

謝 影雪
無 雙



瀏覽足本版



針線縫記憶
我想講

回到美荷樓

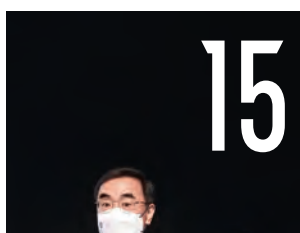
及時行樂

告別的藝術

眾心至善

足跡遍古今

香港故宮館



目錄

駿步Talk	謝影雪 無雙	01	及時行樂	她的美荷樓少女時代	13
非常足跡	一館睇盡 中西古今	07	Recap 筆記簿	促進大灣區文物保育	15
眾心至善	告別的藝術	09	我想講...	捉得住的回憶	17
駿藝坊	動喜來	11	指南·針	推介特色藝文活動	19

2023年2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

團隊精神

一人計短，二人計長，三人做事好商量。事實是，要令多人手腳不會亂，七嘴八舌不添煩不添亂，箇中竅門，在於取長補短、各司其職、分工合作，發揮最大效果。更高層次去看，萬眾一心，向著目標進發，方可突圍而出。

今期「駿步 Talk」，主角謝影雪是羽毛球男女混合雙打的高手，球場上她與拍檔合作無間，奪獎無數，也有不少與獎牌擦身而過的時刻。一個人的奮鬥、兩個人

的榮譽與共，甚至團隊最強後盾的支持，專訪中，她都不吝分享。

今期推出的新欄目「非常足跡」和「及時行樂」，介紹馬會支持的項目，重踏與社會攜手建設未來的足跡；也有適合一家大小參與的活動、節目，將品味歡樂帶入社區。

一把聲音不夠大，十萬人齊心協力，當可以唱得更響更亮。你我他，一個團隊，我們都為建設美好香港而努力。

謝影雪 無雙

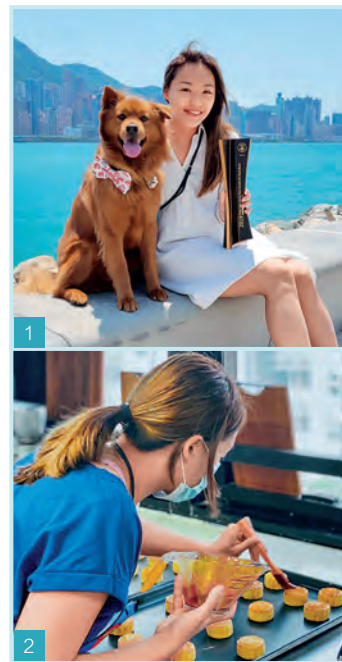


羽毛球場內，謝影雪束起長髮、左手握拍，目光銳利，沉著應戰，是堅實可靠、認真得有點可畏的「雪姐」。

離開球場，「雪姐」回復「阿雪」身份，喜歡動物，視愛犬如同家人；除了人所共知的愛隊，還喜歡 Tyson Yoshi、會唱陳慧嫻的歌；也好煮，試過廣告拍攝，甚至非常有冒險精神，計劃退役後立刻飛去紐西蘭跳傘、玩滑水滑雪。

有說人生是在尋找一個對手，毋寧說，也在尋找一個夥伴。球場上的最佳拍檔，彼此取長補短，相輔相成，互相扶持，榮辱與共，一齊贏一齊輸；雙人組合比賽，唯有通過團隊合作，才能致勝。

由小雪、阿雪，再晉級成為雪姐，謝影雪跟我們分享「輕裝上陣」、放下心理包袱卻不輕言放棄的人生態度。比賽或生活，成雙的時候，兩心一意；即使是無雙、變成一個人單數，無比專注的做好每件事，這大抵也是我們的處世座右銘吧。



側面

謝影雪早前接受《駿步人生》專訪，與主持人、馬會公司事務執行總監譚志源「譚」天「雪」地，一切由牠開始。

愛犬

阿雪養過多頭狗隻，目前飼養的唐狗「啱啱」，現年五歲，在四個月大時已被她收養。「當時我在網上看到狗義工貼文，說在垃圾房發現一隻狗寶寶。牠看起來很骯髒，尾巴也被人燒過，但樣子仍然天真、快樂」。她一看到啱啱，心便被融化了，很快便決定領養，可是過程有些波折。「牠感染了牛蜱熱，是一種嚴重的疾病，很容易死。但啱啱很幸運，醫了十天，最終堅強地生存下來。」

啱啱是隻善解人意的 Happy Dog，每次一起外出吃飯，牠總是乖巧地躺在一旁，從不搗蛋。難怪阿雪即使經常外出比賽，在港又忙着訓練，都會抽空上網自學，用南瓜、番薯、牛蒡、淮山加鴨肉製造狗狗食用的腸胃粉，令啱啱吃得更健康。不過，啱啱實在太貪吃，她笑言：「見到零食就會忘記我！」

除了是寵物親善大使，謝影雪在 2021 年東京奧運後，人氣急升，接拍了多個不同類型的廣告，首飾、化妝品、家品、電器等，展現不同的面貌。「很多人覺得我在球場上很難接近，拍廣告讓大家看到我的另一面，可以更認識我。」那麼在工作以外，她還有什麼嗜好？

