駿步人生
STRIDING ON

DEC
2022

劉知名
劉慕裳
空手「道」上

「疫」出創意
另類小發明

抗癌狀元
藝海重生

甜的驚喜
聖誕布甸

ISSUE
41

目錄 Content

駿步誌

01

空手「道」上

城市話題

07

不一樣的疫下小發明

奮駿路

09

狀元的二次重生

吾家廚房

11

聖誕布甸

JC小百科

12

創新行善

駿人駿語

13

荔枝窩客家生活體驗村

Encore手記

15

馬會創紀錄回饋社會

人人大學

17

壟健同行基本步

去街Guide

19

嚴選特色藝術文娛活動

2022 年 12 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

編者說

所謂壓軸就是好戲在後頭。訪問來到尾聲，香港「空手道一姐」劉慕裳聯同兄長劉知名，應攝影師要求，耍了幾下空手道拳式，技驚四座。

換上道袍脱去襪子，那管只是「隨隨便便」的露兩招—大喊幾聲，出拳之有力、腳步之沉穩、招式之整齊、眼神之凌厲，風起了，道袍「發發」作響，單是看，已感受得到「拳拳到肉」、剛勁無比的懾人威勢。兩個人的武林旋風靜止後，拍攝團隊幾乎要拍爛手掌。

幾番嘗試，《駿步人生》終於邀得東京奧運會空手道女子「個人形」銅牌得主劉慕裳聯同兄長、2021年奪得陝西全運會空手道男子「個人形」銅獎的劉知名，一起接受訪問，分享兩兄妹如何受空手道啟蒙，在同一條道路各自走出自己軌跡的故事。

訪問中兩人大談學習空手道如何聯繫兄妹情誼，更重要是從空手道學到的堅持精神，如何應用於人生。正如劉慕裳所説，「容易自滿很難進步」，常存力求進步的心，方可做得更好。

啟發創意，從小做起。賽馬會運算思維教育計劃（CoolThink@JC）舉辦的「全港小學生運算思維比賽 2022」，為學生提供實戰機會；面對疫情，得勝學生憑實用、有趣的不一樣小發明，拆解生活難題。「城市話題」有詳細報道。

「十優狀元」鄺文傑的人生路很起伏，畢業即遇上金融海嘯、加入投資銀行卻因質疑自我價值而毅然轉行，投入藝術治療，年前卻確診患癌；然而，低潮成為他重生的動力，靠的是……「奮駿路」有答案。

踏入聖誕月，馬會甜品大師在「吾家廚房」公開經典甜品聖誕布甸的食譜，讓你為摯愛親手炮製甜蜜驚喜。

身兼香港鄉郊基金主席的香港天文台前台長林超英，參與荔枝窩的復興工作多年，他在「駿人駿語」撰文，細説村屋被改造成「民宿」的前世今生。

空手道上

劉知名 劉慕裳

空手道的「形」(套拳)，運動員耍出一招一式，對手是自己；從擺手、出拳甚至眼神，訓練期間面對鏡子，尋找一分一毫的進步空間，某程度上是一門孤獨的作業。

但劉知名與劉慕裳是幸運的，既是住在同一屋簷下的親生兄妹又是同門師兄妹，兩人自小一起學習空手道，一起成為「形」的運動員，從小時候在家中互相對練，到長大後各自在國際舞台上做出成績，彼此總能看到對方的強弱，時為對方驕傲，時為對方打氣。

在這條名為「空手道」的路上成長，兩人體會到，容易自滿的人永遠難以進步，而唯有堅持，才能前行。兩個人、四隻手，他們的「武林」，無疆無界；做事堅持到底，其實也是我們每個人的「武林秘笈」。

暖男哥哥，大眾阿妹

「小時候，我們會在大廳打開帳幕，扮去露營。」提起童年往事，剛滿 31 歲的劉慕裳不時看着身旁的知名，笑不攏嘴。除了在家露營，小時候兩人還一起學琴，一起玩四驅車，相差三歲的兄妹，就是彼此的最佳玩伴。

身為兄長的劉知名說，「就算後來進了（空手道）道場，我也不會當她是師妹，只當她是妹妹，相處態度都一樣。」或許就是這位穩重淡定的「暖男哥哥」，慕裳今天在空手道界被冠以「大眾阿妹」的稱號。「所有人都叫我做『阿妹』，連比我年紀小的都這樣叫，因為我就是他（知名）的阿妹。」她笑說。

今年 33 歲的劉知名，由小學升中學那段時間，媽媽希望他找些興趣班來參加。「因為看了一套以柔道為主題的電視劇，原本我想學柔道，但我家樓下沒有柔道班，只有空手道班。」那時他不清楚柔道與空手道的分別，只見空手道道袍和腰帶跟柔道的相似，誤打誤撞便參加了空手道班。兩年過去，有一天他在大廳練習即將應考的套拳，坐在沙發上的慕裳覺得哥哥的空手道動作很「有型」，於是向媽媽提出要跟哥哥一起學習空手道，兩人自此更進一步成為了「師兄妹」，懷抱共同目標。

勤奮結合天分　路走更遠

空手道比賽分為「組手」（自由搏擊）和「形」（套拳），知名與慕裳同樣專注發展「形」。自此，兩兄妹經常一起在家練習，一起乘車往返道場，一起觀看世界級選手作賽的影片，話題自然離不開「形」這個共同興趣。

沒想到的是，摘下東京 2020 奧運會空手道女子「個人形」銅牌的劉慕裳，初學空手道時自言不特別用功，是哥哥改變了她。「小時候我很懶惰，自恃有少許天分，即使比賽前兩三星期才練習，都會得獎的；反之哥哥很勤力，他啟發了我，如果我有少少天分，再加多多努力，不知我的路，會否走得更遠？」

