

羅乃萱
何志滌

幸福 雙打



瀏覽足本版



度假營再進化
 及時行樂
 三指奇幻旅程
 新力軍
 50+義工新鮮人
 眾心至善
 都市「游」樂園
 非常足跡

出版：



香港賽馬會

製作：





一念幸福

要擁有幸福看似很難，卻又其實很簡單。幸福可以來自身邊的一些小事，像是一杯熱茶、一個微笑、一個擁抱，或是一個能夠理解你的人。

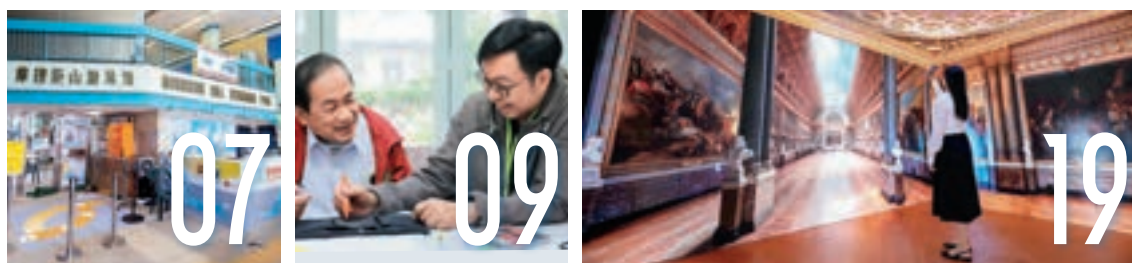
今期「駿步Talk」的主角是何志滌牧師及太太羅乃萱。在訪談中，兩人你一言我一語，回憶婚姻中的點滴，當中包括經歷一起成長，組織家庭後的轉變，以及細味生活中平淡的驚喜。兩口子言談間不時相視而笑，甜蜜依然。能夠和所愛的人相知相惜，長伴到老，即便生活簡單平凡，就是一種幸福。

另一欄目「新力軍」主角，是天生只有三根完整手指的鋼琴家黃愛恩博士。她在故事中和我們分享如何在成長中學習接納、瞭解自己，活出自我。「擁有三指」，還是「失去七指」，全在一念之間。即使面對先天的不足，原來只要勇往直前，擁抱對生命的熱情，永不放棄，每人都可以找到屬於自己的幸福。

心態，決定幸福。命運往往不取決於你的遭遇與所面對的環境，而是當你遇到挑戰和困難時，是否懂得改變自己的看法和態度，最後找到通往幸福的道路。



目錄



01	駿步Talk	幸福雙打	13	及時行樂	度假營再進化
07	非常足跡	都市「游」樂園	15	Recap筆記簿	模擬馬匹助傷健人士學馬術
09	眾心至善	50+義工新鮮人	17	我想講...	一盅兩件的快樂
11	新力軍	三指奇幻旅程	19	指南·針	推介特色藝文活動

2023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

羅乃萱 何志滌



幸福雙打

羅乃萱、何志滌牧師，出名的恩愛夫妻，一個是資深親子、婦女教育工作者和作家，一個是虔誠的創堂牧師。一場新冠疫情，夫妻倆開設 YouTube 頻道，自此多了一個身份，成了 KOL。論婚姻，談處世，結婚 45 載，走過高低順逆。這天兩口子接受《驢步人生》客席主持、馬會公司事務執行總監譚志源專訪，由成長談到家庭的影響，還有夫妻相處之道、親子教養，以至在經歷新冠疫情後，如何讓社會重新出發 (reconnect)。

「大家多行一步，多問候一句，多關心，你會發覺鄰舍之間，可以重新連結。」夫妻檔異口同聲，由美好婚姻到建構和諧社會，溝通最重要：「就算各有各忙，晚上一定會沖杯南非奶茶，坐下來閒談一陣。」坦誠對話，暢所欲言，就似兩人最愛的乒乓球，正手反手，有來有往。這樣的雙劍合璧，不用天下無敵，也足以笑傲江湖，造出幸福雙打；其實，這又何嘗不是燈火裡千家萬戶的夫妻相處之道？



