

李皓晴 蘇慧音 杜凱琹
Table for 3

天生我才
運動無界限

梁雨恩
目「鏢」蛻變

香樹輝
開竅兩法則

01 駿步誌
Table for 3

07 城市話題
運動 進步 無界限

09 奮駿路
瞄準目「鏢」蛻變

11 吾家廚房
開胃暖身之選 酸辣湯

12 JC 小百科
與社區動起來

13 駿人駿語
小時了了，大未必佳？

15 encore 手記
陳南祿
「奧運雄心」展覽 主持揭幕

17 人人大學
「浪」跡天涯須知

19 去街 Guide
嚴選特色藝術、文娛活動



01



07



09



11



12



13



15



17



19



Tea ☕ OR Coffee?

熱茶、齋啡、「咖啡加奶走糖」，分別代表哪樣的性格？

李皓晴、杜凱琨及蘇慧音三名乒乓女將在訪攝之前，要了飲品。皓晴成熟穩重，答案從簡，是隊中的「大家姐」。阿杜面部表情不多，但「彩蛋」處處，例如問她既然那麼喜歡唱歌，有否考慮加入娛樂圈？她木然又決斷地說：「無。因為顏值唔得。」你笑她不笑，人們稱之為冷面笑匠。阿蘇年紀最小，愛笑、愛分享，像陽光少女般溫暖。從口味可以略窺性格，你大概也能配對得出她們那杯茶與啡吧。

三個性格迥異的個體，因乒乓之名成為一個團隊；再因奧運獎牌，運動員生涯昇華到另一階段。

「（現場）不需要安排化妝，她們寧可多留時間練習。」香港乒乓總會為她們打點安排，訪問當天並派員隨同照顧。「外套我替她們拿吧，我分得出哪件是誰的……」「你看，她們就這樣放著獎牌，豈不容易刮花？」關愛程度猶如家人。「訪問要準時完成，她們稍後有活動。」

今期「駿步誌」—三名自小熱愛乒乓，潛能早被發掘並加以栽培的女將；關鍵是她們肯為目標付出、不怕苦，廿年功夫一朝大爆發，最終踏上奧運頒獎台的故事—怎可錯過？

潛能這東西，往往出人意表。因緣際會，梁雨恩由歌手轉型成為飛鏢運動員，再憑著熱誠和勇氣，一躍成為世界級「鏢后」。這名香港全職專業女鏢手，在「奮駿路」細說從頭。

「城市話題」介紹「賽馬會『運動無界限』青少年展翅高飛計劃」，透過家庭和學校合作，讓殘疾學童參與更多體育活動，提升身心健康，達成運動無界限的目標。

「駿人駿語」請來傳媒及公關界名人香樹輝撰文，分享爆發潛能兩法則。

「吾家廚房」由馬會會所主廚傳授開胃暖身之選—酸辣湯。好吃不好吃，秘訣之一原來在於黑醋。

爆發
潛能





李皓晴

杜凱琨

蘇慧音

Table for 3

一張乒乓波枱，盛載她們仨，千斤重的過去和光年般浩瀚的未來。

李皓晴、杜凱琨、蘇慧音，三個性格迥異的個體，因為乒乓而走在一起，交織段段集體回憶——夢想、笑臉、掌聲，還有淚水，甚至傷痕，外人看見的外人看不見的，她們心中有數。

「打第一場（奧運）緊張到整個人都在震……」四個月前的東京奧運會，不僅是對蘇慧音，對她們三人，記憶都是一生一世。天賦潛質，三人一早把握，心無旁騖的全情投入，通過刻苦的訓練、

守紀律的生活態度，不斷奮進；練兵廿年，一個大爆發，三女將混和汗水與淚水忘情擁抱的勝利時刻，比賽場上的嘶叫聲、波枱上的「滴滴」聲，在很多觀眾的腦袋內，頃刻無聲。

一枚奧運獎牌的意義，既深且遠。她們希望化身大使，將乒乓運動推廣至社區，讓更多人愛上體育。一二三，加起來變得無限大。敢於去追、不怕失敗、永遠堅持，讓潛能爆發，天生我才，人人都是三甲運動員。

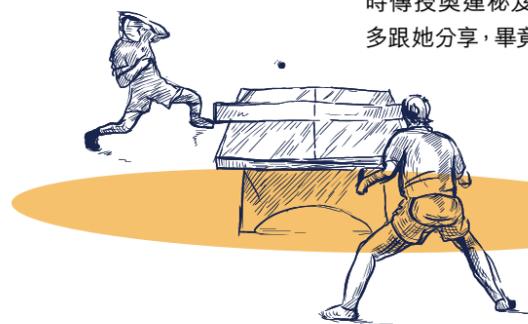
東京·攻略

訪問當天，李皓晴、杜凱琨和蘇慧音帶了奧運銅牌來拍照。單是看，已感覺「重量」十足。《駿步人生》客席主持、馬會公司事務執行總監譚志源問起今年那個仲夏的比賽，彷彿歷史重現。

第一次出戰奧運的蘇慧音直言：「平時比賽都會緊張，奧運更是一百倍緊張。因為疫情，一年半沒比賽，一來就是奧運，打第一場比賽時，我整個人都在震……」

第二次亮相奧運的杜凱琨，也有不一樣的經歷。「進駐奧運村後，以前通常都會跟其他選手交換襟針，但今次我一個都沒有換，緊張得不想有比賽以外的娛樂。」

還好有「大師姐」李皓晴坐陣。奧運前兩個月，港隊北上與國家隊集訓，隊友朝夕相對，三戰奧運的皓晴不時傳授奧運秘笈，「特別是蘇慧音首次打奧運，我會多跟她分享，畢竟奧運跟普通比賽大有分別。」然而，



