

馬時亨
相對論

共融
由語文開始

視障作家
文字「看」世界

劉勵超
鄉郊保育

- 01 **駿步誌**
馬時亨 相對論
- 07 **城市話題**
溝通無障礙從小起
- 09 **奮駿路**
張開心眼去寫作
- 11 **吾家廚房**
花雕醉雞
- 12 **JC 小百科**
「非常」支援
- 13 **駿人駿語**
元朗米・別墅・都市農夫
- 15 **Encore 手記**
馬會社區 抗疫同行
- 17 **人人大學**
環保心理學
- 19 **去街 Guide**
嚴選特色藝術文娛活動

2022 年 6 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



下雨又如何？

客觀環境不可控。今期《駿步人生》封面人物馬時亨，早已答應接受訪問，並落實在二月底進行。然而，第五波疫情來得洶湧、嚴峻，訪問被迫多次延後，直至疫情大抵受控，訪問最終在一個懸掛黃色暴雨警告的下午順利完成。這已經是兩個多月之後的事了。

感謝馬時亨的包容及體諒，即使日期一改再改，地點也換了一遍，他對《駿步人生》支持不減。訪問中，他分享了自身經歷，包括兒時家境貧困、事業上的轉換、毅然棄商加入政府的因由，以至對貧富的看法；對答率直，談笑幽默，金句語錄可不少。

不怕少年窮，他認為年輕人應該要有勇氣敢於嘗試，力爭上游，回饋社會，富在心中。換言之，人的一生總有高低起伏，下雨又如何，失敗後再試，總有成功機會。

在「城市話題」裡，我們看到一對在香港生活的巴基斯坦裔父子，如何透過「賽馬會友趣學中文」

計劃，令一家人的中文水平得到提升；反映有勇氣求進步，當可排除困難。

「奮駿路」訪問一名出生時已有 700 度近視、初中開始不斷經歷大小超過 20 次的手術，最後僅餘一成視力完成學業的視障人士。他以無比毅力及勇氣，現在已經成為作家。看不到的世界，阻不了他追求光明的前路。

步入暑天，「吾家廚房」由馬會跑馬地新會所主廚，介紹在家自煮零失敗的開胃前菜「花雕醉雞」。要將這味經典冷盤做出餐廳水準並不困難，留意師傅傳授的秘訣。

前地政總署署長劉勵超，退休後參與鄉郊保育義務工作。他在「駿人駿語」撰文，回顧新界土地的滄海桑田並窺探城市規劃；展望未來，很高興年輕一代有志於鄉郊保育，傳承本地文化。

敢試

”

不計較金錢，
回饋社會，
心中財富更大。



馬時亨 相對論

如許冠傑所唱：「錢錢錢，成日要錢多。」

馬時亨的父親早逝，少年時代一家五口住在百呎板間房，每要典當衣物、替人「挑褲腳」幫補生計，活在擔心無飯開、無錢交學費的壓力下，是生存攸關的問題；大學時期，做四份兼職支撐家庭開銷，很想甫畢業即上班賺錢。生活需要錢，當時人生目標是脫貧。

1973 年大學畢業後，由月薪 1600 元的銀行見習生，直至八十年代在加拿大擔任年薪 20 萬加元的證券分析師。「賺到了一點錢」後，毅然棄商，2002 年加入特區政府成為首批問責官員，服務香港；退休後繼續擔任公職，回饋社會。

走過貧窮到經歷富足，馬時亨分享貧與富的「相對論」。然而，財富帶來的享受感、安全感、成功感，也不及富在心中的滿足感。

徐小鳳有唱：「渴望是心中富有」。馬時亨認為：「若不是心中富有，不算是真正的富有。」

少年窮

馬時亨有一種「氣場」。他笑容可掬、氣定神閒，永遠處變不驚似的；站出來，人家會認為他就是「高級的那個」。事實呢？今年 70 歲的馬時亨，2008 年離開政府時，官職是商務及經濟發展局局長。加入政府之前，是電訊盈科集團的財務總裁。更早之前，他歷任銀行及證券行多年。你認為他是「有錢佬」？只猜中了一半。

馬時亨接受《駿步人生》客席主持、馬會公司事務執行總監譚志源訪問，由出生說起。

「我唔係基層。係窮，好窮！」十多歲時爸爸過世，他四兄妹跟媽媽五人，住在約一百呎的板間房，房內只有兩張碌架床。晚飯時間，要跟另外三伙住戶，輪流在共用的廚房煮食，再返回板間房打開摺枱，五人圍著用餐。「我們的煮飯時段是六時，每戶只可用半小時；廁所也只有一個，佔用太久，會有人拍門催促。」

少年窮，生活苦，每要憂柴憂米。「（因為沒有錢買菜）整個星期都吃豬油撈飯。有時整個星期都吃薄鐸。教會學校有麵粉派，將麵粉煮成薄鐸來吃。」

早年香港不是 12 年免費教育，上學要交學費，曾要求學校「通融」，讓家中有更多時間「籌學費」。

「挑褲腳」 每條賺一毫

當舖是他兒時經常出入的地方，拿去典當的不是甚麼貴重物品。「媽媽說家中沒有錢，拿一些衣服去抵押。行入當舖，將衣服舉上去，那大叔望下來，問想典當多少錢，如媽媽所教，我答『盡當』。」

孩子要幫補家計，「挑褲腳」是其一手作業。「挑一條褲腳可賺一毫子。當時一條紅衫魚賣三毫子、一隻鴨賣 1.2 元。」

學習環境同樣欠佳，有段時間他長期「邊走邊讀」。「拎住本書隨街行，一邊行一邊讀。沒有機會經常跑圖書館，唯有在家樓下，由街頭行到街尾，試過就這樣，行了十幾條街。」這種「鍛鍊」，教他自此習慣了在車上閱讀，直到現在也不成問題。