父母的支持，加上兄妹二人砥礪同行，兩人在空手道上屢創成績；至 2009 年，空手道成為香港體育學院的精英項目，知名隨後更成為全職運動員。見證著空手道在香港的發展，形同自己成長的印記，他感觸良多。「一個完善的環境來得不容易……以前基於場地等各種問題，訓練時數不多；現在場地問題解決了，我們也有教練，有財政支援，也有物理治療師團隊。」有了哥哥這位先行者，劉家兩老大大放心，同意也讓妹妹在大學畢業後正式投身空手道，成為體院精英運動員。

在支援本地運動發展上，馬會歷年向體院撥款超過七億港元，支持改建硬件設施、支援精英運動員訓練及教練培訓等，成為全職運動員的大後盾。

其實，劉家兩兄妹耕耘到今天，對「堅持」不無深刻體會。2021 年在陝西全運會奪得空手道男子「個人形」銅牌的知名說，「堅持」是知易行難。「以前我們跟一個日本師父訓練，他跟我們說，堅持這兩個字，單從書本上學習，未必學得懂。若你透過空手道去訓練，譬如當你做拳上壓，十下、二十下，堅持下去，身體力行，慢慢你就會感受到這兩個字的真正意思。」

1 至 3 兩兄妹自小感情要好，經常形影不離。

圖 1 至 3 由劉氏兄妹提供

一個人的「武林」

賽場上，「形」的選手以空手道的「精氣神」震懾全場，獨自耍出整套招式時，他們總在想像自己跟一個同身高同體重的對手對戰；平時對著鏡子訓練，鏡中的自己既是對手，也是伙伴，是一門「孤獨」的作業。

慕裳笑言，小時候喜歡「形」的原因很膚淺——打套路時拍照比較好看；長大後，就覺得可以將意念放在「形」之上。「例如我擅長速度，我就可以讓觀眾（透過它）看到，算是需要些許創意。」她在大學本科修讀創意媒體，喜歡創意的她不甘沉悶，樂於給大家帶來驚喜，正如她在東京奧運的個人形排名賽，竟大膽地打出「安南大」（Anan Dai），是她在過往比賽中從未使出的套拳。

「容易自滿　很難進步」

台上一分鐘，台下十年功，在驚喜背後，是無人知曉的艱辛。「『形』的訓練需要很自律，因為只有你獨個兒，你不練習也沒人知道，亦不會影響其他人。」慕裳認為，打「形」需要的特質，是永不滿足，「永遠不滿意自己的動作，總是覺得可以更好，是一種追求完美的訓練。因為很容易自滿的話，其實很難進步。」觀眾看慕裳在奧運的演出時，大都對她凌厲堅定的眼神留下深刻印象，這其實也是練習的一部分。她說，平日會對著鏡子練習眼神，令神情看來更真實，讓觀者更投入「形」的情境。

為了準備東京奧運，慕裳近年一直在美國受訓。「在美國生活很集中，很少娛樂，可以用一個『悶』字來形容，但我已經習慣了。」那段日子的訓練很刻苦，天氣炎熱，慕裳不時想起在香港練習的情況。「我覺得在香港練習很幸福，有冷氣，場地又有人負責清潔。」相反，在美國受訓時，事無大小皆由自己負責，連用作訓練的場地也是由她一手一腳搭建起來。知名聽了，尤其佩服妹妹，大讚她靠自己克服各種困難，「這種訓練方式，其實相當符合空手道家的精神。」

在奧運摘銅之後，慕裳沒有停下來，反而更有動力向高峰進發。「在外面比賽，裁判對我的期望已在高水平的位置，這是一個動力，令我推動自己，因我不想讓他們感覺我退步，或是我的表現名不副實。」對她來說，別人的期望與壓力，是一個等號，唯一面對的方法，就是珍惜時間不斷練習。

套拳動作　寫成秘笈

除了身體練習，她也會動動筆桿子，將套拳的動作逐一分析拆解。「我要將動作寫出來，我才明白。訓練不只是動，還要記。」光計過去三個月，她就已經寫了 130 多頁筆記；多年下來，已累積了數本「武功秘笈」。有趣的是，這些「秘笈」不止記載著空手道的技術分析，慕裳還會將筆記悉心裝飾，貼滿練習和比賽的照片，並仔細註解，猶如她的個人編年史。「我很認真對待這件事，因為那是我的另一個腦。」

4 劉慕裳 2018 年底在「沙田馬場 40 週年紀念日」的開幕典禮上獻技。

5 知名與慕裳打套拳時整齊合拍，氣勢十足。

傷與痛的邊緣

6

過去數年，劉知名的空手道事業猶如過山車般，高高低低，若不是他的堅持，說不定其運動員生涯已經提前結束。

2019 年，知名在全國錦標賽衛冕，當時他的目標，是兩年後全國運動會的金牌。到了翌年，誰料到他竟在一次草地上的訓練意外受傷，導致左腳十字韌帶撕裂。「這次受傷令我暫停訓練三個月，接受復康治療三至六個月。我當了全職運動員 10 年，從未試過停止訓練這麼久。」知名依然記得，當時完成手術後，每逢睡醒起床，血液一下子從上半身湧向傷患處，就會感到疼痛難當，就連站起來都需要莫大勇氣。可幸，他抱持樂觀積極的態度，無論復康治療有多麼艱苦漫長，他都堅持下去。最終，他克服傷患，再次踏上道場受訓，並趕及出戰 2021 年 9 月舉辦的全國運動會，奪得他的首面全運會銅牌。

老將提醒　永不放棄

識英雄重英雄，當談及空手道界的偶像，知名最欣賞委內瑞拉名將 Antonio Diaz。「我早在 2008 年已經看他比賽，直至他到奧運會比賽。看著他的年齡增長，從世界第三、打到第二、打到世界冠軍；到接近退役，他繼續打奧運會、世運會。」知名說，這位委內瑞拉老將最後參與世運會時，已年屆 41 歲，正是這份堅持，值得他借鏡。慕裳補充，在她