唱歌

「唱歌！我有時駕車會很大聲唱歌。」喜愛唱歌的程度可不是隨口說說，她身體力行，在家裡添置了卡拉 OK 器材，方便隨時隨地大展歌喉；而且由 Mirror、Tyson Yoshi，以至媽媽年代的歌曲，全部琅琅上口。「我會跟媽媽唱舊歌，會陪她去看陳慧嫻。」阿雪笑言，隊中大部份比她年輕的隊友，一看到她的歌單，或許都會戲稱她做「雪姨」！

義工

作為受支持的運動員，謝影雪一直希望回饋社會。2022 年 11 月她參加由香港精英運動員協會發起、香港賽馬會主要贊助的「愛心送暖行動」，聯同多名精英運動員及逾百位馬會義工隊成員探訪基層，送上關懷。她當日到訪深水埗一個劏房戶，居住環境非常狹窄，但女戶主收拾得整齊乾淨，「在艱難的環境，那位媽媽仍然堅持給兒女最好的，也沒有因為現實困難而愁雲慘霧。」這提醒她無論遇到什麼困難，都要堅持。「不是看見希望才堅持，而是堅持下去，總會見到希望。」

願望

儘管羽毛球佔據她人生一大部份，在謝影雪的 Bucket list（「願望清單」）裡，有三件事是退役後最想做的：重返校園，「想讀有關營養學的科目，因為幫到自己、幫到人」；第二是開設一間寵物友善的咖啡店；還有一些緊張刺激的事。「我從不滑水、滑雪、跳傘，因為不想有任何機會受傷，影響比賽，但我一退役，就想立即飛去紐西蘭跳傘！」



1 最愛與愛犬「啱啱」到處遊玩。

2 喜歡下廚、與家人及朋友分享美食。

3 謝影雪去年 11 月連同精英運動員及馬會義工隊探訪基層家庭，感受良多。前排左二為馬會公司事務執行總監譚志源、右二為馬會見習騎師訓練學校校長陳念慈。

圖 1 2 由謝影雪提供

遇上

現年 31 歲的謝影雪最初接觸羽毛球，是在嬰兒車上牙牙學語的時期。「那時媽媽帶家姐學跳舞，我還坐在嬰兒車上。媽媽與其他家長在球場等兒女下課，沒事做便一起打羽毛球。」這些事情，她長大後從媽媽口中得知。「當我識行識跑，媽媽便開始跟我打球。我第一次拿起羽毛球拍，應該是四、五歲左右。」

阿雪兒時非常好動，同樣喜歡籃球和排球，「但可能我玩這些運動的天份不高，又可能是羽毛球選中了我。」要加入羽毛球作正規培訓，一般由「青苗」開始，接着是八區青年軍，再晉升至四區青年軍，最終通往體育學院的專業訓練道路。然而，她一開始便「跳」入四區青年軍，當時才六、七歲；進隊之後，經歷了一段「木人巷」式的訓練。



- 4 謝影雪的羽毛球生涯，一直得到家人的全力支持。
- 5 打羽毛球特別有天份，小小年紀已獲獎無數。
- 6 那些年姐姐（左）去學跳舞，阿雪便看著媽媽與其他家長打羽毛球，種下對羽球的「愛苗」。
- 7 「鄧謝配」屢創佳績，圖為 2018 年在亞運會奪得亞軍賽事的緊張戰況。
- 8 東京奧運比賽期間，鄧俊文伸手扶起阿雪的一幕令人印象深刻。

圖 5 至 7 由謝影雪提供
圖 9 由 Getty Images 提供

一整年對空氣揮拍

「當時所有隊友的年紀都比我大，優秀很多，我第一年只在場邊練習揮拍及步法。」整整一年，阿雪或獨自苦練，或觀看師兄師姐對打，沒想到，重重複複地對空氣練習揮拍，每次動輒訓練一個多小時，卻從不喊悶，媽媽和教練看在眼內，知道她是個可造之材。「一年之後，當師兄師姐練習完畢，教練就開球給我機會打球。」

升中學之後，謝影雪得兼顧訓練與學業，壓力倍增。「我在水上讀書，要乘車到九龍訓練，之後再乘車回家，回家還要做功課，有時疲累得上課時忍不住呼呼入睡。」那段日子經常因為太艱辛而流淚。及至完成中三之後，時任香港隊總教練陳智才鼓勵她入隊，她慶幸

那次真的很緊張，也大壓力，睡不著。



當時得到教練肯定和家人支持，沒多少掙扎就踏上全職運動員之路，香港隊就這樣多了一個潛質無限的小妹「阿雪」。

2006 年加入港隊，謝影雪初時主攻單打項目；直到 2012 年轉為雙打，最初打的是女雙，她第一次亮相奧運舞台，是 2012 年，顆拍潘樂恩出戰倫敦奧運女子雙打。此後，她漸漸轉攻混雙，「那個時期的一批女球手比較早退役，可配搭成組合去比賽的人選不多。」轉項之初，她遇到不少難關。打女雙沒那麼多網前技巧；相反混雙比賽，女球手多數站在網前，製造機會讓後方的男球手進攻，「對我來說是很大挑戰，那時全靠雙打教練陳康（指點），他技術精湛，一路上幫我很多。」