直到中三，他幾乎每個科目也「擔梯」（拿最低的 H 級）。到了升中四的關鍵學年，學校一般會淘汰升級人數，他開始有危機意識；幸運是適逢當年就讀的新法書院擴展校舍，中四班數大增，令下游學生也有升班機會。「中四有六班、幾百人，成績不好的學生都准試升。不過我班房位處廁所旁，不時傳來陣陣氣味……」

「不努力，長大做乞丐」

他自覺幸運，媽媽卻有言在先。「阿媽跟我說，若再不努力讀書，日後只有做乞丐！」當頭棒喝，從那天起，馬時亨每日到大會堂圖書館讀書，「讀得很集中」，結果中四的半年結，某學科拿了第一名，連老師也驚訝他的「大躍進」。

中學會考成績優秀，順利考入香港大學，主修經濟及歷史。但大學時期經常走堂，在四間學校兼職教書，賺錢養家。「教遍港九，連母校也教過」，主要任教歷史和英文科。

六七十年代，成長於擔憂無錢開飯的壓力下，長大後的馬時亨目標明確：「我當時的目標是脫貧。」



馬時亨

2 & 3



相片由馬時亨提供

金錢本色

1973 年石油危機，這一年馬時亨大學畢業，比任何人都著急。「家貧，希望一畢業就去賺錢，越快找到工作越好。」他當時最想加入國泰航空，「未出過埠，很想見識世界，入職國泰可以全世界飛，又可以用平機票去旅行。」笑稱，「還有機會認識靚空姐！」

不過，大通銀行比國泰快了一步，聘請了他。「大通可以早至六月上班，月薪有 1600 元。當時在中環吃一個碟頭飯，約一元二角；在中環位於華人行頂樓的大華酒樓，五元可以吃到有魚有肉、非常上乘的午餐。」當年市區樓價，每方呎約 200 元，「我份人工可以買到八呎。」

1976 年他被銀行派到紐約工作，1979 年轉到加拿大就業，在當地任職證券分析員。其實他當時未試過買股票，英國人老闆以自己的經歷，問他是否敢試：「我初來時口袋只有 20 元，現在是百萬富翁了。」

當分析員 年薪 20 萬加元

勇敢踏出這一步，令馬時亨邁向另一條道路。八十年代，彼邦的種族歧視十分明顯，「會議上，很多銀行家或行家都當我透明，有段時候很辛苦。」他一直努力工作，直至 1984 年，被選為加拿大首屈一指的銀行分析員，地位立時提升。「事業上做得最開心，就是這段當分析員的日子，錢又搵得多。當年離開銀行界年薪是三萬多加元，到 1984 年，年薪已達 20 萬加元。」他認為年輕人一旦遇到機會，必須敢於嘗試。

在海外多年，1990 年回流香港，任職多間大型企業。2002 年被董建華政府羅致，加入特區政府成

為首批問責官員，先後擔任財經事務及庫務局局長、商務及經濟發展局局長。

「當時抱有強烈的使命感，覺得五十多歲人，想為自己土生土長的香港做點事。」笑言：「加上當時已經脫貧，有兩餐食，就入政府試吓。」

2008 年離開政府後，屢獲委公職，包括出任港鐵公司主席及香港教育大學校董會主席。

窮少年到富中年，對於貧與富，馬時亨自有體會。他指自己小時候的貧窮，是屬於最低層次的貧窮，「是令人非常擔心的一種貧窮，關乎能否生活下去的貧窮。」

富與貧 相對論

除了赤貧的一批，部分人的貧窮屬於相對性，是程度及層次的分別：「有些人不是很窮，只是覺得自己比某些人窮。」

他認為財富給人帶來安全感、享受感及成功感。「富與貧的分別，在於貧窮的人欠缺安全感，而富人的安全感，相對較高。」其次是享受感：「越有錢的人，理論上享受越多。」舉例最有錢的人擁有私人飛機，次一級的有本錢搭頭等機位；然而，有能力搭飛機，其實已經是不錯的享受了。第三是成功感，「有錢的人會用財富去衡量成功，財富越多就越覺得自己越成功。」

不過，馬時亨認為做不到心中富有，不算真正的富有。「向人免費派飯的好心人、教育界春風化雨的良師、公立醫院的醫生……不計較金錢，回饋社會，心中財富更大。」

1 走過貧與富，馬時亨分享富在心中的滿足感。

2&3 馬時亨在高中時參與《朱門怨》話劇演出，飾演四少的角色。



十八洞人生

4



馬時亨是高爾夫球發燒友，原來他最初對這運動十分不以為然，認為是沉悶的玩意；嘗試接觸它，某程度上又是與金錢有關。

九十年代回流香港，不時要跟銀行家客戶打交道；這些「賓架」愛打高球，出於工作上的需要，要藉打球與他們建立關係，馬時亨開始學球，結果竟然成了至愛運動。「高球有個別名叫『西方人的鴉片』，會上癮的！」說時，哈哈的大笑起來。

他說：「十八個洞就好像我們的人生，有上有落，看看你如何控制情緒、控制整場布局。」他形容打得好時，心情會即時變得格外愉快；然而太過興奮，又很容易用力過度，把球打至界外。但這不打緊，「打得不好時，就要告訴自己，我一定要打好這個洞！」

主持人、同是高球愛好者的譚志源道：「打出的球，因為風向或者落地時撞上小石，都不是可以控制的範圍，有時反而要順其自然、順天安命；即等同做人，也要講一點運氣的。」

5



「表表馬」馬主之一

除了高球，馬時亨也參與賽馬運動，曾經和表弟、藝人曾志偉合資做馬主，養了一匹「表表馬」（WHO'S HORSE）。「佢（曾志偉）建議合資買馬，話一來大家可以多見面；如果勝出，拉頭馬也可以一齊威威。」

表弟將馬匹「改名」一事交給他處理。他去找朋友、電台前高層俞琤幫忙。「佢話兩表兄弟，就叫『表表馬』啦，因為『佼佼者』即是好嘢，『表表馬』即是好馬。」

馬時亨祖籍潮州，但他說自己沒有所謂潮州「大男人」性格，反而笑指「即使有，也被上海人妻子克制了。」不過，「潮洲人肯做」的性格，他顯然盡得遺傳。

有六名孫兒的馬時亨，大女兒馬露明是品格教育協會的創辦人，曾參與馬會慈善信託基金支持的賽馬會「品格傳城」計劃，推出親子品格教育實踐課程，透過親子義工活動，傳授回饋社會和關愛他人的技巧。