8

7

參與 2018 年的亞運會時，站在她身後的教練正是 Antonio Diaz，「他教懂我很多事，經常提醒我『永不放棄』(never give up)，看似簡單，實不易為。」

談起堅持，原來知名一直都在克服他先天性的遠視問題。由於戴不了隱形眼鏡，所以平日訓練不止練動作，更要練就視線，靠肌肉和意志聚焦，難怪即使眼前多模糊，他都能專注於「形」。

哥讀碩士班　妹愛做甜點

這對兄妹對空手道熱情無限，說起 kata，四眼發光，滔滔不絕。

目前除了教授空手道班，知名正在香港教育大學攻讀有關運動教練及管理的碩士課程。問他閒時，可有與運動不相關的嗜好？他笑說：「這個……」反而妹妹原來喜歡吃東西，「日本菜、車仔麵……」不過，「同時會做健身」。

妹妹有空也會下廚：「喜歡做甜點。但為了健康，會少甜、低卡。」阿妹說哥哥還曾嘗試過其甜品呢！此時，阿哥不由得傻傻的笑了起來，「唔記得咗……不過應該不會難吃。」

9

謝各方支持　包括馬會

劉知名堪稱是空手道隊中的拚命三郎，默默耕耘打出一片天，佳績背後，除了居功於自身努力，他還銘記各方支持。「要成就一個運動員，背後有很多不同機構支持，以我們空手道為例，就有總會（香港空手道總會）、體院（香港體育學院）、馬會（香港賽馬會），以及各個贊助商機構。」

除了支持體院，馬會早前撥款一億五千萬港元，與政府共同成立「運動科研資助計劃」，希望透過提升運動科學設備及器材，協助香港運動員備戰未來賽事。

取諸社會，用諸社會。2021 年底，知名聯同一眾精英運動員及香港賽馬會義工隊成員走進社區，向獨居長者及低收入家庭送上防疫物資。經歷這次探訪，知名有感有能力的人需要更多的幫助弱勢社群，探訪長者固然是他能力所及的事，他更希望自己能夠推廣空手道，教小朋友，也教成年人。「成年人有夢，都可以追，很想將這個訊息傳遞開去。」

6 天份加上努力，這對空手道兄妹歷年獲獎無數。

7 近年兩人聚少離多，因此非常珍惜共聚的時間。

8 （左起）劉知名在第十四屆全運會中以套拳「一百零八手」取得男子個人形銅牌；劉慕裳於 2019 年第一屆世界沙灘運動會女子空手道「個人形」奪得銅牌。

9 劉知名 2021 年聯同精英運動員、馬會義工隊及馬會公司事務執行總監譚志源（左二）走入社區，向獨居長者及低收入家庭送上防疫物資。

圖 7 由劉氏兄妹提供

後記

畫你

拍攝期間，我們要求兩兄妹現場繪畫三件物品來形容對方。慕裳畫的三件物品是：眼鏡、菠蘿、手機。她說，哥哥自小有遠視要戴眼鏡、喜歡吃菠蘿；至於電話，「我在美國若要處理香港的事，都會找阿哥幫忙，例如銀行、車子的問題」，彼此通電話，為公為私，可見兩兄妹近年長時間分隔異地，仍然互相照應。

知名畫的三件物品，分別為葱、兔子、笑臉。他說慕裳不愛吃葱，吃葱會吐，著大家請她吃飯要記得「走青」。畫兔子，「因為我們小時候養了一隻兔子，養了很多年，相信慕裳都會很掛念牠。」畫笑臉，因知名說她在現實中是個很開心的人，不似在道場上那般眉目繃緊。的確，訪問短短一個多小時，慕裳的笑聲，總比哥哥來得響亮。

瀏覽
訪問短片

不一樣的疫下小發明

1

新型冠狀病毒持續，為學生帶來不一樣的學習生涯，但亦激發起他們的創意，炮製小發明應對疫症中的挑戰。由賽馬會運算思維教育計劃（CoolThink@JC）早前舉辦的「全港小學生運算思維比賽 2022」，就給予學生實戰機會。來自東華三院鄧肇堅小學，及鳳溪創新小學的兩隊冠軍隊伍，同樣憑實用有趣的發明改善生活而獲勝，年紀輕輕已成功以數理邏輯拆解生活問題。

2

「全港小學生運算思維比賽」踏入第六年，旨在鼓勵學生運用編程所學，為生活解難。CoolThink@JC 由香港賽馬會慈善信託基金於 2016 年策劃及捐助，透過從小培育香港高小學生的運算思維能力，啟發他們的數碼創意，讓他們懂得運用科技解決問題。

寓學習於遊戲

當中憑作品「堅肌智」勇奪 Scratch 組別冠軍的「堅醒隊」，由東華三院鄧肇堅小學五年級的阮樂謙、吳曉晴與黃睿翹組成。「堅肌智」應用程式結合運動、學科元素及遊戲於一身，三位同學利用計劃中學到的編程知識，各自負責設計一款遊戲，寓學習於遊戲之中。

黃睿翹設計的遊戲「中文部首貪食蛇」，玩家要控制貪食蛇找出正確的部首和觸碰寶箱得分，並避開炸彈。吳曉晴負責的遊戲「數學合十」，玩家需找出與題目相加等於十的數字。阮樂謙則負責「英文接接樂」，玩家需按照題目去接正確的大小楷英文字母。

運算思維提升解難能力

三人表示，他們的靈感來自疫症停課期間的經歷，希望藉以解悶並鍛鍊身體。當同學於設計期間遇上問題時，他們會先自行尋求解決辦法，建立了主動學習的良好習慣。「我們會嘗試拆解其他遊戲，在網上尋找教學，最後一步才徵詢老師意見。」吳曉晴說。