相片來源 國際乒乓球聯合會 (ITTF)



1 銅牌戰勝利一刻，真摯的擁抱成為她們最珍貴的奧運回憶。

薪火·相傳

香港運動員在東京奧運能力大爆發，除了自身努力不懈，也有賴最後強盾的支持。馬會歷年撥款超過7億港元予香港體育學院，支持包括體育基建、教練培訓以至運動員退役後生涯規劃等不同項目。東奧之後，馬會宣布撥款1億5000萬港元，以對等配對形式，與港府共同成立總額3億港元的「能力提升基金」，於未來三年促進精英體育的科研工作，提升香港運動員的能力及競爭力。

奧運仲夏夢落幕，三名女將重新出發，獎牌為她們在

乒乓路上增添一份使命感。蘇慧音勉勵所有小將：「大家有不同的目標，但說到底都是想打好波。很多人質疑，多少人能贏奧運獎牌和世界冠軍？但只要在自己有熱誠的事情上用功，效果一定不會太差，事後回想也是很好的人生經歷。」

杜凱琨說自己不時返回小學母校分享經歷，希望可以經常與基層小孩打波。「我有一個夢想，就是作為橋樑，將乒乓球帶到社區，令這個運動更普及。」

半夢半醒之間



相片來源 李皓晴、杜凱栞、蘇慧音社交平台



李皓晴

阿杜和阿蘇不約而同以「軍師」形容皓晴。阿杜說得具體：「晴姐很聰明，負責出謀獻策，她像打太極般，以柔制剛。」這個大師姐今年 28 歲，三戰奧運，在球隊中資歷最深，更是香港首個 15 歲就轉打全職的香港乒乓球運動員，開了香港乒壇先例。然而，這個乒乓夢為李皓晴和李媽媽帶來不少掙扎，夢想與現實之間，她們有一個「三年之約」。

問皓晴何時開始打乒乓球，她幽幽的說：「聽說是小時候在家中餐桌和走廊打『滴滴仔』開始」事實是，她受年長六歲的哥哥影響而接觸乒乓球，後來哥哥帶她參加比賽，贏了冠軍，於是報名參加青苗計劃，開始接受香港乒乓總會的正規梯隊訓練。小小人兒學過彈琴、跳舞，全是三分鐘熱度，唯獨乒乓一試愛上，沒想過就此注定人生路。

與母訂「三年之約」

2008 年，李皓晴成為香港首個 15 歲就轉打全職的乒乓球運動員。當時她正就讀拔萃女書院，要中途退學不是容易的決定。「我說要全職打乒乓球，家人也不太支持，始終擔心我放棄學業，萬一運動員這條路行不通，之後就沒有其他選擇」。經過多番掙扎，皓晴最終與媽媽訂立「三年之約」，如果三年沒打出成績，就乖乖重回校園，而且這三年即使沒有上學，也必須自學並完成中五會考。最終她考獲 12 分，中、英、數全科及格。

三年之約最終變成三屆奧運，由昔日「沒想過打奧運，只想代表香港比賽」，一躍而成奧運獎牌運動員。她至今也沒有放棄學業，與杜凱栞一起正攻讀香港教育大學的健康教育榮譽學士課程，希望在獎牌以外，也用一紙大學畢業證書，報答家人的信任和支持。



杜凱栞

一頭短髮的杜凱栞看起來酷酷的，卻是典型外冷內熱的人，她會因為自覺訓練達不到要求而哭着離場，令隊友摸不着頭腦，但在她們仨之中，她最愛哭也最高心，蘇慧音透露一件小事：「比賽前一晚，阿杜一定給我們發短訊，主動關心我們有什麼想法。」雖然阿杜笑言，相比於阿蘇的 256GB 大腦，自己只是 64GB 手機，但當她手執球拍上陣殺敵，狠勁與球速絕對是世界級，難怪在東京奧運成為隊中兼戰三個項目的主將。

與李皓晴一樣，剛踏入 25 歲的阿杜小時候上過不少興趣班，柔道、游泳、鋼琴、跳舞，最終鍾情乒乓，而且她從未猶豫，自小已認清目標，一擊即中。「小學畢業禮上台演講，我記得我說要參加 2016 年奧運，五年前我就達到目標。我自小就知道，奧運是最重要的比賽，就像電影界的奧斯卡一樣。」

遇困難 「乒乓把我拉回來」

當她 15 歲完成在協恩中學的中三課程後，決定輟學轉打全職，她的決心和勇氣，贏得父母百分百支持。然而，追尋夢想的道路從來都是荊棘滿途。阿杜曾經因為 2014 年世青賽團體 4 強的單打戰落敗，一怒之下衝出球場，跳進水池大哭；今次奧運混雙 8 強出局，她一哭就是兩、三小時，但在失望頂透之際，她與那個小小圓球，誰也沒有放棄誰。「我自小選擇了乒乓，不知怎的，就是有一種吸引力；有時遇到困難，真的想放棄，但最終乒乓總把我拉回來。」

奧運之後，阿杜曾與媽媽一起出席公開活動，杜媽媽一句「做父母點解唔支持自己小朋友圓夢？」那是作為女兒最強大的動力。其實杜媽媽也有一個夢想，就是見證女兒大學畢業的一天，所以即使練習再辛苦，阿杜也咬緊牙關兼讀教大學位課程，而且只要身在香港，一定不會偷懶走堂。



蘇慧音

23 歲的蘇慧音是「獎牌陣容」中最年輕的，其甜美笑容和開朗個性，足以融化身邊人。她擁有杜凱栞口中的「256GB 大腦」，兩個隊友都說她是才女，很有主見，而且意志力驚人。