馬時亨認為一個家庭最重要是父母的身教，「若父母跟孩子說，你要乖、要成材不要吸煙，自己卻吸煙，小朋友怎會服你？」

作為家長，他認為亦要留意子女身邊的朋友。「希望他們接觸良好品格的人，因為一個人若果很叻，但沒有好品格，很易學壞。我大學有個同學本身很叻，港大畢業後當醫生，但最後跑去賣丸仔，前途盡毀；若然他有好品格，知道要誠實且要對社會有貢獻，人生下半場將會完全不一樣。」

6



後

記

唱歌？ 我只是夾咀型！



7 相識廿年，馬時亨和譚志源不時把歌聊天。

訪問在黃色暴雨天進行。馬時亨（Fred）到達拍攝場地後，配合導演對鏡頭畫面的要求，把褲袋內的物品拿出來，一看，原來是厚厚的紙幣。他笑言：「中國人話錢財身外物！」

他與譚志源（Raymond）相識於在政府共事的時候，至今20年。Fred早前替電視台主持了一個名人專訪系列，甫坐下，Raymond即說笑要請教他做主持的心得。

Fred指最緊要自然，「就像傾偈，好自然就好舒服」。然後順手推舟，很自然的又說：「好像馬會的名言，要（馬迷）舒服——輸都輸得服！」逗得對手不禁大笑連連，頻頻稱是。

譚志源出名愛唱歌，說起兩人一起在卡拉OK高歌的歡樂時刻，喜不自禁。此時，馬時亨卻打斷了他：「你記錯了，我無唱歌，我去卡拉OK是夾咀型，你就真係唱歌，我去陪你而已……」

在很多人眼中，Fred是一個有他在場就很難沒有笑聲的主角，今年二月他70歲壽辰時，本有個盛大的慶生派對，無奈因為疫情而取消。孔子說，「七十而從心所欲」，由「肥馬」變成「fit馬」的馬時亨希望，「有機會可以補請大家。」

瀏覽
訪問短片



溝通無障礙從小起

在港生活的少數族裔往往因欠缺中文語境，即使在港土生土長，在學習中文的路上仍然面對極大困難，這不但影響他們表達自己、追求夢想或生涯發展，亦未能充分融入社會。巴基斯坦裔的布柏堅 (Mohammad Nayeem) 及其兒子布梓佑 (Mohammad Hussain Zachary) 就曾面對不少學習中文的困難。兒子來港生活初期對廣東話一竅不通，除了難以與家人溝通，更因未能透過語言妥善表達自己而引發情緒問題，幸而就讀的幼稚園參與了「賽馬會友趣學中文」計劃(下稱「計劃」)，讓布柏堅一家的中文、廣東話水平得以大大提升。