帶隊參賽的李潔儀主任指，整個設計過程充分體現出同學的解難、溝通和協作能力。她相信編程教育有助裝備學生迎向數碼化未來，「掌握運算思維有助同學解難，CoolThink@JC 非常有遠見，不但課程完善，教材亦與時並進，讓學生緊貼科技新趨勢。」

從同理心激發創意

至於比賽的 App Inventor 組別冠軍，則由鳳溪創新小學參賽隊伍「哈密瓜特三人組」奪得。隊員劉栩漾、陳揚及楊遇森，觀察到疫情期間校工需花更多時間加強消毒門柄，便發明了可定時自動消毒的機械裝置「安心出手」，提高清潔效率，減少病毒傳播。

提及當中最難忘的經歷，莫過於上場比賽前發現藍芽連接出現異常，無法連接「安心出手」應用程式與噴酒精機械裝置。陳揚表示：「當時距離上場只有 15 分鐘，雖然氣氛緊張，但大家亦能冷靜檢查，找到出錯原因並作出調整。」面對突發狀況，同學仍發揮出卓越的臨場應變能力。

負責帶隊的李雅儀老師認為，CoolThink@JC 不但提供優質的運算思維及編程課程，最重要是訓練同學思考的方式。「計劃包含的創新、解難、協作、溝通，正是新世代最需要掌握的技能。CoolThink@JC 更定期舉辦教師培訓課程，進一步完善學校的創科發展。實踐教育夢需要大量資源，感謝馬會擔當織夢者的角色。」

1 （左起）吳曉晴、阮樂謙與黃睿翹，憑「堅肌智」勇奪 Scratch 組別冠軍。

2 學生利用 Scratch 當中的 Video Sensing 製作「英文接接樂」，遊戲設有單人及雙人模式，讓學生運動同時學習英語。

3 （左起）劉栩漾、楊遇森及陳揚利用一年時間發明「安心出手」。

3

狀元的二次重生

1

「十優狀元」的銜頭是一道無形光環，意味著人生路大抵是平步青雲的，惟對鄺文傑（Aleck）而言並不。2008 年中文大學「神科」畢業即遇上金融海嘯，難得加入投資大行，卻愈加質疑自我的價值；毅然離開金融業、從事表達藝術治療，2020 年卻遇上淋巴癌第四期。然而，低潮對他而言是蛻變動力，在不平坦的路上，藉著對藝術、音樂的熱愛，以及一顆助人為樂的心，讓他一次又一次「重生」，活出一直追求的無憾人生。

每天仍舊麻木的工作，每天餘下疲累的軀殼，
鬧市何處能碰到快樂？青春瞬間揮霍…
（《白忙》歌詞節錄）

狀元、神科、鈔票的迷失

2003 年的 10A 狀元，如願跟隊考入「神科」中大計量金融學系，外人眼中的 Aleck 畢業後必定加入投資銀行，坐擁高薪厚職，然而這卻是他愈陷迷惘的開端。2008 年畢業那年正值金融海嘯，求職不易，Aleck 從萬多元薪金起步，輾轉跟大隊投身國際知名投行。費盡心力終於達到目標，他卻不快樂——我為了甚麼而入行？我的價值是否只剩下鈔票？

2

Aleck 從小學過不少樂器，工餘時也參與舞台劇和音樂創作，機緣巧合下報讀港大表達藝術治療碩士課程，成為課程的第一屆畢業生，課程的實習亦讓他終於重新發現他真正的志向。「實習期間與愛滋病感染者、認知障礙長者，及需要情緒支援的青少年接觸，看到他們（透過藝術治療）發現自身能力和價值，感到被關注、聆聽及陪伴。我看到他們開心和改變，有種直接幫到人的感覺，我也更開心，這是最大的價值。」表達藝術治療是以音樂、畫畫或形體等藝術媒介，引導服務使用者覺察自身的情緒，一步步面對創傷，學習消化再共存。

記得留住純真的初心，
記得回望沿路的足印，
為免後悔就放膽飛身，衝出慣性安穩

從藝術的治癒到自癒

找到明確路向，Aleck 放棄主流社會眼中亮麗的履歷和工作，畢業後徹底轉換跑道，從事表達藝術治療，讓自我價值迎來第一次重生。然而好景不常，Aleck 在 2020 年 9 月突然確診淋巴癌第四期。化療、電療及骨髓移植手術接踵而來，副作用包括掉髮、食道潰瘍，劇痛難忍，亦因全身插喉，須長時間卧床，連大小二便也未能自理。Aleck 坦言那時自覺是「廢人」，加上正值疫情高峰期，親友無法探望，24 小時獨留病房更覺孤單。Aleck 修讀表達藝術希望治療別人的心，當下卻連自我安慰也無能為力。

無法自理的挫敗感，加上對治療、復發及死亡的焦慮和恐懼難以宣洩，這一次藝術治療再一次支撐 Aleck。聲樂心理治療的同學為他創作樂章，曾合作音樂劇的老師特意剪輯影片為他打氣。

Aleck 與音樂治療師前輩聯絡，由治療師變成服務使用者，情緒來到時便簡單哼唱，或即興創作一小段樂章，抒發當下心情，讓他感受到音樂撫慰心靈的力量。「有次不小心彈到『不和諧』的和弦，彈下去才發現沒框架地創作更自由、更多可能性。我開始反思身心狀態也一樣，即使患病，也不代表我要帶著這些不適、恐懼生活，反而在未知之中，看到其他可能性。」