她的堅毅，香港人早從那場奧運銅牌戰中感受得到。打球時，她的眼神有一團火，一板抽擊就是不贏球不罷休；即使隊友上陣，她坐在場邊打氣，一聲聲「加油」、「好波」，總是活力四射。

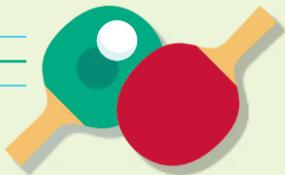
阿蘇這種「乒乓魂」，好比與生俱來，來自乒乓世家的她直言：「我沒有自己不懂打乒乓球的記憶。我 3 歲半就開始打球，3 歲前的事，我想大家也沒有記憶吧。」由於爸爸蘇俊華是乒乓教練，所以蘇慧音自小就在爸爸教導下，從矮小的兒童球檯開始打球。小時候爸爸問她可有什麼目標，她人小志氣高：「我大個要做世界冠軍！」

「用你 1/40 的生命去試」

蘇慧音還是小學生時，已經常在父母陪伴下代表香港出外比賽，例如小三已到大阪角逐東亞兒童盃，當時杜凱栞也是陣中一員；最遠的更至瑞典作賽。轉當全職運動員，對阿蘇而言似是順理成章，然而掙扎的反而是小妮子本人，她最不捨是拔萃女書院的校園生活：「中三時我已選好科目，所以考慮良久，我捨不得一班朋友，捨不得校園生活……」眼見女兒在乒乓與學業之間猶豫不決，蘇爸爸和蘇媽媽果斷出手，蘇慧音說：「他們給我不少意見，說不是所有人都能以運動作為職業，兩年吧，就用你 1/40 的生命去試試，要是想讀書，50 歲再讀都可以。」

15 歲讀畢中三就告別校園，她對於學業仍有自身追求，堅持有朝一日必要在大學修讀心儀的學科。





除咗打波 仲有……



一塊球拍、一個小圓球，佔據了李皓晴、杜凱琹和蘇慧音的大部份時間，若非疫情，每年更有超出一半時間出外集訓和比賽。難得遇上假期，三名女將在乒乓以外，自有樂天世界。

蘇慧音是愛書之人，喜歡到 cafe 捧住書本享受咖啡時光，「閱讀就像『煲劇』，給了我運動以外的另一個世界。」最近她在追看心理書籍《The Courage to Be Disliked》，這也是她征戰奧運的心靈雞湯，「這本書說的是做人要認清自己，我就是我，不要因為別人的評價而影響本質。」

杜凱琹是「唱得之人」，但首首「飲歌」比剛踏入 25 歲的她還要「年長」，例如《怪你過份美麗》、《Monica》、《風繼續吹》，張國榮、陳百強、梅艷芳都是她的至愛。她甚至自學彈琴，不時把自彈自唱的片段上載到社交網站。雖然她無論開心不開心，都愛以音樂抒發內心，但斷然不會向演藝圈進發：「因為我顏值唔得。」

李皓晴不像兩名師妹「百足咁多爪」，每次從外地返港，都會把握時間「宅」在家，隊友都說她是「愛回家」，她則答得坦白：「我真的沒什麼嗜好，最愛躲在家中，始終經常不在香港，想多點時間陪伴家人，特別想念家中的貴婦狗，牠已經 13 歲，想趁牠還有活動能力時，多與牠玩玩。」

- 2 她們仨之間，默契相通。
- 3 三名女將克服了無數心理關口，才能奪得奧運獎牌。

後記

煎釀三寶 + 燒賣

都說運動具有融和作用，可以求同存異。三個女孩，三種性格，卻出奇地合拍，不時靈犀一點通，就如她們曾經自比「煎釀三寶」，配搭「啱啱好」。

三人的默契不止是「球場限定」，「一打三」接受譚志源訪問，既沒搶答也不會 dead air，走位配合恰到好處。樂天開朗的蘇慧音最健談，答問題大都一馬當先；杜凱琹和李皓晴負責殿後補充，外冷內熱的阿杜有時更忍不住偷笑，皓晴見狀瞪她一眼，似叫師妹「認真吧，訪問進行中呢」，此時阿杜唯有盡全力把「笑料」吞回肚中，可一會兒，笑點又升上來了……

後來阿杜提到皓晴很聰明，同時補充「聰明人都愛偷懶」這個特點時，見慣大場面的大師姐不愠不火，冷靜反攻一板：「唔怪得你咁勤力啦！」小妮子們平日大抵「訓練」有素。

訪問尾聲，三名女將與譚生切磋球技，更表演幾招招牌絕技，讓攝影師拍攝一些花絮鏡頭。職業女對業餘男，她們最難是忍手。都說運動無分水平、年齡，煎釀三寶加燒賣，合不合味？



- 4 回想奧運銅牌戰，譚志源笑言緊張得不敢看直播。
- 5 阿杜教譚生打波，使出不少絕技。
- 6 譚生與皓晴合作雙打，有板有眼，賽後不禁擊掌打氣。

瀏覽
訪問短片





運動進步無界限

「運動」是公平的，不論年齡、性別、是否有殘疾、能力，只要你願意做運動，運動就帶給你身心健康。然而研究顯示，殘疾兒童及青少年的體力活動水平普遍偏低，原因是不少家長認為殘疾子女參與運動有太多限制，過程亦會相對困難，令他們對運動卻步。由香港賽馬會慈善信託基金捐助香港中文大學（中大）體育運動科學系開展的「賽馬會『運動無界限』青少年展翅高飛計劃」，透過家校合作，讓殘疾學童參與更多體育活動，提升他們的身心健康。