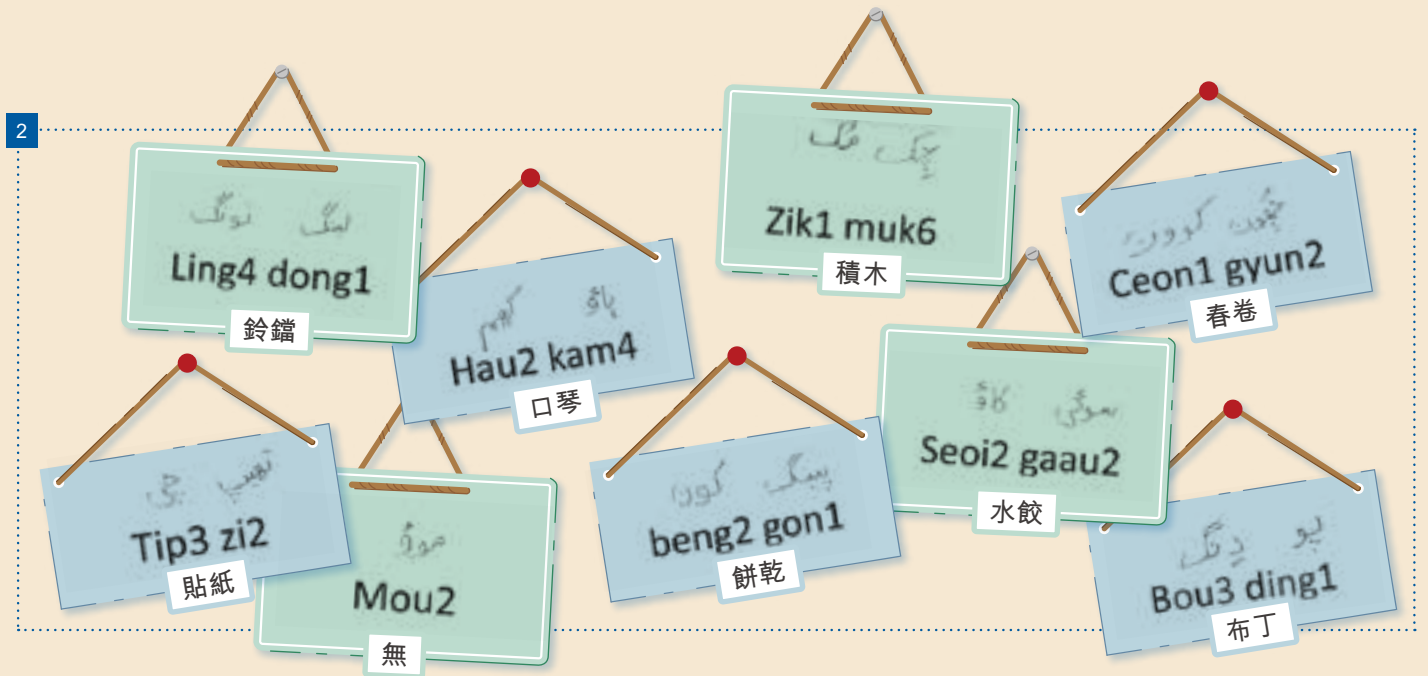
無法溝通 情緒低落

父親布柏堅為巴基斯坦及香港混血兒，能操流利廣東話，惟不懂讀寫中文。其幼子布梓佑 9 個月大時隨外婆到重慶生活，至 2016 年才回港升學。當時 2 歲的布梓佑因只懂重慶話，不但嚴重影響生活，連跟父親溝通也成問題。「他一個中文字也不懂，無法表達也聽不明白，變得好暴躁。我們的溝通多數靠手語，例如他想上洗手間、想要甚麼就會用手指示意，我很多時候只能猜測他的意思。」父親布柏堅起初透過電視節目及圖書教兒子中文，無奈他的中文讀寫能力有限，只懂「我」、「你」、「他」等較簡單的字，一切也有心無力。半年後，兒子升讀幼稚園，更因語言不通而引發情緒和行為問題，「他常常哭，不想上學。因為聽不懂、說不清，他的性格變得自我中心，要別人遷就。」久而久之，兒子抗拒中文，也不願學習。

雙語教材 親子共學

幸好，布梓佑就讀的幼稚園參與了「賽馬會友趣學中文」計劃，讓他們一家都能夠受惠。計劃特別製作認字卡，以及涵蓋不同生活題材的圖書，如超市內的日常用品、基本禮儀等。每周更有不

2



同生活任務和工作紙，讓學童能培養興趣，慢慢學習一些基本單字、筆劃和字詞意義。計劃亦安排文化體驗活動，例如安排父母與子女上茶樓，學習「一盅兩件」的飲茶文化、逛超市、文具店等，讓他們能「活學活用」廣東話。

布柏堅笑言，非常享受參與活動的過程，既能讓他將所學的中文應用到生活中，同時讓他們共度親子時光。兒子經過飲茶活動後，已能指出蝦餃、燒賣。「參與計劃一年後，兒子由最初一個中文字都不懂，慢慢進步，至今能說完整句子，亦不再抗拒學習中文。我沒想過兒子能有這樣的轉變，真的很高興。」兒子現時遇上不懂的字詞都會主動提問，變得開朗，願意與身邊的人交流和分享，亦開始融入主流學校的學習，認識本地華人朋友。

透過計劃的教材和活動，布柏堅從旁一同學習，中文能力亦有所提升。「中文認字卡上有英文拼音，我可以自己學習再教導兒子，我的中文也因而進步了。兒子讀小一時的中文書課文我都讀得懂，亦能教他。」布柏堅指，香港的小學課程多以中文教學，計劃的雙語教材正好便利家長在家教學，即使子女於課堂上遇到困難，回家也可請教父母。他形容這個特點相當重要，否則父母未能協助教學，只能依靠老師，子女學習上的困難難免逐漸堆疊，失去學習興趣、影響成績之餘，更造成心理壓力。

學好中文 終結惡性循環

「賽馬會友趣學中文」計劃主管(社會工作)周慧璇指，不少非華語學童本身因中文水平差，影響學習成績而未能升讀英文中學，然而入讀中文中學，語言障礙只會持續影響他們學業成績，將來升學、就業就更困難，形成惡性循環。對於非華語家長，

「賽馬會友趣學中文」計劃由香港賽馬會慈善信託基金策劃及捐助，並由三間大學以及兩間非政府組織聯合策動。計劃自 2016 年啟動起，通過「家庭、學校、社區」三方協作以及實證為本的模式，為幼稚園推動文化回應教學，創設愉快而有意義的學習環境，以提升少數族裔非華語幼稚園學生的中文水平，讓華裔同學學習得更佳的社交技能。計劃於 2022 年起動的新階段以「文化回應教學基準」支援幼稚園。

語言隔閡亦令他們難以與學校老師交流。計劃特別設計的教材，加入文化回應等元素，增加非華語家長和幼童的學習動機之餘，亦讓家長可以在家教授幼兒中文，同時提升彼此的中文水平，「不少少數族裔，尤其家庭主婦缺乏學中文的機會，計劃鼓勵她們嘗試學習，讓她們明白參與教學的重要，學懂如何透過生活環境教小朋友中文，而子女也是她們學習中文的好夥伴。」

中文水平提升後，家校社連繫也隨之改善，「一些非華語家長即使關心子女，但因語言障礙不知如何與學校溝通，學校老師亦不懂如何與她們分享學校情況。當家長中文水平提升，他們會更願意走進校園與老師協作，如參與學校義工等活動，與華人家長的交流增加，使用中文的機會亦會提高。」

秉承過往的經驗，計劃於今年起動的新階段以「文化回應教學基準」支援幼稚園，目標在於提升非華語少數族裔學生與華裔學生的中文學習及社交情緒能力發展，為他們成就更順利的幼小銜接。計劃冀望於 2026 年前讓 42,000 名幼稚園學生，當中包括 5,100 名少數族裔非華語學生及他們的

1 布柏堅與幼子布梓佑因參與「賽馬會友趣學中文」計劃，令二人中文水平得以提升。

2 計劃提供的工作紙教材，有以烏爾都語、英語或廣東話拼音協助教授積木、水餃等廣東話用詞。



生活總有不同的困難會出現，你能否坦然勇敢面對？41歲的鄺頌安出生時已有700度近視，於中二時更證實患有青光眼，經歷大小手術超過20次，以僅餘一成的視力堅持學業。在人生的旅途上跌跌撞撞，他不但沒被視障打敗，更以寫作重拾自信，推出小說、散文等作品，讓大眾認識視障人士所「看見」的世界。

張開心眼
去寫作

眼 前的鄺頌安，雖然幾乎喪失所有視力，但談起別人眼中的「不幸」，卻從容不迫。「中小學上體育堂不能做劇烈運動，因要做手術而需進出醫院，但當時還能看見人，與同學相處融洽。」他憶述說。