「鄧謝配」是「被拍檔」

那麼東京奧運令香港人看得血脈沸騰的「鄧謝配」是如何組成的？「其實我沒有找鄧俊文，鄧俊文亦沒有找我」。當時教練觀察到他們兩人的性格特質和打法可以互相配合，於是促成「鄧謝配」。她比俊文年長 4 年，「阿雪」自然變成「雪姐」。「他很乖，也可能有點怕我，始終我大他 4 年。不過他真的很謙虛，用心聆聽，吸收得很快。」難怪他們的磨合期比一般人短，只消半年，「鄧謝配」便在國際比賽嶄露頭角。

作為拍檔，必須溝通良好，也要培養默契。阿雪分享說，他們在歐洲比賽時，三不五時便一起下廚，「俊文很厲害，看看網上片段，就能炮製一款菜式，而且相當美味。」

這對最佳拍檔自 2017 年合作以來，佳績連連，世界排名一度高踞第二位。羽毛球界有人稱讚他們為「大心臟組合」，因為他們總像天不怕地不怕，即使遠遠落後對手，也能扭轉大局。

但再大的心臟，也有難以負荷的時候，東京奧運的賽事，正正是最大的考驗。「原來有這麼多人支持我們。那次真的很緊張，也大壓力，睡不著。」她爸爸就直言，看至最緊張處要停下來休息一下，擔心心臟負荷不了呢。



10

10 謝影雪認為放下成敗，才能輕裝上陣放眼未來。

11 「鄧謝配」先後奪得 2018 亞運銀牌（右）以及 2021 世錦賽銅牌（左）。

不是看見希望才堅持，
而是堅持下去，
總會見到希望。

面對如此龐大的壓力，必須專注才能克服緊張，謝影雪想起在 2018 年到印尼雅加達參加亞運的經歷。「那個場地，叫做『魔鬼場』。因為印尼的球迷非常誇張，他們會打鼓，吶喊助威，（球員）在現場根本聽不到教練指示，我甚至聽不到俊文的聲音，我們必須在耳邊說話才收得到。」她說，她的專注力是從這個「魔鬼場」鍛煉得來。由於疫情關係，東京奧運舉行期間觀眾不能進場，比賽現場一片寧靜，也有助他們專注比賽。

從羽毛球競技場上，謝影雪也學會合作精神。「我們都是人，狀態未必每日維持高峰。可能今日我差一點，他（俊文）就替我補位；或者他狀態不好，我就看看如何出球，幫他省力。」相輔相成，取長補短，才能一起走得更遠，攀得更高。

東奧場上，他們拚盡全力打出精彩球賽，最終得第四，然而雖敗猶榮，全香港人都當他們是奧運三甲；其中俊文伸手扶起阿雪、展現隊友互相扶持的一幕，至今仍為人津津樂道。

輕裝上陣 不易放棄

「大家可能只看到我和俊文，但成功背後，還有體能教練、教練、營養師、物理治療師。」她說。團隊合作無間，才是致勝之道。

從「阿雪」到「雪姐」，如今大部份隊友都比她年輕，因而自嘲「雪姨」，從競技場上不止得到榮譽，更領悟人生，她特別提到體院羽毛球館內掛着的標語「輕裝上陣創造奇蹟」，那是前總教練陳智才在 2006 說的話。此前的成功與失敗，謝影雪通通放下；不輕言放棄的她，已經放眼今年的杭州亞運和明年的巴黎奧運，冀盼再創奇蹟。



11



後記

與羽神交鋒

如果你有幸遇上四個不同年代的羽毛球高手，你會做甚麼？當然是來一場註定失敗的勝戰。

訪問在香港體育學院進行。馬會在支援本地運動發展上，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。

訪問尾聲，攝影師安排譚志源夥拍阿雪組成混雙，在體院的羽毛球館，對摺友情客串的馬會見習騎師訓練學校校長陳念慈（Amy）和香港隊小將吳英倫。

Amy 是港隊第一代羽毛球混雙名將，與陳智才（後來成為港隊總教練）的經典搭檔，寫下上世紀八、九十年代香港體壇許多歷史，例如 1988 年漢城奧運混雙銅牌（當屆羽毛球是示範項目，不被正式計算入獎牌榜），1990 年更在英聯邦運動會稱霸，絕對是阿雪的大大大前輩。

至於年僅 18 歲的小師弟吳英倫，實力不容小覷，他在去年 6 月的克羅地亞公開賽奪得男單季軍，是職業生涯首個成年組獎牌，被視為港隊新星，說不定他就是幾年後的奧運代表。

由 Amy 到阿雪再到吳英倫，三個年代的羽球高手雲集體院羽毛球館。錦上添花的是，現場碰上外號「林丹殺手」的伍家朗完成當日訓練，機會難逢，大家誠邀他一起參加友誼賽；伍家朗比阿雪較遲轉做全職運動員，算是這個陣容中的第三代人，就這樣，一次珍貴的香港羽毛球四代同堂，因而誕生。

「伍謝配」與「陳吳配」高手過招，時而輕放網前，時而起跳扣殺，互相演繹球不着地永不放棄的精神，球來球往幾十板，拍攝團隊有幸欣賞一場精彩對決，大飽眼福。

「Amy 校長」後來更化身教練，即場指導譚志源球技，「慢啲、打」、「慢啲、打」，略有根底的譚學員打起來有板有眼，連拍檔阿雪都禁不住讚一句「好波」！高手指點，譚志源儘管打到上氣不接下氣，其實是終極大贏家。