家校合作 敢於運動

14歲的瑜瑜（化名）自小患有中度智障，於保良局余李慕芬紀念學校就讀中二，熱愛草地滾球。她，曾代表香港前往阿聯酋阿布扎比參加「2019特殊奧林匹克夏季世界比賽」，更奪得三面草地滾球項目的銅牌。

去年6月，瑜瑜透過學校參與「賽馬會『運動無界限』青少年展翅高飛計劃」，初次接觸健體操和地壺球。瑜瑜爸爸古先生對女兒參加體育項目的態度相當積極：「瑜瑜是家中幼女，我讓她自小跟兩個家姐習泳、打乒乓球，有時假日亦會一起行山，運動可以訓練她的平衡力，除了變得健康，整個人也更有自信、快樂，而獨自參賽的經驗亦令她更獨立。運動讓她在各方面都有所成長，何樂而不為？」古先生說，學校早前因應疫情，減少在校進行面授課堂，瑜瑜的日常運動量大大減少，幸得計劃的「健怡起居體適能運動系列」，瑜瑜可以透過網上運動示範短片在家中運動，保持身心健康。

因材施教 走出限制

任教特殊學校12年的體育老師黃滙康說，做運動對所有人同樣重要，對特殊學生來說更加重要，「做運動可以訓練特殊學生較弱的身體協調、平衡力以及團體合作的概念，對他們提升自理及與人溝通的能力很大幫助。」計劃為學校提供地壺球器材，黃老師指地壺球可以訓練學生手部肌肉耐力、平衡力、專注及距離感，不少學生都像瑜瑜般對學習新的運動大感興趣。因應特殊學生的能力及身體情況各有不同，黃老師在課堂設計上，會根據個別學生的情況及能力而作出調



2

節，例如學習踢足球會分高級組、初級組，平衡力及理解能力較好的高級組會學習用腳內側掃球，初級組則踢到球便可。

除了瑜瑜練習的健體操和地壺球，計劃引入的新興適應運動還有坐式排球和盲人門球，提高學童參與不同運動的興趣

和機會。計劃以本港視障、聽障、肢體傷殘、及輕、中度智障四類特殊學校為主要對象，自2019年推行至今，共有25間本地特殊學校參加，預計將有超過5,000名學童、家長及教師受惠，貫徹「運動無界限」理念。

- 1 黃滙康老師（左）說，地壺球可以訓練學生手部肌肉耐力、平衡力、專注及距離感，不少學生都像瑜瑜般對學習新的運動大感興趣。
- 2 瑜瑜爸爸古先生（左）指與女兒一起做運動，在溝通合作的過程中亦可提升親子關係。
- 3 由專業教練示範及講解的「健怡起居體適能運動系列」短片，鼓勵殘疾學童與家長善用網上資源，於家中進行體適能運動。
- 4 學生配戴計劃提供的心率監測系統光學臂帶，老師就可以透過系統即時了解每位同學的運動心率是否達標，再加以調節其運動量。



4



動作八 大風吹

3

1



瀏覽訪問短片



瞄準「鏢」蛻變

梁雨恩，一個在娛樂圈的名字，近年在飛鏢界闖出名堂。兩個風馬牛不相及的世界，從她由被力捧的樂壇新人開始，因經理人突然離職變成「孤兒仔」，跌進人生低谷的她無意間接觸飛鏢，毅然轉型成為飛鏢運動員。一個「瘋狂」的決定，憑著熱誠和勇氣拼盡一博，令她離開鎂光燈，搖身一變成世界級「鏢后」。

數數指頭，梁雨恩出道已 17 年。娛樂圈工作變數太多，不時承受付出與收穫未必成正比的恐懼，令她力不從心，「即使多努力，卻無法主導許多事情，總在等待一個好虛無的機會。因為大身不由己，有時覺得好迷惘，不知道明天的計劃。」她憶述。

本來一心朝音樂夢進發，梁雨恩卻在機緣巧合下於 2012 年接觸到飛鏢，「有次在青年中心見到閒置的飛鏢機台，隨手玩玩，竟愈玩愈起勁。」在玩飛鏢的過程中，她重拾掌控一切的感覺，「當擲中紅心的一刻，感覺好興奮、好享受，也好有成功感。」

越級挑戰世界盃奪冠
如是者，她自學技巧、日夜練習，更去不同道場「挑機」。不斷提升技術，2013 年她更成功贏了一位駐場鏢手，並遇上啟蒙師父、新加坡傳奇鏢手 Paul Lim。從此她透過積極訓練，個人等級和排名不斷攀升，接近專業級水準。



1

惟歌手工作需經常排練及拍攝，飛鏢又不時要參加本地聯賽及排名賽，有時周末更要飛去各國參與世界比賽，她實在分身不暇。於是在 2016 年贏得軟式飛鏢世界盃冠軍後，她把心一橫成為全職飛鏢運動員，「世界盃冠軍像枝強心針，我覺得在飛鏢路上可走多步，於是放棄演藝工作。即使無人能保證成功與否，也要有勇氣去踏出第一步。只要是熱愛的事，無論成敗，都會擁抱結果。」

與男鏢手較量不怕輸
成為運動員後可自行安排訓練和比賽時間，卻更考驗自律。梁雨恩指，飛鏢入門易，但水平高低的關鍵，在於運動員有多勤力，透過反覆練習，將投擲角度和力度練成一套屬於自己的肌肉記憶，穩定性愈高，擲中紅心的機會就更高。她的努力沒有白費，2019 年她再奪軟式飛鏢世界盃冠軍，守住香港女子鏢手排名第一的位置。

