總投注額創新高達 2,797 億港元；透過博彩稅、利得稅及獎券基金撥款，馬會向政府貢獻 249 億港元，而已審批的慈善捐款則有 45 億港元，換言之年度回饋社會共 294 億港元。

馬會主席陳南祿表示，面對瞬息萬變的公共衛生挑戰，馬會仍能正常營運，展現非凡的適應力及靈活性。「我們以嚴謹的防疫措施，保障顧客、員工及社會大眾的健康；同時，馬會慈善信託基金審批捐款約 15 億港元支援受疫情影響的人士，至今惠及超過 100 萬人。」他總結稱，過去一年多的歷練，推動馬會走得更前、更遠，進一步履行馬會建設更美好社會的宗旨。



馬會過去一年成績亮麗，未來將更進一步，履行建設更美好社會的宗旨。

《爸爸可否不要老》

為提高大眾對腦退化症的關注和認識，馬會慈善信託基金支持賽馬會耆智園於 9 月腦退化症關注月，舉辦一系列活動，除了免費講座及分享會，還包括電影活動，讓萬名市民透過網上平台，免費收看有關認知障礙症的得獎電影《爸爸可否不要老》(The Father)，令觀者了解腦退化症人士意識與記憶的混亂。

馬會於千禧年撥捐 8,100 萬港元成立賽馬會耆智園，是香港首間專為腦退化症患者而設的綜合服務中心。多年來，馬會亦夥拍耆智園協助不同需要的患者，及早得到適切的介入服務及社區支援，並提供護老者支援；同時舉辦公眾教育及專業培訓等服務。



榮獲第 93 屆奧斯卡最佳改編劇本及最佳男主角等獎項的《爸爸可否不要老》，以腦退化症患者的視點去說故事。

管理樹木 技術傳承

樹木好遮蔭，全賴管理有法。於 2018 年由馬會捐助開展的「賽馬會智慧城市樹木管理計劃」，運用智能傳感技術及地理資訊系統，監測樹木的穩定性。研究從樹木的擺動或傾斜狀況，評估其倒塌風險，從而加強樹木風險管理。

有關智能技術獲瑞士日內瓦「國際發明展」金獎，同時獲「2021 年五十大智慧城市專案大獎」，以表揚這項創新性的研究成果。計劃現已圓滿結束，成果獲政府認同，並將會接手計劃研發的系統，繼續收集數據，完善樹木風險管理策略。



運用智能技術，有助完善樹木的風險管理策略。

新一屆運算思維 決出三甲

旨在鼓勵小學生運用數碼創意去創作遊戲或應用程式，以解決日常疑難的「全港小學生運算思維比賽」，今年第五屆吸引逾 200 個隊伍報名參加，是歷屆之冠；進入決賽的 40 隊需向評審介紹及示範其方案，最後選出 8 隊進入總決賽並爭奪冠、亞、季等獎項。大會今屆增設「最佳學科應用獎」，鼓勵學生將編程融入學科學習；參賽作品很多與健康或疫情有關，包括研發出「抗疫手帶」應用程式。

比賽由馬會慈善信託基金主導策劃及捐助的「賽馬會運算思維教育」計劃舉辦。該計劃旨在從小培育香港高小學生的運算思維能力，加強創新和創造力，協助他們運用科技解決問題。



參賽作品很多與健康或疫情有關，其中瑪利曼小學的參賽學生研發出「抗疫手帶」應用程式。

「他們只是不懂社交，而非不需要社交。」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，然而，自閉症學生往往因為與生俱來在社交溝通、認知、情緒及行為方面等障礙，而未能與朋輩融洽相處。蘇老師任教的中學三年前加入「賽馬會喜伴同行計劃」，她與校內的自閉症學生一同參加由專業社工帶領的訓練小組，從旁觀察他們學習與朋輩相處，讓他們明白即使自己「與眾不同」，也有方法讓身邊的人「見怪不怪」。

不懂「眉頭眼額」

固執、衝動、喜歡重複的行為、時而默不作聲、時而過份熱情、不懂看人「眉頭眼額」、得罪人而不自知，是部分自閉症學生的特徵，這些行為亦往往是令人對他們敬而遠之的原因。蘇老師分享說：「高功能自閉症的學生在校內成績與一般學生無異，但他們在課堂上，或會把自己當成『小老師』，老師定下的規則，他們會希望同學、老師都百分百遵守，發現有人違規，他們會不顧場合大聲直斥其非，打『小報告』，老師若不即時處理，他們不罷休，因而令其他同學反感，他們卻意識不到自己被排擠。」