瀏覽
訪問短片



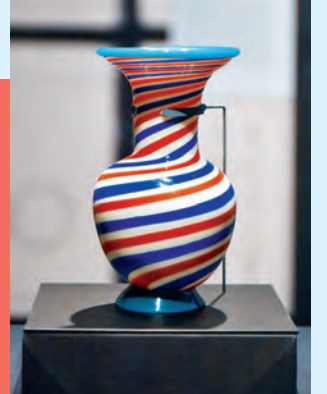


中西古今 一館睇盡



業界有話兒

早於香港故宮文化博物館（香港故宮）在 2022 年 7 月對外開幕之前，著名舞台導演、演員及藝術家毛俊輝教授是首批應邀參觀的嘉賓之一。他口中的香港故宮，可謂穿越中西、貫通古今的一塊瑰寶：「外觀及格調揉合傳統與摩登，展覽涵蓋中西文化，實在難得。」又稱它是「香港發展中外文化藝術交流中心的重要里程碑，絕對是香港人的驕傲。」



香港賽馬會於 2016 年宣佈撥捐 35 億港元支持成立香港故宮文化博物館，是馬會歷年來最大的單一捐款項目。香港故宮坐落西九龍海旁，為西九文化區管理局與北京故宮博物院的合作項目，於 2022 年 7 月正式開幕。整座博物館的建築風格，靈感來自中國傳統建築、中國藝術與香港城市景觀三大元素，揉合了對傳統美學的全新演繹，之所以它古典風得來又有大都會氣派，裡裡外外的偌大公共空間，更大大提升了市民大眾的參與度。

全館共設有九個展覽廳，展出 900 多件藝術文物，大部分為北京故宮博物院所收藏的珍品，是其自 1925 年成立以來，最大規模的藏品出境外借，當中包括 166 件國家一級文物，部分更是首次公開展出。

文物的背後隱藏着許多精彩的故事，因此讓公眾參與和學習，是很多世界頂尖博物館的重點工作之一。由馬會捐助興建的香港故宮，將博物館 LG 層設計為佔地 1,600 平方米的「故宮學堂」，是香港博物館之中最大的專用學習空間。

「故宮學堂」設有可容納 400 位觀眾的「香港賽馬會演講廳」和三間活動室，透過各類教育活動，包括電影放映、公眾講座、表演藝術活動、學生作品展、親子工作坊、教師活動、以及有關中國藝術、歷史和文化的課程，有助觀眾多角度加深了解中國歷史和文化，對歷史增添一分認知。

其實，馬會的捐款還包括支持香港故宮在未來九年（2023 年至 2031 年）的部分展覽和教育工作，包括策展大型展覽，展示中國或世界其他地方的藝術精粹；支持香港故宮與本地藝術家合作，每年推出一個實驗性質的創新展覽等，目標在本地以至世界各地推廣中華文化，實現國家《十四五規劃綱要》，明確支持香港發展成為中外文化藝術交流中心的願景。



香港賽馬會演講廳



告別

的藝術



每個父母都冀望新生命的到來，有部份胎兒卻在不知不覺間悄然離去，而父母經歷的傷痛，身邊的親友實在難以理解。根據政府統計數字，香港約每 5 名孕婦中，便有一位曾經歷失胎。而近年，每年約有 8,000 名父母經歷失胎，Tracy（化名）便是其中之一。即使失胎情況普遍，公開談論失胎在華人社會仍然被視為禁忌。寶寶離世曾影響 Tracy 的心理、社交與夫妻關係，到底她是如何走出低谷？

「寶寶明明好健康，正當我開始上手照顧他，突然間便停止了心跳。」Tracy 的孩子於出生兩個多月後離世，一家人對未來的盼望一下子頓成巨大的失落。「當情緒爆發時我會不斷與丈夫爭吵，埋怨、責怪他。家人們都非常難過，但都因不想勾起傷心事而沒人敢提起。我亦沒有勇氣與別人傾訴，甚至疏遠了朋友。」壓抑的情緒找不到出口，Tracy 因而需要服食抗抑鬱藥物。

以藝術治癒失胎的心

難以親口說出悲痛，Tracy 在網上嘗試找擁有相同經歷的父母求助，可惜完全沒有線索。偶然在另一位媽媽介紹下，接觸到賽馬會「小足·福」失胎支援計劃（計劃）。透過宣傳單張上的一個二維碼，Tracy 通過 WhatsApp 連繫到計劃的社工王瑞芳，在王姑娘帶領下透過情緒輔導與一系列的藝術心靈療愈小組活動，拯救了求助無門的 Tracy。她憶述，於寶寶離世後一個月左右初次參與活動，當時的心情至今仍然深刻。「第一次參與活動是『喊到七彩』，但離開中心那一刻，整個人感到好輕鬆，這種久違的感覺更維持了一段時間。我在這裡感受到支持的力量，可以放心抒發情緒，令我可以勇敢地面對生活。」自此，Tracy 即使平日工作繁忙，她也定必抽時間參與活動。