細水長流

「平時出街都只會簡單搽粉底，要上鏡先會化妝。」留著一頭烏黑爽朗短髮的羅乃萱笑著說。卡其色外套、腳踏白波鞋，與同色系的丈夫何志滌，合拍又合襯。羅乃萱笑說丈夫是他的御用形象指導，急不及待揚揚手上的手繪口罩介紹，一面自豪：「他跟老師學了幾個月畫畫，畫得不錯吧？」口罩上畫的，都是地道的香港風景，儘管已是結婚近半世紀的老夫老妻，甜蜜依然。

早上受訪，下午參加乒乓球比賽，平時還得定期錄製網台節目和主持講座，早做了外祖父母的二人，比年輕人更忙碌。「疫情期間困在家無所事事，就試試做直播。」夫妻搭檔，YouTube 頻道乾脆叫「雙劍合璧」，做現代版曹達華、于素秋。「阿女嫌個名老土，我說老土先會特別記得。」羅大笑。由一週新聞到不同主題，越玩越認真，穿上武俠裝束粉墨登場，全情投入。

1 羅乃萱（右）手執丈夫親手畫的口罩，一面自豪，老夫老妻依然甜蜜。



- 2 讀同一所中學、大學、神學院，二人卻異口同聲，婚後仍需用心維繫。
- 3 結婚四十五週年，由結成夫婦至三代同堂，一場雙打打足半世紀。
- 4 不單在乒乓波枱上合拍，玩電子飛鏢，一樣默契十足。
- 5 美好婚姻就似倆口子最愛愛的乒乓球，有來有往，溝通最重要。
- 6 羅乃萱（左一）直言做了外婆，也要好好學習和適應。

圖 2 3 5 6 由羅乃萱提供

下半場

「背後一推」作家夢

女兒長大了有自己的天地，而兩夫婦的人生也進入新階段，羅乃萱有更多的時間和丈夫一同開咪一同寫作，用自己的成長經歷和不同的生活故事，啟發人心。「我的前半生做青年工作，好多問題與上一代有關，我爸爸是嚴重的情緒病患者，會情緒勒索他人並傷害自己，因著信仰和好多人幫助，我才可以走出來。」擁有一個不一樣的童年，讓羅乃萱在婚姻、家庭、夢想等重要課題有很深的體會，播下「作家夢」的種子。

但原來羅乃萱今天能夠成為一名作家，當年多得丈夫的鼓勵和「背後一推」。「小三已夢想做作家，有次遇到個主編，是他（丈夫）推我過去，說一生人可能只有這次機會。」捉緊機會，羅乃萱其後當上記者和編輯。

2011年她開始在Facebook上寫文抒情，竟有好多人都like，這些關注讓她鼓起勇氣成立自己的專頁，越來越受歡迎。「安靜下來就喜歡寫作，有治癒作用，好似最近寫了一篇面對疏遠友誼的十個反省，在疫情下就引起好多迴響。」

男女大不同 驚喜變驚嚇

現年66歲的羅乃萱自言仍然貪玩，可幸多年來夫婦同心，由在聖誕佈道會相遇相知，到結成夫婦成為父母，甚至公公婆婆三代同堂，相伴相隨半世紀。

「當年我經歷情傷後很難過，之後信了耶穌，在聖誕節期間參加了佈道會。當時我正在祈禱，突然有人坐在我旁邊，隨即有一個聲音在我腦海：『坐在你旁邊那位是我為你預備的』，之後我睜開眼就看見了他。」巧合的是，何牧師也有著相同感覺。

如此天造地設的一對，只是男女始終大不同。羅乃萱坦言結婚初期，兩夫妻經常因為禮物這個問題，而出現很多笑話和矛盾。拍拖時期何牧師最喜歡送靈修書給老婆，原因很實際，就是結婚後可以一齊看。有一次羅乃萱提議老公可以買一些得意的蠟燭送給她，豈料交換禮物時她一打開禮物盒，發現居然是一打很長的白色蠟燭，何笑說打風時可以用。