確信有一口新鮮空氣，確信有
一個重要轉機，確信有一顆心會不死，
大個了，大個要做真正自己

活在當下　繼續發夢

持續約年半的療程終在今年 4 月結束，Aleck 回復正常生活，以自由身形式從事有關表達藝術治療的活動。這一次的重生，Aleck 活在當下，更著重作息平衡，亦更坦然面對生命的無常。除了註冊表達藝術治療師的身份，患癌經歷亦令他更了解病人及照顧者的處境，可更切身處地提供支援。「來也匆匆，去也匆匆，快樂附帶些疼痛，都不要白忙，只要前行，只要高飛，即管繼續發夢。」Aleck 在訪問尾聲應記者要求，自彈自唱早年為音樂劇創作的歌曲《白忙》，恰巧預先譜寫了他的二次重生。

推動健康社區是馬會致力建設更美好社會的其中一個主要範疇。馬會多年來與合作夥伴推行不同項目，提升公眾的身心健康，其中包括香港賽馬會「攜手同行」癌症家庭支援計劃——由專業團隊為癌患者提供確診、治療、以至康復各階段的支援。全程由同一社工或護士跟進，因應患者及其照顧者的需要而進行家訪、電話輔導或醫院外展探訪，並調配不同的社區資源和作出轉介，為患者提供個人化的全方位支援，服務持續由兩個月至九個月不等。

1 Aleck 放棄金融業工作轉職表達藝術治療，再走過抗癌難關，學習坦然面對生命無常。

2 Aleck（右二）曾到深水埗南昌公園與家庭體驗藝術治療，透過音樂加強親子互動。（受訪者提供，照片攝於疫情前）

Aleck 人生中 4 件重要物品

結他

2009 年由歌手林一峰轉讓給他，對方親筆提字：「心血是永不會白費的。」成為 Aleck 堅持追夢的信念來源。

望遠鏡

Aleck 自小熱愛天文，計劃將觀星融入藝術治療活動，帶領參加者觀看獅子座流星雨。

帽

2016 年參與劇場《剎那的烏托邦》演出時的物品。患癌期間因副作用掉髮而長時間戴帽，Aleck 從中學習接納每個階段的自己，即使需要別人照顧、外形轉變也無須介意。

積木玫瑰花

藝術治療經常使用的工具，這款積木玫瑰是朋友贈送的禮物，對方認為 Aleck 猶如小王子般純真，同時提醒他學習成長，要有能力支撐自己。

炮製甜蜜驚喜

聖誕布甸

聖誕佳節將至，怎少得親友聚首一堂享用聖誕大餐？
今期由馬會甜品大師，分享經典甜品聖誕布甸的食譜，
讓你在今個聖誕為摯愛親手炮製甜蜜驚喜。

材料

❶

橙(榨汁)	2 個
橙皮	2 個
檸檬(榨汁)	2 個
檸檬皮	2 個
黑朗姆酒	38 毫升
白蘭地	38 毫升
雪利酒白蘭地	38 毫升
波特酒	38 毫升
黑啤酒	75 毫升

❷

蘇丹娜葡萄	450 克
黑加侖子	375 克
雜柑橘皮	85 克

❸

軟牛油	450 克
低筋麵粉	238 克
杏仁粉	60 克
麵包粒	250 克
紅糖	290 克
黃金糖漿	55 毫升
黑糖漿	25 毫升
鹽	6 克
雞蛋	3 隻
混合香料	30 克
牛奶	25 毫升
青蘋果連皮磨碎	1 個
胡蘿蔔磨碎	100 克

做法

第一天：
將材料❶放入小碗內調勻；再加入材料❷拌勻，蓋好並冷藏過夜。

第二天：
將材料❸及第一天醃製的乾果，放入大碗中拌勻至粘稠麵糰。蓋好並冷藏 48 小時。

48 小時後：

- 在布甸模具上塗抹一層薄牛油，將布甸混合物倒入。
- 將一張圓形烘培紙放於布甸混合物頂部並輕輕按壓，再以 3 至 4 層保鮮紙包緊布甸模。
- 蒸 4 小時後，轉細火再蒸 4 小時。
- 蒸熟後，放於室溫冷卻 2 小時。
- 撕去布甸上的烘焙紙和保鮮紙，脫模放於碟上，以白蘭地醬拌吃。

白蘭地醬

材料

牛奶	750 毫升
忌廉	750 毫升
糖	220 克
蛋黃	18 個
白蘭地	50 毫升

做法

1. 將牛奶、忌廉和糖 110 克倒入鍋中，煮至微滾離火備用。
2. 將蛋黃和剩餘的 110 克糖放入碗中攪拌。逐少加入 1，同時快速攪拌。
3. 將混合物倒回鍋裡，以中慢火加熱至醬汁變稠，約 5 至 6 分鐘。待冷卻後加入白蘭地。
4. 將醬汁過濾並保存於室溫或冷藏備用。

貼士

1. 蒸焗布甸期間需留意水位，需要時加入滾水。
2. 準備白蘭地醬時，要逐少將蛋黃加進熱牛奶和忌廉混合物中，否則蛋黃遇熱會凝固成粒狀，破壞口感。

食譜提供
馬會跑馬地會所行政餅房
總廚 Patrick Chew

中大賽馬會「智」為未來計劃

香港馬會慈善信託基金自 2019 年捐助香港中文大學（中大）開展中大賽馬會「智」為未來計劃。計劃為期三年，由中大的工程學院和教育學院聯合主辦，旨在豐富學生的人工智能知識、激發其創造力，讓他們掌握有關技能及素養，並將之運用於社會公益。該計劃著重於為香港本地中一至中三的學生設計合適的雙語人工智能教材及課程，內容包括人工智能理論基礎、其應用及道德倫理。第二期計劃剛展開，進一步惠及更多學生及教師。

計劃願景

- 通過可持續的中學 AI 教育模式教育下一代
- 創建支援框架和有利的生態系統
- 通過體驗式學習培養創意、創新思維
- 使學生能夠利用 AI 的能力來應對道德和社會挑戰