賽馬會「小足·福」失胎支援計劃不只為 Tracy 提供表達感受的渠道，透過製作天使衣物、灰袋、懷緬箱、沙畫等活動，以她的一對手，透過藝術，懷緬與寶寶的點滴，亦療愈傷痛。Tracy 在訪問期間，即場製作沙畫，達成了一家人到沙灘遊玩的想像，「一雙小足印、椰樹、太陽，看着看着便有種窩心的感覺。」Tracy 的丈夫每次都會陪伴出席活動，亦漸漸開放收藏在心底的情緒，坦誠相對。王姑娘見證着二人關係改善，指 Tracy 夫妻選擇一起面對是個好開始，亦難得地堅持每月參與活動，成為彼此的支援。Tracy 與孩子的相處縱然短暫，但她透過連串活動，留住與寶寶的回憶，亦慢慢學會了告別的藝術。



1 Tracy 以沙畫達成了一家人到沙灘遊玩的想像。

2 參與計劃的父母透過製作天使衣物為逝去的孩子作出點點心意。

3 香港基督教女青年會家庭健康促進中心資深社工王瑞芳。



話你知

賽馬會「小足·福」失胎支援計劃



香港不少失胎父母一直獨自面對悲痛，大眾亦對失胎成因存在誤解，例如錯誤認為母親長期面對壓力、懷孕期間做劇烈運動、搬運重物、吃了某些食物，或懷孕期間的性行為會導致流產。有見及此，香港賽馬會慈善信託基金於 2021 年捐助香港大學社會工作及社會行政學系、香港基督教女青年會家庭健康促進中心（女青）及香港明愛「恩遇」明愛失胎支援中心（明愛），聯合推出香港首個失胎支援計劃——賽馬會「小足·福」失胎支援計劃。

計劃首席研究員陳凱欣博士（見圓圖）指，計劃目的是建立一個全面和多元化的支援平台，港大透過網上平台提供實用資訊及服務轉介，亦就香港失胎進行研究，加強公眾教育，以減少大眾對失胎的謬誤，同時提升公眾對失胎議題的關注，並加強醫護對失胎處理的培訓。

計劃項目經理伍毅寧補充：「計劃前期有女青為剛經歷失胎的父母提供 100 天緊急支援、喪葬資訊及物資，亦設有心靈藝術療愈活動及過來人小組等；明愛則負責協助失胎父母回復及增進伴侶間的情感和性的親密關係，從而照顧父母的身心需要。」

詳情瀏覽計劃網站：
<https://www.jcperinatal-bc.hk/>



兔年



兔年伊始，我們與至親好友團圓共聚，喜迎新歲之際，亦共同盼望香港步入疫後「復常」的新里程，「兔」氣揚眉迎接精彩的新一年。於春意盎然的季節中，香港賽馬會與市民一同「喜」動，為社區注入藝文活力，包括馬會獨家贊助的「**藝創明天**」，市民即日起至今年3月5日，到西九文化區的藝術公園就可欣賞到其壓軸節目「機緣都會」的兩大亮點項目，包括瑞士藝術家 Dan Acher 所創作的大型戶外藝術裝置《約定極光》(Borealis)、以及柏林錄像藝術家 Robert Seidel 策劃的《夜光森林》(Petrichor)。前者每晚於藝術公園大草坪上空上演，利用頂尖技術，造就幾可亂真的極光觀賞體驗；後者則透過戶外錄像裝置，把藝術公園幻化成巨型流動水彩畫，讓遊人晚上可感受與別不同的西九文化區。「機緣都會」尚有其他節目，部份節目名額有限，須預先登記。

節目網站：
<https://www.westkowloon.hk/tc/serendicity#overview>

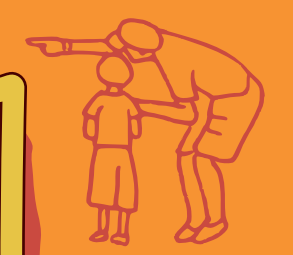


另外，**大館**繼續為本地市民及海外遊客，呈獻豐富多彩的文化藝術及歷史展覽及活動，為不同年齡層的訪客製造不一樣的藝文體驗。展望將來，馬會將透過支持及推行各類藝術文化項目，並鼓勵更多市民參與其中，與眾同樂建設更美好社會。



- 1 「藝創明天」壓軸：「機緣都會」
《Borealis》澳洲阿德萊德 Gluttony
©David Solm_Novatech
- 2 機緣都會：《夜光森林》
©Robert Seidel, 《tempest》環境裝置，
D/US 2017，多頻道，循環播放
佛羅里達州 Alys 海灘 Digital Graffiti 藝術節
- 3 4 集文化藝術及歷史古蹟於一身的大館。

圖 1 2 由西九文化區管理局提供





她的美荷樓

少女時代



對不少年輕人來說，位於石硤尾的二級歷史建築「美荷樓」是個充滿懷舊元素的打卡地、博物館或旅舍，然而對於曾居於美荷樓 23 年的「原居民」徐蓮歡（歡姐）來說，美荷樓是她整個少女時代的成長經歷、充滿回憶及歸屬感的地方；近年她更加入美荷樓舊居民網絡，成為導賞員，向前來參觀的人介紹自己當年在美荷樓的生活面貌。「在美荷樓，你可以學習到不怕辛苦，自強不息的香港精神。」歡姐如是說。大家不妨跟隨歡姐，來個文化深度遊！