「滴滴仔」的愛情進化論

期待驚喜，卻總啼笑皆非，好在羅乃萱相信進化論，何笑說撞板撞得多，亦悟出一個道理。「逛街時不要分開行，要留意她在看甚麼。」

結婚廿五周年，他送了一條太太「望到眼都唔眨」的披肩，到今日這條披肩陪伴他倆渡過廿載，仍然在衣櫃當眼處。「試過有次做電台節目，工作人員同我講：羅小姐有fans送花畀你，我無想到是他送，一打開：親愛的老婆，愛你的老公上。」由不解溫柔的木訥老公，進化成為「霖妻情聖」，守得雲開，飲得杯落。

只是結婚多年，總有意見不合時，倆口子異口同聲，相信姻緣天注定，但婚後仍需用心維繫。「我倆好少鬧大交，多數只會冷戰一陣。」像打「滴滴仔」，細水長流，有來有往。「就算各有各忙，不能一齊食飯，晚上一定會沖杯南非奶茶，加件無糖杏仁餅，坐下來閒談一陣。」切忌爭勝好強，有理無理大力殺波，保持冷靜，也許正是維繫美好婚姻的致勝之道。

「後生時爭執，好多時都要猜謎，現在總算不用了。」何志滌說。夫妻之間坦誠對話，暢所欲言。



只要我們走前一步，便發覺
不單是connect（連繫），
我們還可以contribute
（貢獻）。



生命影響生命

事實上，過去幾年，因疫情和社會矛盾，人與人之間關係疏離了，部份家庭的關係也變得緊張。作為家庭發展基金總幹事，羅乃萱一直希望透過講座和寫作，讓人與人之間重新連結。「多行一步多問候一句多關心，你會發覺鄰舍之間可以重新連結。只要我們走前一步，便發覺不單是connect（連繫），我們還可以contribute（貢獻）。」

羅乃萱多年來關心社會，常獲邀請主持有關家庭和諧、親子教養和兩性相處的講座。其中，羅乃萱曾連續三年出任「我前行·你高飛——家長夢想實踐」項目的評審，鼓勵家長勇於尋夢。該項目是由香港賽馬會慈善信託基金主導推行的「賽馬會鼓掌·創你程計劃」所舉辦的活動之一。

「賽馬會鼓掌·創你程計劃」是一個結合跨界別資源的青年生涯發展計劃，鼓勵青年人活出無限可能，開拓多元職涯出路；而「我前行·你高飛——家長夢想實踐」則旨在鼓勵家長身體力行去實踐夢想，為子女立下榜樣，同時讓家長明白到對子女努力追夢予以肯定重要性。

「若家長有夢想，孩子就不會被迫達到家長想要的夢想，我作為該計劃的評審，當年接觸好多基層家庭，其中有個媽媽希望完成環島單車，完成之後到她丈夫，到最後就連她隱蔽的兒子都參加，真正是生命影響生命。」

她亦擔任不同講座的講者，包括由馬會資助的恩愛50+銀鈴婚姻同行服務，以及香港賽馬會藥物資訊天地所舉辦有關「拒做港童」的講座，教家長教育兒女之道。

我不喜歡退休這兩個字，
退不一定是休，
英文retire比較好，
換咗條『呔』，重新起步。

- 7 羅乃萱（右）曾連續三年出任「我前行·你高飛——家長夢想實踐」項目評審，鼓勵家長勇於尋夢。
- 8 羅乃萱常獲邀主領有關家庭和諧、親子教養和兩性相處的講座。
- 9 說愛說包容說溝通，也許老生常談，雙劍合璧練成的絕成奇功，就這樣簡單。

圖 7 8 由羅乃萱提供

Re-tire 重新起步

馬會一直致力建設更美好社會，以獨特的綜合營運模式，創造經濟及社會價值。馬會配合政府打擊非法賭博，並主動推行有節制體育博彩，透過規範化的博彩渠道，滿足市民對博彩的需求，同時把博彩收益轉化為支持本港社會發展及慈善事務的重要經濟來源。

何牧師自2015年開始，長達六年被政府委任為博彩及獎券事務委員會委員，他表示在任委員期間，不時作為橋樑，就有關市民對賭博及其引起的問題，向政府反映民意，可見只有雙向溝通，各抒己見，社會才能向前。