疫情下，自閉症學生的行為同樣出現於網上課堂。蘇老師說：「自閉症學生在家中毋須與同學互動，因此表現更集中、自在，成績甚至會更好；但仍會出現『小老師』問題，或者以為沒有人看到自己，穿睡衣、戴帽上課。」不過，蘇老師認為，他們不懂看人眉頭眼額，亦不察覺這些行為令人感覺討厭，但只要有人從旁提醒，他們其實渴望改善。

「邊個、點解、幾時？」

帶領「賽馬會喜伴同行計劃」小組訓練的香港明愛康復服務社主任姑娘從簡單的道具入手，她將紅色珠、黑色珠放入透明杯子，形象化地解釋自閉學生的行為會影響別人對他們的印象，「如果他的行為給人好印象會得到紅珠，予人壞印象則得到黑珠，他們看到杯裡的黑珠會反思自己的行為原來『乞人憎』，而紅、黑珠一直留在杯中，亦讓他們明白自己的行為會留在別人的腦海，想改變別人對自己的壞印象，就要多做好行為，用更多的紅珠去掩蓋黑珠。」

自閉症學生予人孤僻、缺乏同理心的印象，其實源於他們不懂透過言語表達關心，任姑娘介紹多款協助自閉症學生溝通的法寶，包括「維持話題卡」、「朋輩活動挑戰卡」及「目標小卡」，以圖畫配上文字的卡片提示學生如何打開、延續話題。卡上寫有簡單問句如「邊個？點解？幾時？」也是協助學生與同學聊天、避免冷場的重要工具。

「師從」任姑娘的蘇老師學以致用，將這些技巧運用在校園生活上：「學校早前舉辦燒烤活動，我給自閉症學生『任務』，要求他們加入同學們的對話，我給他們幾張『維持話題卡』，他們看過卡後就懂得延續話題，而『目標小卡』寫上要跟三位同學溝通，他們就會嘗試達成目標。」

「喜伴同行」常規化

蘇老師說，在參與計劃的三年間，見證到參與小組的學生們慢慢進步，「他們由最初對其他人漠不關心，到後來主動相約開會，商量如何為一位低年級同學慶祝生日。雖然他們最後無論在買甚麼禮物、由誰負責購買都未達成共識便散會，但他們願意為同學付出時

間及嘗試溝通，是很大突破，最後由我買蛋糕出席生日會，整件事已非常溫馨。」部分已畢業的小組學生仍會相約她見面、主動問起其他同學的近況，做到真正「見怪不怪」，投入社交生活，蘇老師和任姑娘都期望計劃可以一直延續下去，讓更多自閉症學生受惠。

根據教育局資料，在香港有逾 56,000 名有特殊學習需要的學生就讀於公營主流學校。香港賽馬會慈善信託基金於 2015 年主導策劃及推行的「賽馬會喜伴同行計劃」，聯同香港大學社會科學學院、教育局及八間非政府機構，為就讀主流中小學的自閉症學生及其家庭和學校提供全面支援，是全港首個同類型項目。至今參與計劃的中小學已達 510 間，佔全港約一半的中小學，讓全港逾六成在主流學校就讀的自閉症和有不同學習需要的學生受惠。有見計劃成效顯著，教育局於 2021/22 學年起，銜接及推行「賽馬會喜伴同行計劃」的校本訓練服務模式，以支援更多自閉特色學童。



- 1 任姑娘（左）與蘇老師在「賽馬會喜伴同行計劃」合作無間，協助自閉症學生融入社交生活。
- 2 這些「話題卡」可提示他們如何跟別人打開話匣子。
- 3 「維持話題卡」提示他們問問題，對延續話題有很大幫助。
- 4 「賽馬會喜伴同行計劃」早前與知名兒童讀物繪本《奇先生妙小姐》(Mr. Men Little Miss) 合作，設計了大使「閃閃」(Bling Bling)，並於七月起安排三部「閃閃電車」穿梭港島，加強宣傳。



四個與自閉特色學生相處錦囊



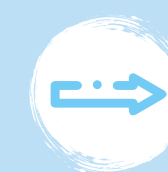
視覺提示

他們對圖像的記憶力強及更敏感，溝通可多用圖像式思考輔助工具。



拆小步驟

他們較難理解複雜、抽象的概念，如果要他們遵守規則，可以將規則分拆成小步驟，按部就班逐一解釋。



簡單直接

與他們溝通毋須轉彎抹角，甚至要「畫公仔畫出腸」，例如直接指出「你上課時掛腰包很古怪，沒有人會這樣做」，讓他們更易理解你的想法。



建立互信

接納及明白他們就是「與眾不同」，只要向他們表達善意、耐性地與他們建立關係，一樣會獲得他們信任。

野外考察 識河惜水

「賽馬會惜水・識河計劃」透過野外定向，讓市民認識每條本地河流的獨特生態以及文化古蹟，推廣水資源可持續發展。參加者從東涌河上游出發，藉地圖幫助沿河而下，尋找不同的控制點進行任務。除了傳統的計時競賽，是次更特別設有「悠遊」組別，一家大小可以「打住卡」，建立珍惜用水的好習慣。