- 1 美荷樓是「H」型第一代徙置大廈，當年四通八達，可以兩座貫通、四處走，中庭地下更不時會有街坊「擺酒」筵席，十分熱鬧。
- 2 美荷樓旁邊的一棵柳樹也一直見證著美荷樓的成長。
- 3 歡姐指當年流行搭建「閣仔」，分開上下層睡覺。
- 4 還原70年代的理髮店，可看到當年男女流行髮型參考圖。
- 5 當年居民把火水爐加上自製的木箱，放到走廊中就成為了廚房。
- 6

73 歲的歡姐與家人於 1954 年她 5 歲時入住美荷樓，到 1977 年結婚才搬出。回想從小在美荷樓成長，歡姐最記得當時生活雖然艱苦，但每家每戶都會想盡辦法去改善，鄰里守望相助。「當年與父母及兄弟姊妹，一家九口住在 120 呎的單位，好比現時的劏房；但當年沒有上下格床，大家搭建一個『閣仔』分開上下層睡覺。因為左鄰右里都是火災的災民，一無所有地搬到美荷樓，所以大家都會盡力『幫得就幫』。」

人情味稀釋生活苦味

她最記得，父母需要外出工作，左鄰右里分別是一對做洋服的夫婦，及一位以編織藤籃為生的伯伯，「他們平常都十分照顧我們及其他小朋友，看到我們生病又會煮東西給我們，鄰居真心地毫不計較回報，是發自內心的無私奉獻。」

濃厚的人情味，沖淡了艱辛生活的苦味，留下成為回憶的一部分。美荷樓在活化前，歡姐亦不時與兄弟姊妹重遊舊地，亦有和老街坊聯絡。她說：「我在美荷樓成長，學到了人與人之間的關懷，也見證香港人不屈不撓的獅子山精神；美荷樓活化後，我自覺有責任成為導賞員，向新一代口述歷史，令更多人了解美荷樓的故事，並且學習當中的精神。」

歡姐口中昔日的美荷樓生活，現在大家只要去展覽，就可「親睹」五六十年代香港的居住環境。「作為導賞員，我推介大家一定要參觀公共衛生設施。當年每一層樓，只有男女各三個廁格及男女各一個浴室可使用，沒有自來水，洗澡要自己攜水；浴室只有大門、內部間格沒有獨立門戶，女士們為了安全都會結伴一起洗澡。」

推介必睇浴室廚房

另外，當年屋內環境狹窄，家家戶戶會把火水爐放置走廊，成為「廚房」。「每天煮食，鄰居會閒話家常又會交換餸菜，十分熱鬧，這些居住的環境及情況，相信會令年青人感到驚訝！我希望他們參觀生活館的同時，可以見到不同年代的香港人都有其艱辛的地方，大家互相借鏡，明白只要逆境自強及珍惜擁有的東西，一定可以渡過難關！」

美荷樓 前世今生

1953 年聖誕夜，石硤尾發生了一場無情大火，五萬多名災民頓失家園。當時政府為了在短時間內安置大量災民，興建了八座樓高六層、設計簡潔的徙置大廈，美荷樓為其中一座。

2010 年，美荷樓被評為「二級歷史建築」，更獲發展局原址保留並斥資兩億元將其活化為美荷樓青年旅舍，以及樓高兩層的美荷樓生活館開放予大眾參觀。

香港賽馬會透過其慈善信託基金支持美荷樓生活館的翻新工程，以及一系列社區外展活動。全新的美荷樓生活館於 2022 年底重開，設有兩層名為「歲月留情」的主題展覽，位於地下的展覽廳設有十大主題展區，展現香港五、六十年代的日常生活；一樓的展覽廳，則展示美荷樓初期的住宅單位和公共空間，配合互動及多媒體元素，包括聲音效果、體感遊戲等，讓訪客如親臨其境。新增展區亦包括天台學校和家庭「手作」工業等。

馬會一直十分重視傳統文化及歷史古蹟保育和活化工作，支持美荷樓生活館的翻新工程，旨在提升展覽館的參觀體驗和教育價值，透過導賞團和文化遊等多元化活動，讓參加者，特別是年輕一代，了解文物文化保育的重要性，增強社區凝聚力，並藉此促進跨代溝通。

「賽馬會文化傳承計劃 @ 美荷樓」，更安排了近 130 多場與展館內容相關的社區外展活動，提升年輕一代對社區的歸屬感，也讓市民更了解香港公共房屋和社區的歷史及發展。



美荷樓生活館
亮點所在



📍 重溫香港公屋歷史 📍 聽故事溯本追源 📍 呼吸在地情懷

促進大灣區文物保育



由馬會獨家贊助的首屆「大灣區文物建築高峯論壇」，於去年底圓滿舉行。此論壇旨在促進粵港澳大灣區的文物建築保育，並進一步達致國家《「十四五」文物保護和科技創新規劃》中提出透過包括文物科技創新能力等，提升文物保護水平的目標。

馬會主席利子厚表示，馬會很榮幸可以贊助是次高峯論壇，促進大灣區文物建築保育的合作和交流。多年來，馬會捐助了大量社區項目，不遺餘力地支持歷史文化保育、傳統文化活動及相關的社區教育項目發展，致力實踐建設更美好社會的宗旨。