自四年前由工作崗位退下火線，當年鼓勵愛妻寫作的何志滌，自己亦執筆為社會福利署撰寫一本有關男性角色的專書，他笑言隨著女性越來越叻，男士亦有新的社會定位。

「我不喜歡退休這兩個字，退不一定是休，英文retire比較好，換咗條『呔』，重新起步。」何一邊說，坐在旁的羅乃萱一邊猛點頭。說愛說包容說溝通，也許老生常談，但千帆過盡最簡單最基本的，卻原來最是難能可貴，雙劍合璧練成的絕成世奇功，就是這樣簡單幸福。



後記

來一場友誼賽

訪問在馬會跑馬地會所進行，設乒乓波枱和電子飛鏢等康樂設施，完成訪問後何志滌、羅乃萱夫婦急不及待換上運動裝束，與客席主持譚志源來一場「友誼賽」。只見乒乓波枱上球來球往，笑聲不絕，夫婦倆賽場上認真對打，互相補位。比賽過後三人不忘透過平板電腦開心分享，原來都是何志滌牧師所畫的風景畫，比賽第二，友誼第一。



除了切磋球技，夫婦倆還愛每事問，羅乃萱帶來私伙化妝袋，單是唇膏也有四支，但她說其實是化妝新丁：「之前都是阿女幫手，後來她有兩個小朋友好忙，今日正好來這裡偷師。」由各類化妝品的用途到用色，好奇每事問。而何牧師呢？就專攻白燈黃燈的用法：「現在做網台，都是邊學邊做。」現代版曹達華、于素秋，與時並進，不簡單。

瀏覽
訪問短片





都市游樂園

游泳是其中一項最受市民歡迎的康樂及體育活動。俗語說：「夏日炎炎，正是游泳好時節。」在室內池出現之前，大多數人都只選擇在夏天游泳。然而，隨著摩理臣山游泳池落成，成為全港首個室內兼有暖水供應的泳池，游泳變成不分時節的康樂活動，公眾人士可盡情於冬天暢泳，不再需要「抵冷游水」。



1



香港人對游泳的狂熱早在20世紀初已萌生，而早期香港的公共游泳場所均為室外、分佈在新界及港島北，以海灘、泳棚為主。香港中文大學歷史系副教授潘淑華分享，即使市民熱愛游泳，無奈當年海灘污染問題漸趨嚴重，加上二戰時北角七姊妹泳棚被破壞，港島區島民的游泳選擇就更少。直至60年代，政府認為需改善社區康樂設施，以回應市民的福利需求、提升生活質素，故開展一系列興建社區泳池計劃，並獲香港賽馬會撥款支持。身為香港首個室內公眾游泳池的摩理臣山游泳池便是其中之一，由馬會撥款興建，並於1972年10月31日正式啟用，場內設備包括一個50米的室內主池，另有室內訓練池、戶外習泳池及幼童池。

全港首個暖水池 改寫游泳風氣

摩理臣山游泳池最特別之處，在於冬天泳池有暖水供應，令游泳不再受天氣、溫度影響，變成四季皆宜的活動。潘教授續指，縱然當時港島區另有維園游泳池，但位於室外又無蓋，摩理臣山游泳池的出現，令港島居民多了一個「游冬泳」的選擇，泳池於冬天特別受歡迎。

除此之外，以往暖水池多為私人機構供會員內部使用，摩理臣山游泳池設有首個開放予公眾的暖水池，大大提升了基層市民的康樂體育活動水平。

泳池連繫社區 提升生活質素

游泳池對社區來說，不止是消閒娛樂設施，也是連繫不同群體的地方。早期香港居住環境欠佳，康樂設施也欠奉，市民的生活較苦悶。而游泳作為平價的消閒活動，便成為基層年輕人、工人的聯誼媒介，大大提升其生活質素。潘教授續指，當年不少體育會亦依賴摩理臣山室內泳池作訓練場地，也有工會在泳池舉辦水運會聯歡，「建設游泳池或能為如年輕人、工人等相對上並未能享受太多社會資源的階層，提供多一些（康樂）資源，彌補當時惡劣的居住環境。」