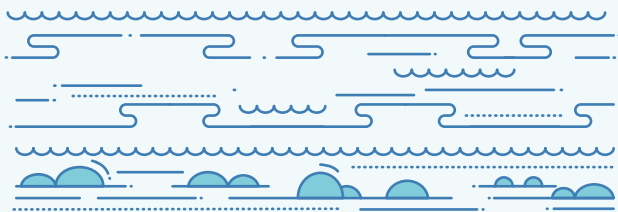


「賽馬會惜水・識河計劃」— 東涌河定向比賽

日期：10 月 31 日

地點：東涌河

網址：https://www.socsc.hku.hk/jcwise/biodiversity_education_programme2021/



MIRROR 調教 動樂助人

為吸引年青人多做運動，香港青年協會賽馬會「青年好動」體育發展計劃推出以運動時數換里數的助人計劃，每 1 小時可轉換成 20 里數，做滿 50 小時運動，就可以支持一名基層青少年接受免費運動訓練班。MIRROR 隊長 Lokman（楊樂文）及成員 Alton（王智德）以體育里數大使身份，透過影片教大家進行網上登記及記錄運動時數，鼓勵投入運動並關心社區。



香港青年協會賽馬會「青年好動」體育發展計劃 — Sports Mileage 體育里數助人

瀏覽影片：<https://hkfyg.org.hk/zh/2021/05/20/lokman%E5%8F%8Aalton%E4%BB%BB%E9%AB%94%E8%82%B2%E9%87%8C%E6%95%B8%E5%A4%A7%E4%BD%BF>



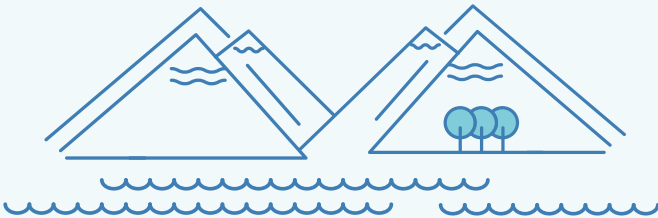
科技協助 自製山水畫

科技進步，即使不懂繪畫都可以創作屬於自己的山水畫，以多元方式接觸傳統中國文化。首先以平板電腦下載「賽馬會『看得見的記憶』藝術教育計劃」製作的「如果有山水」應用程式；程式利用數碼虛擬實境（VR）及擴增實境（AR）技術，讓用家以 360 度遊覽香港的山水景色，再從中擷取心水的景緻，組合成一幅獨一無二的山水畫。

賽馬會「看得見的記憶」
藝術教育計劃 — 「如果有山水」

網址：<https://www.web.howmemorysticks.org/dreamworldvr>

下載應用程式：(暫時只提供 iPad 版本) <https://apps.apple.com/hk/app/%E5%A6%82%E6%9E%9C%E6%9C%89%E5%B1%B1%E6%B0%B4vr/id1541718645>

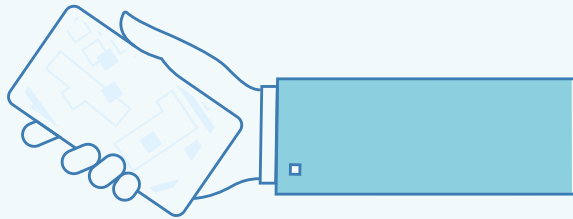


逍遙行 App 助視障人士出行

馬會慈善信託基金撥款支持「賽馬會智能逍遙行計劃」開發「逍遙行」室內導航手機應用程式，支援視障人士出行，即使單獨外出，也能安心逍遙遊。應用程式至今已應用至 100 個室內場地，除了多個大型商場和社區設施，香港熱門打卡位之一的大館也有參與；預計年底可覆蓋的場所將增至 150 個。

「賽馬會智能逍遙行計劃」 —
「逍遙行」室內導航手機應用程式

網址：<https://scw.hkbu.org.hk/home/index/index.html> 下載應用程式：<https://scw.hkbu.org.hk/home/index/app>



出版：



香港賽馬會

製作：