踏入大學時期，面對視力急速衰退至只有一成，在全新的環境生活及要結交認識新的朋友，鄺頌安不諱言這是心理上最難調節的階段。

挫折不斷 關起內心世界

「讀大學時想有多些發揮的機會，奈何卻因視力問題，令我在校內經常認錯人，更曾在同學面前踏錯梯級跌倒，令我產生了強烈的自卑感，不想被其他人知道自己有視力障礙，擔心露出馬腳。」除了人際關係，在學業上亦因難以在課堂上看到老師的簡報，甚至看不清楚試卷上的題目，都令他的情緒相當低落。

幸運地當時因為宗教信仰，他在大學中結識到教友，可以分享生活中的苦惱，亦令他確信上天創造自己，必定有其價值，經過努力，他最終亦順利畢業。

然而，畢業後鄺頌安再遇上另一個人生低潮。「我主修工商管理，畢業後一心找尋相關工作，卻因視障問題處處碰壁，簡單如填寫求職表格都會出界、尋找應徵工作地點亦用上相當多時間，信心大打折扣。」不斷見工卻沒有回音，他坦言當時已持放棄態度，寄求職信亦只是「做樣」。最終他於畢業後半年找到一份短期的活動助理工作，但始終覺得不能發揮所長，未幾便辭職。

從事創作 文字影響生命

在迷失中，鄺頌安決定主動接觸更多不同的人，碰巧當時有一位朋友打算拍攝有關視障人士的紀錄片，邀請他負責劇本創作的部分，該片成功在不同學校內播映，讓其發現原來自己的生活故事及文字可以影響他人，之後就開展了他的創作人生。

除了與數位朋友成立劇團，編導視障人士日常生活的話劇外，他於2005年亦推出首部以視障人士心路歷程為題的小說《當被遺忘的遇上》，獲外界賞識，翌年更獲選為「十大再生勇士」。至今他出版的著作已有五本，在創作的同時，亦令他重新找回人生的方向，「原來我可以透過文字，影響別人的生命，跟別人分享我的信念。」

在寫作的路上，鄺頌安亦受惠於「賽馬會無障易學計劃」，將實體書轉成點字或有聲電子書，讓他可閱讀更多不同類型的書籍，提高寫作技巧。

除了繼續創作外，近年鄺頌安更成為專業的人生教練，以自身的經驗向正面對人生難題的人作出指導，未來他亦計劃進修職業輔導的課程，希望幫助像他當年一樣於職場上感到迷茫的人找尋方向，同時讓大眾知道即使身體有障礙的人，只要找到適合的位置亦可發揮能力。

縱使現時鄺頌安幾乎視力全失，但他用心看世界，也活得精彩。他更勉勵其他視障人士和正面對生活困難的人：「最重要是接受自己的限制，懂得求助，這並非弱者的表現；同時亦要放膽嘗試不同的機會，主動接觸更多的人，即使過程會跌跌撞撞，最終亦會找到出路！」

賽馬會 無障易學計劃

香港失明人協進會獲香港賽馬會慈善信託基金捐助，由2013年起開展「賽馬會無障易學計劃」。計劃為閱讀殘障學生提供各類型支援服務，協助他們善用電子模式學習，藉此消除他們與一般學生在學習上的差距。2019年開始，計劃將服務對象擴展至其他有需要人士。



1



2

1 鄺頌安感激太太一直在生活細節上的幫助，並坦言太太是他努力向前的推動力。

鄺頌安在《聽到生命的精彩》中，記錄了他生活上因視障遇上的故事，令不少讀者重新檢視自己生命當中的「不可能」。

2

花雕醉雞

花雕醉雞是經典冷盤，今期邀得馬會大廚親授炮製這道開胃前菜的秘技，讓大家可以在家也做出有大師傅水準的菜色。

材料

新鮮三黃雞 1500 克
葱 兩條
薑 兩片
花椒 六粒

調味料

冰糖 10 克
鹽 20 克
雞粉 15 克
花雕酒 500 毫升
雞湯 1200 毫升

方法

1. 煲滾清水 3600 毫升，放入葱兩條、薑兩片、花椒六粒
2. 將雞放入煲中，燙水兩次，以便熱水流入雞肚，受熱平均
3. 水滾後加蓋，滾 25 分鐘後，較至細火煮至雞熟
4. 將雞放入冰水中，待涼
5. 將雞切成四件，倒進調味汁，放入雪櫃浸至少 4 小時，將雞斬件後淋上調味酒即可食用

貼士

雞煮熟後需立刻浸冰水，以保持肉質嫩滑

食譜提供

馬會跑馬地新會所「三甲」主廚袁國興

「非常」支援

多年來，馬會捐助大大小小的社區項目，即使是坊間較少有的範疇，馬會亦提供貼心、貼地的全方位支援，可謂「無孔不入」。



賽馬會 Project Mix 多元文化運動計劃

支援少數族裔從何入手？此計劃由馬會慈善信託基金捐助，香港聖公會麥理浩夫人中心（少數族裔服務部）推行，以運動打破種族和性別的障礙。計劃包括透過在校舉辦示範、體育課和文化工作坊，推廣受少數族裔歡迎的板球、曲棍球、卡巴迪、射擊排球、躲避盤、圓網球等新興運動，促進文化多樣性。

計劃亦為服務少數族裔青少年的發展中心增添設施，如適合少數族裔女性參與瑜伽、舞蹈和體操等體育活動的封閉空間，鼓勵透過運動建立健康、共融的關愛社區。



Splash 賽馬會樂悠游 特殊兒童游泳計劃

游泳不單是重要的生活技能，更有助建立自信。馬會慈善信託基金於 2020 年捐助 Splash Foundation，推出為期 3 年的計劃，特別為 7 至 21 歲有特殊教育需要的學生提供游泳課程。