2

建設以外 更積極推動游泳普及化

從小培養游泳習慣，不但有助強健體格，更有助建立自信、促進個人成長。因此不少父母均喜歡與子女一同暢泳，共度親子相處的美好時光。香港賽馬會除了大力支援香港的游泳池建設，更著重游泳能為兒童帶來的正面影響，積極推動游泳普及化。

香港賽馬會慈善信託基金於2016年起動及捐助「賽馬會小學生習泳計劃」，計劃除了提供免費游泳課程及教育活動予超過1萬5千名初小學生外，亦會為本地游泳教練和導師提供培訓，希望長遠讓更多兒童受惠。新一期計劃會聯同中國香港游泳總會及香港海洋公園聯合主辦，更獲米高菲比斯慈善基金會擔任計劃顧問，目標向參加計劃的本地教練分享教授游泳的經驗及心得，惠及更多基層兒童，支援他們身心健康成長。參與計劃的學生反應非常正面，均指參與活動後有感恩身體更強壯，並產生對其他水上活動的興趣，期望可挑戰更多水上活動。



3



4

- 1 摩理臣山游泳池於1972年正式啟用，是香港首個室內兼有暖水供應的游泳池。
- 2 潘淑華教授指隨室內游泳池落成，才令游泳變成不分時節的體育活動。
- 3 游泳不單強身健體，更有助兒童建立自信心，訓練自制能力。
- 4 泳池成為連繫不同群體的媒介，當年有工會於泳池舉辦水運會聯歡，泳隊亦依賴泳池作訓練之用。



50+義工❤新鮮人



提起義工，不少人認為服務單一，多為社區探訪、環保清潔、賣旗等，參加者定時出現於指定地方是。然而，新世代的義工服務模式多元，兩位50+（50歲以上）義工新鮮人鄭錦泳（Willy）與李春香（Rebecca）便利用設計思維，分別針對傷健人士與少數族裔婦女的需要，策劃出以人為本的義工活動，體驗助人自助的精神。

- 1 馬會主席利子厚（後排中）與Rebecca（後排左一）、Willy（後排左二）及其他「賽馬會眾心行善」計劃義工和馬會義工隊成員合照。
- 2 Willy（右）透過「賽馬會眾心行善」計劃，注意到傷健人士有需要在輪椅加設側掛袋，更與他們一同設計及構思款式。
- 3 Rebecca（左）認為計劃能善用自己過往的經驗幫助少數族裔學習中文。當中，她也了解多了對方的文化，互相學習，很有意義。



無償工作不蝕底

50+人士仍然充滿魄力，累積豐富工作經驗與閱歷，正是實踐其意義的好時機。Willy與Rebecca參與了「賽馬會眾心行善 — 50+社群及退休人士義工推廣計劃」中的「50+設計思維課程」，學習探索服務對象遇到的問題與需求，然後策劃並實踐其服務計劃。其中Willy注意到輪椅人士使用背袋時的不便，便改良成側袋設計，並與傷健人士一同構思款式，幫助他們無障礙生活。首次的義工經歷，與他想像的非常不同。

作為義工「初哥」的Willy說：「印象中的義工服務就是機構準備好物資，義工負責派發。」他表示初次服務的對象是傷健人士，本以為他們的個性較內向和安靜，接觸後才發現事實並非如此。雖然他們戴著口罩，但眼睛在笑，也很投入。當中最大的滿足感莫過於參加者「好嘢」，眾人於熱鬧歡樂的氣氛中打成一片，關係比起義工和受助者更像朋友。Willy從事知識產權相關職業，於工作中培養出良好的溝通能力，營造積極的協作環境更是他強項。未來他會繼續參與義工服務，傳承義工文化。「今天你幫助別人，他日你亦有機會接受幫助，千萬不要認為無償工作好蝕底。」

眾心行善

馬會多年來支持眾多不同的義工項目，支援多個慈善團體招募及培訓義工，而馬會會員和員工同樣擁有義工精神，他們透過參與會員義工隊及馬會義工隊的義工活動，身體力行，回饋社會。