過往飛鏢予人的印象是男子活動，但梁雨恩打破框框，與男鏢手比賽較高下。「雖然我參加男子賽未必會贏，但我也怕輸。面對強敵仍穩得住情緒，從中學習變強。」飛鏢為她帶來自信、重拾鬥心，她期待將得著分享給更多人，於是教年輕人、長者，甚至視障人士擲飛鏢。「學懂擲中紅心之前，我們要面對、克服許多失敗，再調整、重新出發，講求耐性和強大的心態，這是我擲飛鏢的最大得著。」

1 2019 年再度贏得軟式飛鏢世界盃冠軍，梁雨恩（右二）指致勝關鍵除了不斷練習、提升技巧，隊友間互相信任和支持，建立良好默契也好重要。

2 為推廣飛鏢運動，梁雨恩（圈示）不時化身導師開班教授青少年、長者，甚至視障人士。

目前飛鏢在香港未被視為主流運動，梁雨恩樂意擔起推廣大使的工作。今年四月，她獲邀參與由香港賽馬會慈善信託基金捐助，香港聖公會福利協會愛·藝術青年學院主辦的賽馬會「愛·動樂」青年發展計劃，帶領「飛鏢交流訓練日營」，教授學員有關飛鏢的日常練習方法，並分享比賽心得和策略，大受歡迎。



2

梁雨恩的 5 件隨身物



- 1. 飛鏢** 這套飛鏢名為「恩典」，刻上仿似微雨落下的圖案，代表雨恩（雨中的恩典）。
- 2. 飛鏢卡** 每個比賽都有張飛鏢卡，記錄了她參加多個世界賽的歷程，也儲下所有比賽數據。
- 3. 耳機** 生活仍離不開音樂，它始終存在於心內一個角落。
- 4. 飛鏢服** 設計融入舞台燈光元素，代表由歌手轉職飛鏢手，踏上另一個舞台，繼續發光發亮。
- 5. 聖經** 作為一個虔誠的基督徒，信仰讓梁雨恩不怕失敗。

開胃暖身之選

酸辣湯

踏入冬天，喝碗熱湯馬上暖笠笠，是最窩心的享受。本欄今期特別推介酸辣湯食譜，看似複雜的一道上海菜，也可輕鬆自家炮製，簡單配搭麵條或餃子，又開胃又暖身。

材料		調味	
冬菇絲	35 克	幼鹽	2.5 克
冬筍絲	35 克	雞粉	1.5 克
木耳絲	35 克	豆瓣醬	15 克
豬肉絲	50 克	米醋	25 克
海參絲	35 克	生粉	25 克
海蝦仁	50 克	老抽	5 克
青豆	15 克	辣椒油	少許
豆腐絲	60 克		
雞蛋	1 隻		
雞湯	650 克		

方法

1. 將以上乾貨材料泡發，洗乾淨切絲
2. 將食材用開水過水一遍
3. 放入雞湯、食材及調味料，燒開，用生粉勾芡，將雞蛋慢慢放入，攪拌成蛋花
4. 最後放入米醋和老抽，攪勻，淋上少許辣椒油

貼士

將所有食材烹調完成才放入黑醋；如過早加入，會流失黑醋的味道。



食譜提供
馬會跑馬地新會所
「三甲」主廚袁國興

與社區動起來

香港體育學院

上世紀七十年代，馬會與港府共同出資，在馬會負責填海的土地上建設了香港體育學院（前身銀禧體育中心），提供世界級訓練場地支持本地運動員及教練的培訓。多年來，馬會一直支持體院及運動員發展，透過其慈善信託基金先後捐出超過 7 億 3,000 萬港元，捐助包括體育基建、教練培訓以至運動員退役後生涯規劃等不同項目，當中包括 2013 年捐助 1.03 億港元，把舊有的運動員宿舍改建為「賽馬會體育館」，用作支持傷殘精英運動員、青少年精英運動員及教練培訓的基地。

馬會多年來透過不同途徑支持香港社區和精英體育的發展，包括捐助不同體育項目，藉此推動正面價值及樂觀態度於香港社會扎根，延續馬會促進體育發展及推廣健康生活的悠久歷史。



香港體育學院（由香港體育學院提供）

香港賽馬會教練培訓計劃

基金於 2016 年捐助超過 900 萬港元，推行為期四年的「香港賽馬會教練培訓計劃」；2019 年再度捐助計劃推展四年，當中包括：

1. 賽馬會精英教練發展計劃 支持精英教練發展，提供學術會議平台以推動教練培訓發展。
2. 賽馬會教練評定計劃 提供不同程度專業培訓的公開認證系統。
3. 賽馬會社區推廣及教練獎勵計劃 增強大眾對教練職業的理解，並透過獎項及「賽馬會教練嘉許計劃」表彰優秀教練。
4. 電子學習平台 透過多功能的電子學習平台，促進有效學習。



單車教練沈金康於「2019 賽馬會香港優秀教練選舉」榮獲全年最佳教練獎（個人項目高級組）的殊榮，這亦是自 2000 年第 11 度獲得該獎項。

能力提升基金

基金撥款 1 億 5000 萬港元，以對等配對形式，與港府共同成立「能力提升基金」，於未來三年促進精英體育的科研工作，提升香港運動員的能力及競爭力。總額 3 億港元的基金將用作提升運動科學設備和器材、改善運動醫學，協助香港運動員備戰 2022 年杭州亞運會及亞洲殘疾人運動會、2024 年巴黎奧運會及殘疾人奧運會，及期間舉辦的單項運動國際賽事。



小時了了，大未必佳？



給 孫女講故事，免不了講孔融三歲能讓梨（三字經：融四歲，能讓梨）。孔融還有一個故事，就是小時了了，大未必佳。這故事傳誦至今，可以作為神童的一個警惕。以現代角度看，就是一個耀眼神童，到了二十歲後，表現如普通學生，並無光芒。孔融長大後，雖然有名氣，但在西漢末年，便是大未必佳的範例，最後給曹操殺了。