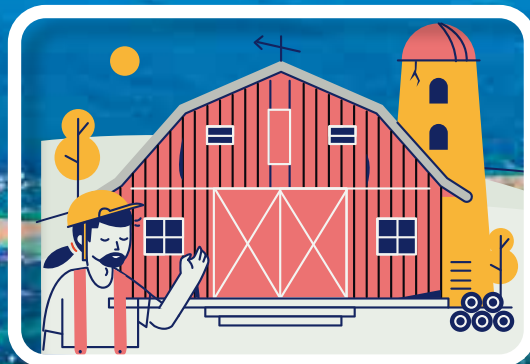
計劃因應聽障和視障學生、專注力不足或過度活躍症患者、自閉症學生及唐氏綜合症患者的狀況，制定合適的初級游泳課程。同時為教練提供培訓，協助他們取得特殊需要人士的游泳教師證書。



賽馬會查篤撐兒童粵劇推廣計劃

粵劇往往予人印象是較年長人士的興趣，馬會慈善信託基金於 2017 年起，捐助查篤撐兒童粵劇協會，特別為幼稚園及小學生提供一系列粵劇推廣及教育活動，包括比賽和大型演出，同時為教師提供培訓。

馬會期望透過推行這計劃，加強學生對粵劇藝術的欣賞和興趣，並透過親子粵劇班及工作坊促進長幼共融，並加強香港非物質文化遺產的保護工作。



元朗米 • 別墅 • 都市農夫

唸 書時代，常去元朗探望經營農場的舅父，從市區到元朗的個多小時公車車程，眼見馬路兩旁都是青蔥茁壯的禾稻，田野間有時也有牛隻吃草，對在市区長大的我每次都帶來新鮮感。

七十年代，香港製造業起飛，農業式微，不少新界村民漂洋過海或遷往新市鎮謀生，良田棄耕後被改作貨櫃場及修車場等，「綠地」成了今天的「棕地」，不少本地農產品從市場消失，最令人懷念的可能是元朗絲苗米。

與此同時，香港對房屋需求劇增，村屋有價，接近交通設施的村落湧現新建的「丁屋」，其中不乏以所謂西式「別墅」風格建造，外貌與傳統尖頂磚牆的村屋顯得格格不入。另一方面，交通不便的偏遠村落卻人去樓空，大部分村屋經不起風吹雨打，變成一堆堆頹垣敗瓦，昔日的農田則淪為叢林，西貢鹽田梓、大埔沙螺洞、沙頭角的荔枝窩和梅子林，就是明顯例子。

我在政府的職業生涯後期參與城市規劃及土地行政工作。政策當前，職責所在，對新界鄉郊城市化視為香港發展大勢所趨，理所當然。退休後，加入了推動保育鄉郊及推廣本地有機漁農產品的義工行列，對它們的重要性認識多了，明白到香港雖然土地矜貴，房屋需求雖然迫切，但為了香港的可持續發展，為了應對氣候變化，也為了承傳香港的歷史與文化、替未來主人翁保留香港的根，社會今天要盡力保育鄉郊傳統村落和提升漁農業的產值與技術。

政府近年在鄉郊保育和漁農業政策的思維也認同這個看法，並撥款鼓勵非牟利團體協助落實這兩方面的政策，例如在荒廢 40 年的新界東北荔枝窩以復耕及其他方式達至自然生態保育。香港賽馬會亦透過其慈善信託基金，資助香港鄉郊基金在該村進行保育與復修部分村屋工程，作為體驗客家村生活與文化計劃的一部分。這些志願團體連同村民在周末和假期舉辦各種體驗活動，跟來自

市區的訪客分享香港客家村落舊日的生活和文化。其中，鹽田梓修復了久已廢棄的曬鹽場並舉辦介紹客家文化的藝術節；梅子林則藉助義工之力，活化了村落的硬體和軟體，可謂各有特色。

令人鼓舞的是，負責組織和參與活動的義工不乏年輕人，他們放棄很多都市年輕人的玩樂，跑到老遠的荔枝窩，冒著「暴雨驕陽」，名符其實的「泥足深陷」下田插秧，深深體會到唐詩中「鋤禾日當午，汗滴禾下土，誰知盤中餐，粒粒皆辛苦」的境和情。大家有了這樣的體驗，「大啖鬼」呼籲市民「惜食」的訊息就顯得更真實了。

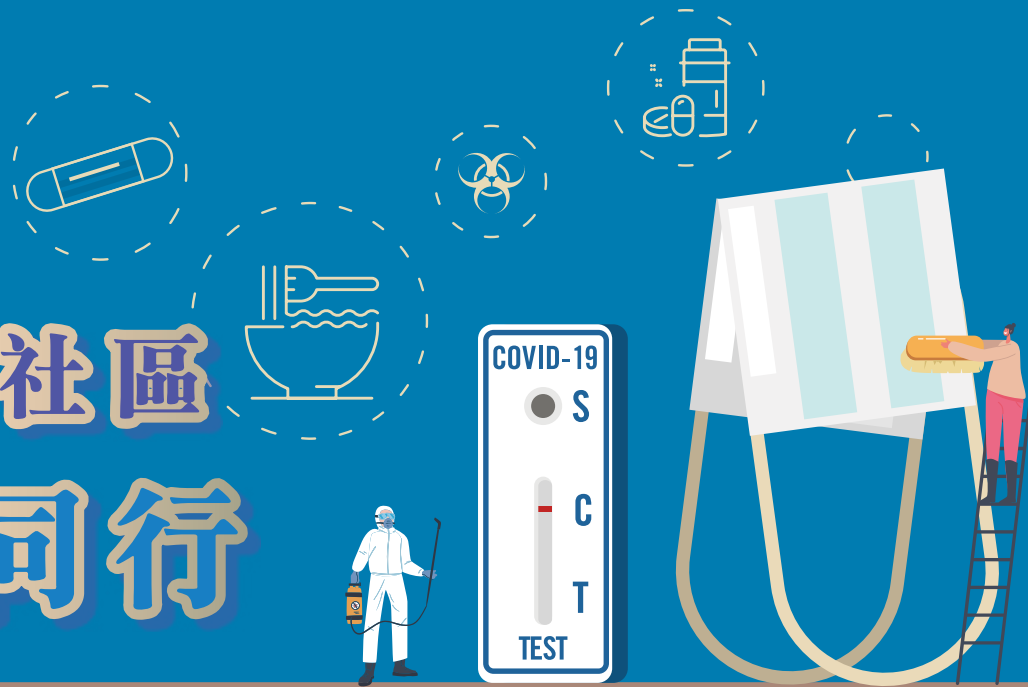
日前傳媒報道，去年有調查顯示過半香港中學生和 69% 大學生有出現抑鬱的徵象，相信壓力大是主要原因之一。假如年輕人挪出一些時間，走進鄉村當義工，下田務農也好，當文化導賞員也好，投入活化鄉郊和大自然交朋友，見證農作物生長和收成帶來的成功感，以及感受荒廢村落重生所帶來的喜悅，必然是他們所獲的最佳減壓回報。