為進一步宣揚服務社會的精神，馬會於今年以「賽馬惠慈善 — 全城參與義工服務」為主題的「香港賽馬會社群日」上，公佈推出為期五年的「賽馬會眾心行善」計劃，全方位推動全城參與義工服務，夥拍12個合作夥伴，為社會大眾，尤其學生、50+及退休人士等社群，度身設計義工服務項目，共創全城行善文化。計劃涵蓋「義工推廣校園夥伴計劃」、「50+社群及退休人士義工推廣計劃」以及「眾心行善平台」。有關「賽馬會眾心行善」詳情，請瀏覽計劃網頁 jcvolunteertogether.hk/tc。

善用專業連結社群

小學老師Rebecca從工作崗位退下來後，縱然生活過得充實自在，卻總覺得有所欠缺，於是透過「賽馬會眾心行善」合作夥伴之一的香港基督教女青年會，開始義工服務。她一班義工朋友針對少數族裔婦女的日常需要，為她們設計實用的中文工作坊，教她們求診、買菜、交通等常見用語。她憶述第一堂只有八位婦女參加。雖然人數不如預期，但是婦女們樂於學習，課堂氣氛愉快。其後幾堂，隨著婦女間口耳相傳，開始吸引不同年齡層的參加者。她們開心學習的場面令Rebecca尤其滿足。

她相信工作坊會播下種子，讓少數族裔婦女更有興趣學習中文。「這次計劃既能善用我的專業，又能與一群熱心的義工朋友合作，有助促進退休人士的身心健康。」Rebecca續指計劃令她擴闊視野，獲益良多。「計劃最大的意義是助己助人，不要覺得自己為受助者提供服務，其實過程中大家互相學習。」



三指奇幻旅程

鋼琴家黃愛恩博士 (Connie) 天生只有三根完整的手指，偏偏從小愛上鋼琴，莫說放棄，決心走上音樂路的她，更擁抱這與生俱來的雙手，多年努力下來，成為她笑稱的「另類鋼琴家」。今天的 Connie 除了在大學教授世界音樂，不時走訪學校、醫院及商業機構分享自身經歷，亦為手指不健全或長期病患的孩子教授鋼琴，陪伴他們從音樂中重拾自信。今年3月，Connie 更以《三指奇幻旅程》為題，在第五屆「無限亮」計劃中演出，以音樂細訴自己的成長故事，同時展望明天的奇幻旅程。

當年即使知道前路困難，為何仍決心入讀香港中文大學，主修鋼琴演奏？家人曾反對嗎？

12:45 PM

純粹因為一份熱誠，我真的很喜歡彈鋼琴，媽媽回憶我小時候，看電視聽完一首廣告歌，已可即時演奏出來。當時除了覺得好玩，亦令我有一份成就感，不斷想再學多一點。此外，我從小就進出醫院接受外科矯形手術，父母覺得我長時間留在醫院，很少娛樂及興趣，知道我喜歡鋼琴都很支持我。直至我大學選擇主修鋼琴演奏，雖然他們有一點驚訝，但都認為我喜歡就可以，我真的很感謝他們。



1

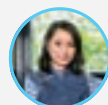
12:46 PM

大學畢業後，到美國進修碩士及博士是因為有新目標嗎？

12:48 PM

早年我學的是古典音樂，很多樂譜需要「很大的手」才彈到，我時常想走出樂譜的框架，「改譜」加入自己即興的部分，而我到美國專修黑人福音音樂及接觸非洲音樂，就完全滿足這個想法，更突破我在音樂中的體會，體驗「即興」的自由。在西方的古典音樂世界，演奏者會盡量避免彈錯，對技巧需求亦高，民族音樂不太重視這些，反而注重透過音樂讓更多人參與及享受。這些學習經歷亦改變我的人生觀，令我嘗試突破框框，放下執著，反思過往是否對自己或別人太嚴厲，多從別人角度出發。

12:51 PM



Connie
Online



2

如果沒提起自己雙手，美國的導師及同學根本完全沒有留意我，最記得有同學知道我手指的狀況後，只說了一句「you have special hands」，欣賞我有一雙特別的手。在香港，從小總有人有意無意表現出對我雙手的驚訝，甚至認為雙手的缺陷是父母造成，充滿質疑。在美國生活的七年，發現最介意我雙手的，其實是我自己。回港後，無論在人生態度或學術上，我都放心去活出自我，父母、朋友都說感受到我的轉變。