創新行善

香港賽馬會慈善信託基金多年來致力與政府、非政府組織及社區機構攜手改善港人生活質素，同時探索與時並進的新方案，支持善用科技推動創新項目及提升服務效益，持續照顧社會多方面需要及支持香港的長遠發展。

賽馬會健康起步計劃

香港賽馬會慈善信託基金捐助香港復康會推行為期三年的「賽馬會健康起步計劃」，透過一站式健康管理服務模式，結合「公、私、社」地區網絡，讓市民掌握有效方法管理健康，實踐健康生活，減少患上長期病患或其他嚴重疾病的風險。迄今已招募逾 200 人參與三個月健康投資計劃服務。

完成計劃的參加者

>86%
認為計劃能夠幫助他們控制疾病

>50%
成功改善 BMI、腰圍及血壓等健康指數

計劃詳情及快速健康風險評估：
https://smarthealth.hksr.org.hk/

* 資料截至 2022 年 8 月

賽馬會智家樂計劃

賽馬會慈善信託基金撥款近 3.3 億港元，自 2018 年起開展「賽馬會智家樂計劃」，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，利用資訊科技提升家庭服務效能，及鼓勵服務創新以促進家庭和諧，並提供培訓及服務數據分析，提升業界能力以回應新常態下家庭的各種變化及需要。計劃結合跨界別力量，包括大學及非政府社福機構合作，促進社福界數碼化發展。

計劃第一期成效
（2018 年 1 月 — 2022 年 9 月）

- >80% 服務使用者：表示計劃改善他們的家庭關係
- >84% 社工：認為善用資訊科技於服務有助去標籤化
- >70% 參與機構：認為有需要繼續利用資訊科技提供家庭服務

詳情請瀏覽 www.jcsmartfamilylink.hk

荔枝窩 客家生活體驗村

傳媒多次報導沙頭角荔枝窩村改造村屋為「民宿」，市民極感興趣，所謂「民宿」的真實性質是體驗式學習基地，用來接待體驗學習活動的參加者，是香港鄉郊基金的創新鄉村復興項目，今年九月剛完成申請賓館牌照，現在向社會開放了。

2016 年底香港賽馬會慈善信託基金捐助香港鄉郊基金推行「荔枝窩客家生活體驗村」項目，通過修復村屋，保存傳統客家建築風格，組成學習基地，提供活動讓城市人融入鄉村生活，感受客家文化氛圍，體驗客家農村與自然共存的歷史傳承，以及促進社會思考未來城市可持續發展之路，這個項目既前衛又大膽。

前衛

因為全球大趨勢是人口從鄉村流向城市，而項目的願景卻反其道而行，復興鄉村並創造條件讓原居民返鄉，甚至吸引城市人定居，香港沒有甚麼人理解，但是項目其實回應了新世代對鄉村生活價值的重新認識和嚮往，深具時代觸覺，走在香港社會發展的前緣。

大膽

因為香港鄉郊基金的項目，不像一般興建醫院或社會服務樓有既定程序遵循，而是在偏遠鄉村以傳統村屋營造由《賓館業條例》規管的住宿服務，香港沒有先例，創新難免荊棘滿途，必須處理一系列由城鄉差異衍生的問題，膽小一點都不成。提出這個項目的歷史背景是：20 世紀後期村民為了謀生大量外遷，世紀末荔枝窩村已成無人村，2010 年左右，當年離鄉的青年已屆退休年齡，開始構想回鄉定居，但是村中零設施，有家歸不得，於是醞釀「復村」的願望。有見及此，香港鄉郊基金夥同友好團體共同思考復村的途徑，2013 年起復耕項目首先啟動，恢復了農村文化景觀，為荔枝窩村帶來生氣，燃點起復村的希望。

2016 年馬會支持的「體驗村」項目，引入保育傳統建築物質文化遺產元素，以及藉復修村屋為基地支援體驗式教育活動，讓社會加深對客家生活文化認識，也促進一定程度的在地經濟活動，令「復村」走上新台階。

項目的執行輾轉曲折，尋找村屋業主不易，說服他們簽訂 20 年租約更難，然後向城市規劃委員會申請更改土地規劃，再與業主共商復修設計細節，施工過程中位置偏遠帶來種種困難。由於訂立賓館條例本以市區為背景，以傳統村屋申請牌照需要與政府部門反覆斡旋，加上 2018 年颱風山竹、一年社會事件和接近三年疫症等的衝擊，一路走來步履艱難。

感謝歷任行政長官和相關部門對項目的關注和配合，感恩馬會理解復村的重要性，以及彈性處理各種不確定性造成的奇難雜症，也感謝數不清的義工在無數環節給予助力，幾乎不可能成功的體驗村項目終於來到與市民見面的一天，印證眾志成城。

林超英當荔枝窩的導賞員，最喜歡介紹入村前牌坊的對聯：「荔溪抱村流笑送丁年奔異國　枝葉散花香呼還銀髮錦華堂」，以及頂部橫批「窩暖」。(作者提供)

林超英

香港鄉郊基金主席，參與荔枝窩及周邊鄉村復興工作十多年，2003 至 2009 年任香港天文台台長，推動香港社會認識氣候變化，也是資深觀鳥者和自然保育者，著有《香港及華南鳥類》、《天地變何處安心》及《天地不説話》。

眾心至善

馬會創紀錄 回饋社會

香港賽馬會於9月8日的週年大會上，公佈截至2022年6月30日止的2021/22財政年度業績。業績再創新紀錄，馬會亦得以持續貢獻社會。

在受疫情嚴重打擊的一年，馬會一直「馬照跑」，創出破紀錄的2,900億港元投注額，令馬會得以回饋社會336億港元、刷新紀錄，當中包括繳納香港特區政府創新高的270億港元博彩稅、利得稅及獎券基金撥款；以及已審批慈善捐款66億港元。