小時了了，可以是人的潛能及早爆發，因而被稱為神童。像 2021 年美國網球公開賽，由 18 歲的 Emma Raducanu（簡稱愛瑪）奪標，一鳴驚人。愛瑪以前從沒在女子網球出頭，今年突然大爆發，得到如童話世界的完美結局。愛瑪是否大未必佳，日後能否沿著 Billie Jean King、Martina Navratilova、Stefanie Maria Graf、Serena Williams 四位巨星的道路走，稱雄十數載，還未可知，但她的驚人演出，已令人對「潛能爆發」的現象，大為關注。

目前簡單的潛能評估方法是 IQ 測驗和能力測試（IQ and Aptitude Tests），但未必一定可靠。筆者年青時到 IBM 求職，得到的分數是近乎白癡，後來才知道事先可以買「雞精書」操練。自己的兒子在香港中學會考成績平平，原校不錄取他為高考生，後來到了美國，卻在著名大學畢業，繼而得到英國和日本名校的兩個碩士學位。他讀書的興趣和方法原來與本港制度不配合，到美國讀書，開了竅，才能爆發潛能，學業有成。

開竅看似神秘，筆者卻以為並非甚麼難事，最重要的是（一）興趣配合，自由學習；（二）有紀律，不輕易放縱放鬆。

一位議員要求女兒讀法律，做律師。女兒聽命，果然做了律師。做了一年，她對父親說：「還了你的心願，以後我讀藝術，希望做藝術家。」著名作家白先勇的父親白崇禧是民國時期一級上將，白先勇進了成功大學讀水利工程，發現興趣不合，轉到台大外文系，遇上名師夏濟安，即時開竅，文學潛能爆發，卒成為一代名家。

對自己的職業、事業沒大興趣，一生難有大成就。讀書也是如此。家長老師欲幫助下一代發展潛能，首先要鼓勵他（她）們朝著自己真正有興趣的方向努力。

有天分有興趣有名師指導，最後還是要靠自己。不妨比較兩位 18 歲時同樣光芒四射的球星：朗尼和 C 朗。他們成名時，同在曼聯，同受費格遜爵士教導，球場上表現同樣出色，並稱一時瑜亮。18 年後，C 朗代表葡萄牙出席國際賽，射入 115 球，創世界紀錄，今季由皇馬返回曼聯，大受歡迎，被譽為曼聯救星，36 歲了，魅力依然沒法擋。

另一邊廂，朗尼早幾年已無法在英超立足，遠走美國，表現不過不失，返回英國任英甲打比隊教練，成績差，有降班危險，近來更傳出有精神問題。

兩人有何不同？C 朗自律甚嚴，除勤於操練健身之外，每天進食的，18 年如一日，枯燥無味，沒有隊友願意到他家吃第二次晚飯。C 朗注重健康飲食，只飲水，不飲酒，不喝汽水。這是一種艱苦的生活。

朗尼 20 多歲時便懂得玩樂，比賽之後去輕鬆，美酒佳餚在所難免！

年紀輕輕便大爆發，在所多有，能否長期維持，實在考人。小時了了，大未必佳，是一個難以避免的現象。無論是超級球星、大學問家，或大企業家，當然生來有天分，但他們（她們）須同時擁有驚人的毅力和堅定的意志，才能保持長期成功，沒有自律，一切皆空。

所以小人物如筆者昔年教兒女，而今面對三個第三代，只希望教得他（她）們能夠自動自願每日拿起中英書本，讀得嘻嘻哈哈，不用古稀長者在旁督促。



香樹輝

1971 年畢業於香港中文大學經濟系，泰國法政大學經濟學碩士。曾任職商業銀行、商人銀行及私募基金，後轉入傳媒及公關界，歷任要職，2021 年退休。

開竅看似神秘，筆者卻以為並非甚麼難事，最重要的是：



興趣配合，自由學習



有紀律，不輕易放縱放鬆





「奧運雄心」專題展覽為期五個月。圖為主持揭幕禮的馬會主席陳南祿。

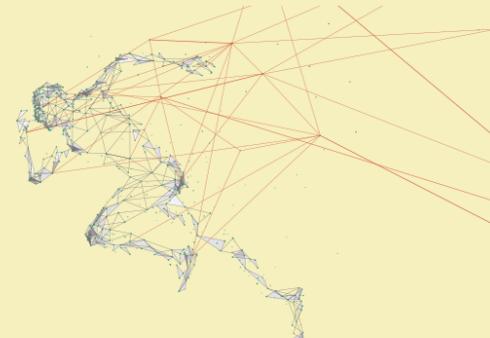
陳南祿

「奧運雄心」展覽 主持揭幕

馬會贊助香港新聞博覽館舉辦大型展覽 — 為期五個月的「奧運雄心」專題展覽，透過展示本地傳媒多年來的體育報道，及綜合各方支持體育發展的資訊，讓公眾了解本港精英運動員，包括歷屆奧運得主的奮鬥之路。

香港新聞博覽館於 2018 年成立，馬會在博覽館的籌組初期已撥款支持相關的預備工作，其後馬會亦一直支持其傳媒教育項目，今次是馬會連續第三年贊助博覽館的大型展覽。

馬會主席陳南祿在專題展覽揭幕禮上表示：「新聞是歷史初稿，相信今日的展出將會被紀錄在案並發揚光大，成為香港運動發展史重要一頁。」「奧運雄心」專題展覽由即日起至 2022 年 2 月，於香港新聞博覽館舉行。