劉勵超

香港大學畢業後投身官場 35 年，退休前為地政總署署長。退休後參與有關土地、房屋、鄉郊保育的義務工作及在報章專欄撰文。現為團結香港基金顧問、香港鄉郊基金顧問、暖窩（荔枝窩社企）董事、「新世界建好生活」房社企顧問，以及香港有機資源中心監督委員會委員。

馬會 社區 抗疫同行



馬會主席陳南祿（中）了解天水圍電話投注中心的「居安抗疫」熱線運作情況。



支援擴展
社區藥房服務



資助院舍
安裝高效淨化器



擴大
食物援助計劃



眾志成城，方可排除萬難。新冠疫情爆發以來，馬會透過推出一系列紓困措施，支援社會，應對疫情。過去兩年，馬會額外審批捐款超過 18 億港元，應對疫情對社區的影響，至今累計服務人次超過 300 萬。

馬會主席陳南祿表示，處於嚴峻的環境，更需要勇敢面對；馬會正全力以赴，相信大家同心合力，一定可以戰勝疫情。

針對第五波疫情，今年二月，馬會慈善信託基金首先增撥一億港元予「賽馬會新冠肺炎緊急援助基金」，支援社會應對新一輪疫情。透過撥款支援非牟利組織，為受疫情影響的市民提供快、準、新的服務。及後，於三月初再撥款支持七項即時和中短期的抗疫措施，為有需要人士雪中送炭。同時，擴大「賽馬會逆境同行食物援助計劃」，令因應疫情而接受馬會食物援助計劃的總受惠人數，超過 126,000 人。

馬會堅定與社區同行，竭盡所能提供支援。當中包括一度向民政事務總署提供天水圍電話投注中心的設施，由逾百位馬會員工，接聽熱線，協助處理查詢，並轉介個案予相關部門跟進。一個多月以來，已處理超過 33,000 個查詢，協助超過 5,000 個家庭。

應家柏 當選「國際馬匹 體育聯盟」主席



香港賽馬會行政總裁應家柏（圖）當選國際馬匹體育聯盟（馬體聯盟）主席，為期兩年。他對獲選深感榮幸，表示於新冠疫情期間，國際馬術運動聯盟及國際賽馬組織聯盟的合作更趨密切；他上任主席後，冀能領導馬體聯盟進一步實現雙方的共同理想和目標，特別是推進與世界動物衛生組織的合作。

馬體聯盟的上一任主席 Ingmar De Vos 祝賀應家柏當選，形容他在賽馬業方面擁有深厚經驗，一向不遺餘力保障馬匹及運動員福祉，並對業界未來的需要，具備透徹理解。

馬體聯盟於 2013 年，由國際馬術運動聯盟及國際賽馬組織聯盟一同創立，宗旨是促進彼此的合作及就雙方共同關心的議題交流資訊，以及代表馬業界與世界動物衛生組織和其他國際組織爭取利益。

馬會 支持藝術節 引進頂級表演



相片提供：©Agathe Poupeney

第 50 屆香港藝術節於早前順利舉行。因應疫情發展，今年藝術節的開幕禮以網上形式與大家見面。馬會自第一屆藝術節開始，已經大力支持這項文化盛事；期望市民從欣賞藝術節表演的過程中得到身心舒暢，正面面對「疫」境和未來的挑戰及機遇。

香港賽馬會支持香港藝術節近半個世紀，今年繼續為市民呈獻多個精彩表演和教育活動，包括開幕演出——巴黎歌劇院芭蕾舞團舞蹈影片《羅密歐與茱麗葉》，以及「香港賽馬會藝粹系列」中三個不同表演範疇，為香港引進世界頂級藝術表演。

除了《羅密歐與茱麗葉》，今年的藝粹系列還包括歌劇《死城》和《鼻子》；德國班貝格交響樂團演奏的音樂會，以及舞蹈演出《身與魂》及《吉賽爾》。

環保心理學



1

守護亞馬遜雨林、減慢地球加速升溫、發展可再生能源，我們對這些應對氣候變化的行動、口號或許耳熟能詳，但跟你、我有什麼關係？港產年輕氣候運動家劉衍一 (Lance) 早年受瑞典環保少女 Greta Thunberg 啟發，年僅十歲的他每逢周五隻身在校門外發起「Fridays For Future」請

願行動，呼籲師生、家長關注氣候變化問題。三年過去，已是「環保少男」的 Lance 移居英國升學，透過視像訪問分享他在英國的體驗、兩地對環保議題的意識差異，以及如何 start small，將守護亞馬遜雨林這些宏大願景，簡化成日常生活也能實踐的綠色生活。

Start small !