馬會行政總裁應家柏表示：「馬會於本年度、在疫情下營運，仍能夠取得如此佳績，全賴馬會在賽馬、科技及人力資源等領域的長遠策略性投資。若非如此，我們難以有如此的適應能力、繼續『馬照跑』，也無法與顧客保持連繫。對於全體馬主、練馬師和騎師的支持，特別是一眾員工的付出，我不勝感激、衷心感謝每一位。」

慈善捐款大增應對疫情

馬會的核心業務於2021/22財政年度表現亮麗，其中賽馬及足球投注額更創出新紀錄。前者上升3.1%至1,404億港元，繳納的賽馬博彩稅達141億港元；後者則上升2.6%至1,438億港元，繳納的足球博彩稅達98億港元。

疫情持續影響香港，馬會亦相應地大幅增加慈善捐款，66億港元的已審批慈善捐款中，有14億港元特別用作支援社會應對疫情。自2020年2月以來，馬會慈善信託基金就應對疫情的相關項目，已審批撥款逾29億港元，務求應對當前需要外，亦協助社區建立長遠的抗逆力。

利子厚當選新主席

此外，週年大會上亦由新一屆董事局，選出利子厚出任2022/23年度馬會主席，同時選出李家祥為副主席。

利子厚當選馬會新任主席。

利子厚指：「全球各地越來越多馬迷被馬會的世界級賽馬運動所吸引，而馬產業在大灣區的發展前景亮麗，能夠在這令人振奮的時刻帶領馬會，我深感榮幸。馬會將一如既往，秉持致力建設更美好社會的宗旨；當下疫情依然嚴峻，馬會將繼續努力不懈，協助有需要人士應對疫情的挑戰。」

馬會2021/22年度年報

歡迎瀏覽網站
https://corporate.hkjc.com/corporate/chinese/history-and-reports/annual-reports.aspx

誠意推出《馬會與香港特區跨越25載特輯》

今年是香港特別行政區成立25週年。這些年來，馬會不但成為香港最具標誌性的國際品牌之一，亦是位居世界前列的賽馬機構。時至今日，作為全港最大的單一納稅機構，其慈善信託基金亦位列全球十大慈善捐助機構。

為紀念這歷史性時刻，馬會欣然推出《馬會與香港特區跨越25載特輯》，由馬會主席利子厚、行政總裁應家柏、馬會前主席、管理人員、騎師、馬主、會員，及社會各階層的受助人士等，分享與馬會走過的非凡旅程。

觀看特輯

歡迎瀏覽網站
https://hkjc.com/withyou/25a

馬會捐款支持「共創明『Teen』計劃」

馬會全力支持政府推出的「共創明『Teen』計劃」，支援來自基層家庭，尤其是居住在「劏房」家庭的中一至中三學生。作為計劃的策略夥伴副主席之一，除了撥款外，馬會亦已推薦26名來自不同工作範疇的員工及馬會獎學金得主（賽馬會學人）成為友師，與配對的學員分享自己的人生經驗。學員亦有機會參觀大館—古蹟及藝術館、賽馬會滘西洲公眾高爾夫球場、公眾騎術學校等設施，並與管理層交流分享，了解馬會的發展。

馬會行政總裁應家柏早前出席計劃啟動禮時表示：「馬會深信培育青年人是香港長遠發展的關鍵，所以我們一直支持多項兒童和青少年發展項目，貫徹馬會致力建設更美好社會的宗旨。當中不少項目致力扶助不同背景的年輕人，讓青年人發展所長，做好準備聯繫及投身社會。」

馬會行政總裁應家柏（前排右一）、馬會推薦的友師代表及學員早前出席計劃啟動禮。

馬會推出「賽馬會長新冠復康計劃」，預計約四萬人將直接受惠於此服務，另外三萬人將透過自我管理應用程式加速康復。

馬會推出長新冠復康計劃

部分2019冠狀病毒病患者康復後，中長期會受到不同種類的症狀影響。為向來自弱勢社群的康復者提供全面復康支援，馬會慈善信託基金撥捐超過一億港元，聯繫非政府組織推出「賽馬會長新冠復康計劃」。

該計劃的三項服務已於九月分階段推出，包括自我管理支援、社區支援及院舍支援。馬會慈善及社區事務執行總監梁卓偉博士表示：「馬會期望藉著這次計劃能夠直接幫助院友，以至整個社區的新冠復康者，特別是高風險的老弱傷殘人士，走出新冠的陰霾。」

聾健同行基本步

1

「希望有一天『共融』可以再不存在，做到人人平等，才是真正的共融。」這是80後劇場人朱飄洋（小牛）和90後社工曾佩琳（Christie）共同擁有的抱負。他們因推動共融價值而成立香港共融發展協會，及後組織共融劇團——「形．融．劇作社」，其首齣舞台劇《誰來發聲》便作出大膽的嘗試，邀請了聽障與健全演員共同演出。他們一同學習手語及創作，成為香港首齣由演員和手語演員共演一角的舞台劇，並於去年成功舉辦兩場《誰來發聲》，啟發不少觀眾對共融議題的反思。

資深劇場人助創夢

在推動共融價值的路上除了有一腔熱血，更需要資金運作，籌辦這次共融劇場亦不例外。小牛笑說，為了得到資助，經常向不同基金機構遞交計劃書，最終除了得到撥款，亦幸運地獲得當時的香港話劇團聯席導演冼振東先生作為導師。小牛說：「冼振東先生讚揚我們的構想好特別，之前從來沒有人將這種意念帶到劇場上……他的稱讚對我們而言是很大的鼓勵。」Christie說對方作為資深的劇場人，無論在劇本內容、舞台設計到表演場地，都給予許多教導及協助，令舞台劇得以順利演出。