應家柏

當選「國際賽馬組織聯盟」主席

馬會行政總裁應家柏當選「國際賽馬組織聯盟」(The International Federation of Horseracing Authorities, IFHA) 主席，任期由 2021 年 10 月起生效。他對任命深感榮幸，承諾將與各成員組織攜手並肩，應對賽馬業面對的各種挑戰，進一步推動賽馬運動發展。

IFHA 成立於 1993 年，是國際純種馬競賽運動的全球領導機構，致力推廣全球純種馬競賽運動的各個領域，包括馬匹及運動員福利，以及保障及提升賽馬在全球的社會及經濟重要性。

應家柏自 2007 年起擔任香港賽馬會行政總裁，帶領馬會發展成為世界級賽馬機構，建立享譽國際的品牌。他同時擔任多項國際職務，包括亞洲賽馬聯盟主席，該機構由 29 個來自亞洲、大洋洲、非洲及中東的國家賽馬機構及賽馬相關組織所組成。

香港賽馬會主席陳南祿讚揚應家柏「才能幹濟、滿懷熱誠、積極擔當」，深信他將繼續對賽馬運動的全球發展及推廣作出重大貢獻。



馬會行政總裁應家柏當選 IFHA 主席

科技產品 助居家安老

為推動樂齡科技發展，馬會慈善信託基金撥捐 1.67 億港元支持四間合作夥伴，攜手推行為期四年半的賽馬會「a 家」樂齡科技教育及租賃服務，加強市民對樂齡科技的認識和應用，進而提升長者及照顧者「居家安老」的信心和能力。

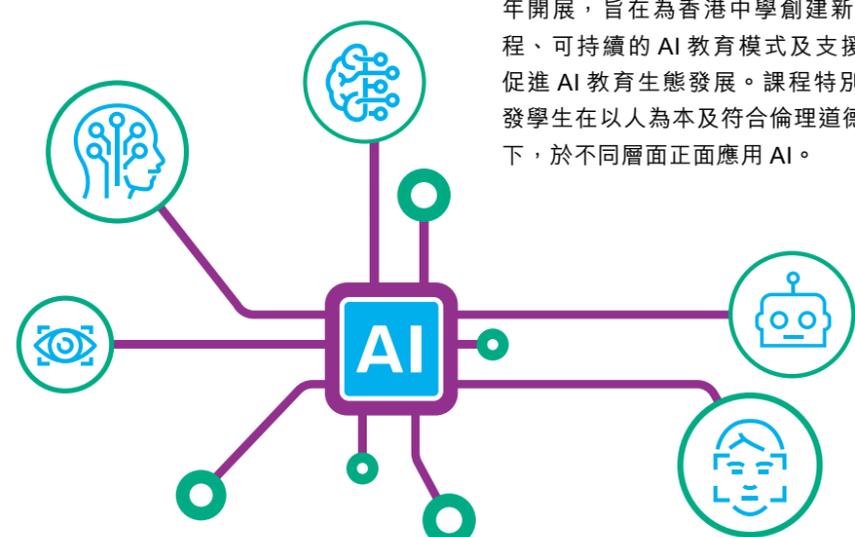
計劃下設兩個服務中心，提供一站式的教育、租賃、清潔及保養服務，「老友記」以合理價錢，就可以把合適的樂齡科技產品租借回家使用；同時為業界提供專業訓練，致力培育樂齡科技人才。



馬會副主席利子厚（右四）聯同行政長官林鄭月娥（左四）、勞工及福利局局長羅致光博士（右三）等嘉賓，早前出席「賽馬會『a 家』樂齡科技教育及租賃服務」啟動禮。

AI 課程 迎數碼挑戰

人工智能 (AI) 近年應用越趨普及，為協助年輕一代迎戰數碼世代，馬會慈善信託基金捐助香港中文大學工程學院及教育學院，開展中大賽馬會「智」為未來計劃，協助初中學生掌握 AI 知識。計劃於 2019 年開展，旨在為香港中學創建新的 AI 課程、可持續的 AI 教育模式及支援框架，促進 AI 教育生態發展。課程特別著重啟發學生在以人為本及符合倫理道德的前提下，於不同層面正面應用 AI。

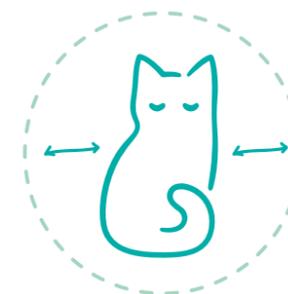


計劃發表的免費 AI 教學資源套，協助初中學生在 AI 的認知和技能方面打下基礎。



- 1 Linda 懷中的「小灰」患有白血病和金錢癬，由香拯一直照料終老。
- 2 馬會義工隊化身「貓客棧侍務專員」，定期到貓舍協助日常清理工作。

四個與流浪貓相處心得



保持距離

虐待流浪動物的個案時有發生，為免令牠們對人類失去戒心，要避免撫摸流浪貓。

定時餵飼

貓咪擁有強烈的時間觀念，所以要於固定的時間餵飼。



糧水充足

食物最好齊備乾濕糧。乾糧訓練牙齒咬合力，濕糧補充水分。



安排絕育

絕育是管理和減少流浪動物數量的主要方法，而動物經過絕育返回原居地後亦要好好給予照顧。

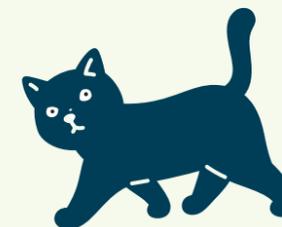


由於他們與貓咪較親近，要先讓牠們產生信任，香拯才能較易展開捕捉工作，手術後再將牠們送回原居地生活。「不做絕育是罪大惡極，牠們吃飽後會繁殖，繼而影響社區衛生，當政府機構收到投訴後便會進行毒殺。」Linda 勸籲大家不要「好心做壞事」，遇到流浪動物最好保持距離，「試想若牠們放下戒心，遇到虐待動物者時，處境便非常危險。」