足球訓練中心締造新里程



為向市民提供更優質的足球設施，馬會透過其慈善信託基金撥款 2.21 億港元，支持香港足球總會興建「賽馬會香港足球總會足球訓練中心」。自 2018 年啟用以來，足球訓練中心深受大眾歡迎，成為香港足球代表隊的專業訓練主要基地，亦是本地草根足球、教練和裁判的培訓場地，至今已接待 100 萬人次。

馬會行政總裁應家柏於去年底舉行的慶祝典禮上表示，馬會深信體育運動有益身心，團隊運動包括足球能培養領導才能和團隊精神，有助凝聚社會，因此體育發展為馬會重點推動的慈善策略範疇之一。過去 10 年，馬會已撥捐逾 35 億港元支持各類體育項目，鼓勵不同階層、年齡和能力的人士能樂在其中，累計惠及超過 250 萬人次。



馬會義工隊獲頒「香港義工獎」

馬會義工隊 CARE@hkjc 早前獲由民政及青年事務局與義務工作發展局合辦的「香港義工獎」，頒發「傑出企業及非商業機構」及「年度十大最高義工時數 (1000 人以上企業)」兩項大獎，以表揚馬會於推動公司義工文化的傑出表現，及在「疫」境下靈活地提供線上服務，令義工服務時數再創新高，2021/22 年度總服務時數逾 16,000 小時。

CARE@hkjc 自 2005 年成立，現有逾 1,200 名成員，每年籌辦及參與逾 300 次多元化的義工服務，包括長者探訪、啟發兒童身心發展、低收入家庭及少數族裔支援，及至動物關顧、推動環保等，積極走入社區，以不同角色為社區出一分力。

浪琴香港國際賽事閃耀國際舞台



國際馬壇一年一度的盛事「浪琴香港國際賽事」，於去年 12 月 11 日圓滿舉行，由 46 匹來自七個國家及地區的賽駒爭逐殊榮。今次香港主隊賽駒勝出四項一級大賽的其中三項，再度揚威國際舞台，除了浪琴香港短途錦標及浪琴香港一哩錦標外，「浪漫勇士」（見圖）更勇奪 2,000 米浪琴香港盃，為香港爭光。

馬會行政總裁應家柏說：「儘管我們的現役賽駒數目只佔全球百分之零點八，但仍有不少高質賽駒能夠躋身全球領導位置，確實令人讚嘆。」在歡迎晚宴任主禮嘉賓的政務司司長陳國基，亦讚揚馬會在疫情期間不遺餘力舉辦香港國際賽事，得到全球馬壇的重要人物參與，明確反映他們對香港投下信心一票，更向世界證明香港已重返舞台。



捉得住的回憶

<

Cat

...

22 Posts

20K Followers

22 Following

葉玉珍 (Cat)

67 歲

賽馬會「攜手同行」癌症患者支援計劃義工

❤️ 💬 📌

1,234 likes

Cat 來到我這年紀，死亡，可謂這麼遠、那麼近，可我並不怕，大抵是因為退休前在醫院的紓緩部門工作多年，見盡生離死別吧！機緣巧合下，近年參加了賽馬會「攜手同行」癌症患者支援計劃，成為了計劃下的義工（**編按：此計劃由香港賽馬會慈善信託基金捐助，專業團隊會為癌症患者提供確診、治療、以至康復各階段的支援，並因應患者及其照顧者需要進行輔導或探訪，服務持續兩至九個月不等**），運用後生時的縫紉技巧做遺物轉化，由家屬為死者挑選心愛的衣服，我便一針一線，將遺物製成咕啞套、公仔等物品，陪伴家人身邊。

面對死者的衣物，必須小心裁剪，保留其象徵意義，只要度好尺寸，一般花約半小時便能完成咕啞套。數數手指，轉眼五年多，我已製作了數十個咕啞套。每次家屬都會先細訴與至親的故事，解釋遺物的意義。每說到觸動處，總有人聲淚俱下，我在旁也感難過。正因如此，我告訴自己一定要把遺物轉化得更好、更漂亮，希望能製成家屬喜歡和滿意的物品。

來自天堂的小兔

記得有一次，我為一個年僅七歲的小女孩，用其已故父親的衣物製作成一隻小兔，也是我第一次親手製作公仔。由裁剪，至將棉花逐一充入頭、身、手和腳等部位，仔細縫起來，足足花了六小時。感恩那女孩收到後很開心，常常抱著公仔，更畫了張心意卡向我道謝。

對於年輕時曾在製衣廠工作的我，以前覺得縫紉是件很簡單的事，但現在每當看到家屬收到咕啞套時那份感動和開心，才發現看似微不足道的「車衣」工序，也可以幫助別人，不但很有滿足感，而且意義重大。

遺物轉化，是為喪親者帶來一份心靈安慰。從前很多家屬或不會保留親人的遺物，我父母也離開得早，沒甚麼遺物留給我，但現在透過遺物轉化，彷彿化成捉得住的回憶，時時刻刻也陪伴著彼此。

5 感動時刻

1 曾有少婦的丈夫因遺傳病，在睡夢中突然離世，難以接受之際，竟發現自己剛懷有身孕。當時我為她和腹中的孩兒製作咕啞套，希望孩子即使未見過爸爸，也能感受到他的溫暖和愛。