2

傷健同台　平等對待

《誰來發聲》是香港首次由演員和手語演員共同演繹一個角色的舞台劇，兩位演員同一時間現身台上，以形體動作、訊息表達、合作默契及自我對話去呈現聽障者及健全者生活上遇上困難的小故事。小牛分享：「我們觀察到聽障人士觀看舞台劇時，需要一邊觀看台上演出，同時看旁邊的翻譯員打手語，不能專注享受台上表演，因而啟發了傷健演員共演一角的構想。」

跳出框架的嘗試，也令人不禁疑問聽障及健全演員合作上會否有困難？「最困難是所有演員都要學懂手語對白，因為即使是聽障演員亦可能不懂手語；其次是對劇本的解讀，例如文字上可能有開心、愉快及喜悅等的形容，但在手語上只有開心的動作表達，動作愈大代表愈開心。另外，由於形體動作本身是聽障者的母語，這令他們在形體及表情的表達比健全演員更豐富，傷健演員以至我和Christie都在過程中互相學習。」

兩次公演於去年圓滿舉行，獲得不少觀眾以至劇場人的好評，Christie希望將來可以繼續透過傷健共融的舞台劇向社會傳遞「聽障人士都是普通人」的訊息，「手語其實就如西班牙文、日文等一樣是外語，只是另一種語言，只要大家願意了解聽障人士，就會明白不應低估他們的能力，他們得到的待遇亦應與常人無異，這才是真正的共融社會。」

兒童及青年發展是香港賽馬會慈善策略範疇之一，多年來支持不同的項目，亦主導策劃多個大型計劃，培育下一代。其中包括馬會慈善信託基金策劃及捐助的「賽馬會鼓掌．創你程計劃」（CLAP@JC），協助青年人探索多元出路。計劃推出「Youth 叻實踐基金」（個人），旨在提供實質平台支持青年在實踐生涯發展歷程中突破各種障礙，認清或探索自己的能力和興趣，繼而嘗試訂立個人目標及行動計劃，為未來投入社會打好基礎。只要獲得負責社工的推薦，計劃的服務使用者可在社工陪同下申請基金。

3

1 小牛示範的手語代表「跳舞」，Christie打的手語正正代表「手語」，動作需要向前打圈，兩個動作連在一起打就代表「形．融．劇作社」的名字。

2 傷健演員同台演出之餘，亦一起創作故事。他們由不懂溝通，到後來台前幕後都成為朋友。（受訪者提供）

3 聽障和健聽演員一同在台上演出。（受訪者提供）

逾百珍藏 展現中國古代女性美

古今中外的女性擁有不同魅力和特性，想了解更多？由馬會獨家贊助的「香港賽馬會呈獻系列：眾裡尋她 — 南京博物院藏中國古代女性文物展」，透過南京博物院 118 件 / 套由商代至二十世紀初的珍藏，包括漢唐女俑、精工織繡、宮廷飾物和書畫名品等，讓市民深入了解中國古代女性的形象氣質、日常生活、才華技藝和精神世界，並發揚中華優秀傳統文化與藝術精粹。

南京博物院藏品
圖片由南京博物院提供

香港賽馬會呈獻系列：眾裡尋她 — 南京博物院藏中國古代女性文物展

日期：即日至 2023 年 2 月 27 日
地點：香港文化博物館一樓 專題展覽館一至二及聚賢廳
網站：https://hk.heritage.museum/zh_TW/web/hm/highlights.html
（備註：活動或因疫情及政府的防疫措施而改動，請留意最新公布）

「入五」勤運動 抗衰老

有研究顯示高運動量的長者較少出現衰老問題，有見及此，「賽馬會流金匯」展開「賽馬會全城起動防衰老計劃」，鼓勵「入五」一族盡早建立恒常運動的習慣，並特意製作《5 分鐘防衰老運動》影片系列，由體適能教練示範伸展運動、帶氧運動和肌肉訓練的動作。此外，「賽馬會流金匯」將聯同五間社福機構，推出全港首個針對中年女性全人健康的社區計劃 — 賽馬會「50 展新晴」婦女健康計劃 。

賽馬會全城起動防衰老計劃

《5 分鐘防衰老運動》
影片網址：https://jccc.hk/zh-hk/5-minute-anti-aging-exercises-jockey-club-cadenza-hub/

關注認知障礙 及早應對

近年大眾愈來愈關注認知障礙，由香港賽馬會慈善信託基金捐助，聖雅各福群會展開為期三年的賽馬會「智」享生活計劃，透過講座、小組活動及義工服務，鼓勵早期認知障礙症人士延續過往的喜好、享受現時生活，同時及早規劃未來；過程中重視他們的「自主」及「能力」，尊重其「意願」。如認識早期認知障礙症人士及其照顧者，或自覺認知衰退人士及其照顧者，可於網上報名參與計劃。

賽馬會「智」享生活計劃

網站：https://656carer.com/news/?taxonomy=news-type&slug=service-news&name=5027

人人下廚 健康飲食最有「營」

疫情關係，不少人在家用餐的時間增加，但若平常甚少下廚，又不想一直只吃即食麵，想吃得健康一點怎麼辦？由香港賽馬會慈善信託基金支持開展的「賽馬會健樂人生體育及營養計劃」，為患有唐氏綜合症或自閉症的學童和家人推廣均衡的體能活動及健康飲食。計劃製作了一系列烹飪教學短片，不論是否計劃參加者，大家亦可以在家邊看影片、邊跟著烹調多款健康又美味的佳餚。

賽馬會健樂人生體育及營養計劃 - Love 21 有營食譜

影片網址：https://jccc.hk/zh-hk/love21-healthy-recipes/

出版：

香港賽馬會

製作：

香港

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