循序漸進

環保小貼士

- ☒  「絕膠」太難？從根本上減少使用所有一次性用品，就由凍飲走飲管、自攜水樽開始，慢慢習慣自備容器及環保袋購物和用餐。
- ☒  習慣無肉不歡？先由一星期一餐吃素開始，適應後慢慢增加至每周素甚至每日一素。
- ☒  多乘搭公共運輸工具，能走路就不開車，減少汽車所造成的空氣污染及能源消耗。
- ☒  多與家人到郊外感受大自然的美麗與魅力，只有從心態上明白綠色生活的重要性，便會身體力行，為大自然出一分力。

港、英意識大不同

Fridays For Future 請願行動吸引本地傳媒目光，更於社會間引起迴響。Lance 移居英國後，仍堅持在校外舉牌分享環保訊息，並加入當地的青年環保組織，積極實踐理想，但亦很快發現兩地環保風氣的大不同。「在香港，只是在校外舉牌已能引起社會注意，但英國已將環保教育納入學校課程，學生從小便養成環保習慣，舉牌於當地未受重視。」環保鬥士永不嫌多，學校表面上勸退了 Lance 的舉牌行動，但同時邀請與 Lance 合作，以更有趣、深入的方式在校內宣揚應對氣候變化，包括由他向 Year 7 學生，引入他於第 16 屆青年氣候大會 (COY16) 認識的紙牌遊戲 The Climate Fresk，以輕鬆有趣的方式，把聯合國應對氣候變化的 3,500 頁報告滲入遊戲，讓同學們從中得到啟發。他更與其他師生組成環保小隊，每周三向不同學校宣傳，加強中學持續性的環境教育。

至於香港，Lance 觀察到港人對實踐環保存在一個很大的誤會，以為把想丟棄的垃圾投放到回收箱便是「環保」，但隨著內地早已不再回收來自外地的塑料垃圾，這些未知能否成功回收的垃圾更要漂洋過海到印尼，當中涉及的運輸成本、碳排放，不但與回收的初衷本末倒置，香港人輕易把有用的資源當垃圾的價值觀更是首要需要改變，而非縱容自己過度消費後再回收，這才是實踐源頭減廢的真義。

「綠識」心態最重要

實踐綠色生活不是口號，更非遙不可及的目標，Lance 在視像訪問中多次強調心態、意識才是最重要，只要願意踏出第一步，堅持成為習慣，定能改變世界。「我當年在校門外舉牌，也是一名無名氏，但經傳媒報道，翌日行山已有市民認得我。不要因為年紀或其他局限，而限制自己的行為，就算只是向父母推廣，只要

不停講、不停講，總會改變他們，甚至一傳十，十傳百。」Lance 認為政府宣傳教育和企業牽頭示範，從而讓市民明白自身如何受到氣候變化影響，並建立起綠色生活的意識、改變日常生活習慣，是密不可分。「地球先生病了」是上世紀的電視廣告對白，治療過程就靠我們每人一小步，為愛護地球走出復康的第一步。

過去多年，馬會實踐精明採購及減少垃圾。馬會各場所積極停用及停售即棄塑膠產品，包括樽裝水；雙魚河馬術中心成功改變運作模式，每年減少使用 25 萬個膠袋。同時，馬會推行各項措施，減少包裝物料、紙張使用量，以及回收廚餘等，從而達到減廢及減少碳足跡。



2



3

1 Lance 早於十歲在香港發起「Fridays For Future」氣候行動，每周五於各區舉牌，分享氣候議題。

2 & 3 移居英國後，Lance 積極參與當地的氣候運動，當地人對爭取環保議題的決心令他大為感動。

相片由敦煌研究院提供

敦煌文物 八面睇

逾千年歷史、世界聞名的敦煌莫高窟，是世上現存規模最大的佛教藝術畫廊。繼 2014 年的「敦煌 — 說不完的故事」及 2018 的「數碼敦煌 — 天上人間的故事」，由馬會慈善信託基金獨家贊助的香港賽馬會呈獻系列，今年帶來「敦煌 — 千載情緣的故事」展覽，作為香港特別行政區成立 25 周年的慶祝活動之一，讓市民再次得以近距離欣賞敦煌的文化藝術。今次將展出敦煌出土文物、石窟壁畫及複製洞窟，配合藝術科技、多媒體節目及一系列教育活動，讓觀眾體驗不一樣的敦煌神韻和魅力。



「香港賽馬會呈獻系列：
敦煌 — 千載情緣的故事」展覽

日期：2022 年 8 月 24 日至 11 月 21 日

地點：香港文化博物館一樓
專題展覽廳三、四及五

網站：www.heritagemuseum.gov.hk/zh_TW/web/hm/exhibitions/current_exhibitions.html

備註：詳情可留意博物館網頁的最新消息

(* 因應疫情及政府的防疫措施，本活動有機會作出改動；如有不便，敬希見諒。)

穴位經絡操 舞走病痛

抗疫期間，居家時間增加，有什麼益智活動？旨在推廣中醫藥，作為疾病預防及慢性疾病管理等知識和方法的賽馬會「擁抱健康」中醫計劃，特別製作穴位經絡操影片，結合中醫穴位經絡及現代舞蹈動作元素，讓大家進行既簡單又有趣的居家運動；每日做一至兩次，有助強身健體，調節情緒。



賽馬會「擁抱健康」中醫計劃
— 穴位經絡 x 現代舞

瀏覽影片：<https://youtu.be/Spm9LzcRtPI>

安心來 安心去

中國人忌諱談論死亡，然而生老病死是人生的必經階段；及早籌劃，可以令最後一程變得更為圓滿。「賽馬會安寧頌」計劃特別邀請了本地組合 C AllStar 的成員陳健安及梁釗峰，打破禁忌，參與死亡體驗並分享他們對死亡的看法。

「賽馬會安寧頌」計劃由賽馬會慈善信託基金策劃及捐助推行，目標協助改善社區晚期護理的服務質素，包括為相關服務的專業人員提供培訓，並舉辦公眾教育活動。



賽馬會安寧頌 — 挑戰生前死亡

瀏覽影片：<https://youtu.be/XNTTsRGqpg0>



「長青網」— 「智有腦」遊戲平台

網站：<https://game.e123.hk>

「智有腦」 訓練醒目長者

由馬會慈善信託基金捐助，香港耆康老人福利會 旗下網站「長青網」研發的「智有腦」遊戲應用程式，透過五個認知範圍，包括記憶力、手眼協調能力、集中力、心算力及判斷力的各款遊戲，提升長者的認知能力，對有輕度認知缺損的人士特別有幫助，建議長者可多作訓練。

出版：



香港賽馬會

製作：