2 有位約 30 歲的年輕爸爸離世，我特意用上他生前兩件心愛的衣服，為其女兒製作小兔公仔。她收到後愛不釋手，更畫了心意卡向我道謝，十分感動。



3 有喪偶的老婆婆因年紀老邁，加上正值疫情不便外出，我首次帶衣車進行家訪。邊聽她分享與老伴的甜蜜往事，邊親手為她將丈夫的 T 恤改製成咕啞套。



4 遺物轉化計劃自 2017 年開始，我與另外兩位「元老級」義工，第一樣製作的物品便是咕啞套。以恤衫製作而成的咕啞套，只須解開鈕扣便能更換和清洗，十分方便。



5 有主人帶來寵物生前常用的外出袋，拜託我製成手機套。這不但是一個新挑戰，我也深深感受到寵物與人之間深厚的愛和連結。





經典芭蕾舞傑作重現

一年一度的藝術節於二月起舉行，由「香港賽馬會藝粹系列」兩齣力量澎湃的當代芭蕾舞傑作《收音機與茱麗葉》及《春之祭》揭幕。

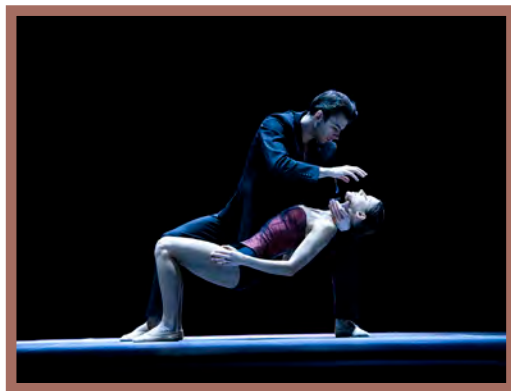
前者為莎士比亞家喻戶曉名劇《羅密歐與茱麗葉》的搖滾版，配以殿堂級搖滾樂隊 Radiohead 強勁樂音與歌聲，以及藝高人膽大的愛德華·克魯格充滿爆發力的編舞，自首演以來吸引不少年輕觀眾；後者則是向芭蕾舞壇傳奇人物尼金斯基致敬的作品。在《春之祭》110 周年，香港觀眾將看到全新經典於亞洲首演。

香港藝術節「香港賽馬會藝粹系列」 —《收音機與茱麗葉》及《春之祭》

日期：2 月 17 日
地點：香港文化中心

香港藝術節 2023 精彩節目

網址：
<https://www.hk.artsfestival.org/tc>



相片由 Damjan Svarc 提供

網上敦煌歷史遊



去年舉辦的「香港賽馬會呈獻系列：敦煌——千載情緣的故事」大受歡迎，吸引不少人參觀難得展出的敦煌出土文物、石窟壁畫、臨摹絹畫及複製洞窟等。

有見及此，康文署寓樂頻道 (LCSD Edutainment Channel) 推出的《中國歷史文化 101》影片系列，特別邀請香港文化博物館館長王家敏帶大家眼睛去旅行，一齊探索敦煌壁畫，從中了解中國歷史、藝術和東西文化的交流，讓大家可以更深入了解精采的敦煌創作。

「香港賽馬會呈獻系列： 敦煌——千載情緣的故事」 展覽的歷史文化教室

康文署寓樂頻道—【中國歷史文化 101】
敦煌故事系列

網址：
<https://jccc.hk/zh-hk/chinese-history-and-culture-101-dunhuang-series>



樂齡科技知多D

為了提升長者居家安老的信心和能力，馬會慈善信託基金撥款支持四間合作夥伴，攜手推行全港首個樂齡科技一站式服務——賽馬會「a 家」樂齡科技教育及租賃服務。其中位於沙田的賽馬會「a 家」樂齡科技教育及租賃服務中心，現已開放。

中心內設有擺放各種樂齡科技器材的模擬家居佈置，讓長者、照顧者及公眾親身試用相關護理器材。中心亦會透過不同體驗式教學，協助參觀者理解樂齡科技，並選擇及申請租賃合適的器材。如有特別需要，團隊會將個案轉介予專業人員，包括職業治療師或護士。



賽馬會「a 家」樂齡科技 教育及租賃服務中心

地址：沙田小瀝源牛皮沙街 2 號
愉翠商場 M 樓 2 號舖
開放 週一至週五 上午十時至下午五時
時間：(午休：下午一時至下午二時) /
週六 上午十時至下午一時

網址：
<https://ageathome.hk>



親子的繪本時光



親子繪本又有故事，又有圖畫，非常適合家長與子女一齊閱讀，享受親子時光。由馬會慈善信託基金捐助的賽馬會「兒家傾」親子溝通計劃，特別邀請了社工透過影片向大家分享繪本如何促進親子溝通。

社工亦教家長如何挑選最合適的繪本，及一些繪本伴讀的技巧，以鼓勵家長積極投入親子繪本伴讀活動，享受寶貴的親子時光。

賽馬會「兒家傾」親子溝通計劃 — 繪本 x 親子溝通

網址：
<https://jccc.hk/zh-hk/why-are-picture-books-important-for-kids-and-parents/>



出版：



香港賽馬會

製作：