最幸福的相遇

要照顧貓舍內逾 80 頭貓咪絕不容易，連同狗舍的清潔工作，令 Linda 與員工身心俱疲。馬會義工隊 (CARE@hkjc) 是定期為香拯分擔繁瑣清潔工作的機構之一，他們化身「貓客棧侍務專員」，定期到貓舍協助日常打理的工作，包括打掃及清潔貓籠、清洗食器及分派貓糧等，為一眾「主子」提供整潔、舒適的居住環境。

香拯不但是流浪動物尋覓幸福的中轉站，更讓失意的人得到安慰。不少由社工轉介的青少年與單親媽媽跟動物親近後走出負面情緒，更有義工因此立志成為獸醫。未來香拯會與社會福利署合作，支援更生人士到狗舍進行義工服務。「動物不會介意你的背景，大家互相感染，換來最真誠的對待。」



「浪跡天涯」須知

「我的心願是減少香港流浪貓狗，所以 7 年前決定成立香港拯救貓狗協會（香拯）。當你願意花時間與牠們相處，便會感受到動物與人之間的心靈感應。」每年平均拯救 600 多隻被遺棄貓狗的香拯創辦人謝曉梅 (Linda) 如是說。惡劣的衛生環境令流浪貓容易感染致命疾病，心理上亦因缺乏安全感而變得膽小，害怕陌生。面對社會對保護動物的呼聲，我們能為牠們做甚麼，又有甚麼要提防，以免適得其反？

相處的禮儀

貓咪所以被稱為「主子」，全因其悠然自得的生活態度。然而，香拯貓舍的貓咪不少曾流浪街頭，昔日長期處於不安穩的環境令牠們精神繃緊，不時對義工作出攻擊性行為，成為人們眼中的「惡貓」。要為牠們覓得新主人，牠們先要接受行為訓練，並以「貓奴」能安全徒手餵食為準則。「馴犬師大家聽得多，香拯相信是香港唯一提供貓隻訓練的機構，義工們努力用愛去溫暖貓咪，貼身陪伴，安撫牠們的情緒，逐步放下對人類的敵意、戒心。」要令天性敏感的貓咪打開心扉，說到底還是需要無比愛心，有些貓咪更要花上一年時間訓練才能「畢業」，展開新生活。

除了為流浪動物尋家，推行絕育亦是香拯的一大重點服務。要成功誘捕，餵飼者的協助非常重要。不少地區的街坊出於善心，成為流浪貓咪的餵食者，

一家人一齊玩

01

馬會除了支持位於大埔的「香港青年獎勵計劃賽馬會愛丁堡公爵訓練營」完成重建，同時亦撥款支持營地的創新訓練項目，其中「賽馬會營聚這一家計劃」，透過一系列的親子主題活動，讓家長和孩子在玩樂之餘，進一步認識彼此的家庭角色，促進家庭和睦。有關活動包括：技能主題的手工藝工作坊、康樂體育主題的創新運動親子歷奇及擴增實境 (AR) 運動體驗、野外鍛煉主題的露營體驗 / 親子煮食 / 攀石體驗，歡迎有 6-18 歲子女的家庭參與。



「賽馬會營聚這一家」

地點：賽馬會愛丁堡公爵訓練營
(新界大埔林村坑下甫 90 號)

網上申請表：
<https://www.ayp.org.hk/jockey-club-family-project/>



認識自閉特色 扶成長

03

全港首個專為主流學校自閉症學童及其家長而設的全方位支援項目「賽馬會喜伴同行計劃」，推出網上學習平台，讓家長、專業同工，以及對支援自閉特色人士感興趣的大眾「走進自閉特色的世界」，認識自閉特色學童的需要和支援方法，學習如何協助他們面對成長挑戰。



賽馬會喜伴同行計劃 —
「走進自閉特色的世界」網上學習平台

網址：
<https://www.asdsupport.org.hk/>



山與海 健康一體化

02

由馬會慈善信託基金捐助、旨在提高香港年輕人環保意識的賽馬會「山海為一」環境教育計劃，教育大眾陸地河溪的源頭與海洋環境的緊密關係，以便更完善管理水資源，以及陸地和海洋生態系統，從而讓公眾了解，無論河溪的流水抑或陸上的活動，都影響著濕地和海洋的生態。計劃以後海灣為背景，製作了虛擬考察影片，讓大眾了解香港的生物多樣性和「山海為一」的概念。



賽馬會「山海為一」虛擬考察影片

瀏覽影片：
<https://www.youtube.com/watch?v=6rsl1xCLT3E>



河邊有隻雀

04

夏去秋來，轉眼到了候鳥南歸的季節。在香港，每年都有數以萬計的候鳥自遠方來，當中包括全球瀕危的黑臉琵鷺和小青腳鵝。香港的濕地及溪流是這群長途旅客其中一個最重要的補給站。

「賽馬會惜水・識河計劃」結合跨專業界別的力量，促進市民認識水資源的多重價值。項目團隊今次邀請了香港觀鳥會總監余日東及年僅 12 歲的觀鳥員張顯霖為大家介紹在香港度冬的水鳥，推動大眾親水文化。兩人會介紹適合一家大小的觀鳥勝地，以及分享各種觀鳥的訣竅。



「賽馬會惜水・識河計劃」

日期：2021 年 12 月 11 日
地點：香港大學黃麗松講堂
時間：下午 2 時至 3 時

報名連結：
www.jcwise.hk/RiverBirdTalk



出版：  香港賽馬會

製作： 

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