01:02 PM

在美國讀書七年，導師及同學有沒有因為你手指的缺陷而對你有不一樣的待遇？這個過程如何影響你人生？

12:55 PM

教導手指同樣有缺憾的小朋友彈琴，對你來說困難嗎？

01:03 PM

有很多學生的情況其實比我更差，有的可能已經沒有手指，或因中風而手部不能發力，我會研究及設計課程及樂譜，讓他們在能力範圍內彈得到，好像當年的啟蒙老師吳美樂博士對我一樣。其實我和學生們的缺憾很多是天生的，雖然生活有限制，但我們會自我調節，一樣彈到琴。外人覺得我們身體有缺憾會很困難，其實與我們自然相處，如「普通人」一樣就可以。今天的我也育有兩名兒子，我最希望小朋友們可以盡情享受音樂，以音樂表達情感。

01:04 PM

今年3月參加「無限亮」計劃，以自己成長經歷為題，演出《三指奇幻旅程》。由策劃到演出，最難忘的是什麼？

01:05 PM

「無限亮」給予我平台自由發揮，令我將所有想表達的都放進音樂會中，這是我彈琴生涯中，第一次整個一小時的演出是「由頭彈到尾」，每一首都重新編曲。我更特別邀請了醫生音樂家「香港醫樂人」一起演出，而當年為我做手術的醫生亦有蒞臨欣賞我的演奏，這個意義是非凡的，讓他們知道當年治療過的病人，今天有能力擁有一個舞台。入場的觀眾包括自閉症患者，或是坐輪椅等，他們都能夠完全投入，安靜享受音樂，令我覺得很感動，一切都值得，希望未來可以舉行更多同類型的音樂會。

01:08 PM

你理想中的傷健共融演出是如何的？

01:10 PM

我希望「傷健共融」不單是健全人士與傷殘人士合作表演，而是透過合作，打破傳統框框，令不同界別的人都享受演出，這亦是音樂的意義。今次「無限亮」演出，現場設手語傳譯，手語組的同事配合我的音樂表達情感，讓聽障觀眾在音樂會上亦可享受音樂，真正做到傷健共融的演出。

01:12 PM



3

「無限亮 No Limits」— 透過藝術探索及推動社會共融

馬會一直重視不同能力人士享有創作及欣賞藝術的平等機會。因此，馬會自2019年起與香港藝術節合作，聯合主辦「無限亮」計劃。計劃邀請來自世界各地不同能力的藝術精英盡展才華，並為市民創造無障礙欣賞藝術的環境，促進社會的包容與共融。2023年，第五屆「無限亮」呈獻多個音樂、舞蹈、戲劇及電影等節目，由一眾來自世界各地與本地不同能力藝術家，衝破界限，創造出無限精采的藝術世界。



4

1 Connie 自半歲起，已進出醫院接受外科矯形手術，直至13歲。

2 今天的 Connie 陪伴更多與她類似經歷的下一代，從音樂中重拾自信。

3 Connie 曾刻意把雙手收起來，成長後明白擁抱缺憾，才可活出自我。

4 Connie 的兩名兒子也有參與「無限亮」演出，一同享受音樂。

圖 1 由受訪者提供。

圖 4 由無限亮 No Limits 提供。



瀏覽訪問短片

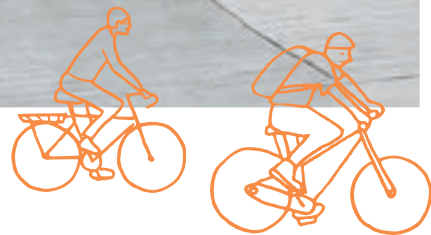


度假再進化

「保良局賽馬會北潭涌度假營」這12個字或許已讓大家回想起美好的學生時光：在中學、小學的畢業營裡跟同學們漫漫長夜的促膝長談、大學一眾新鮮人「入O Camp」（迎新營）「玩通頂」。當大家離開度假營，畢業後於人生路上馬不停蹄，北潭涌度假營亦沒有停下發展的步伐。香港賽馬會為推動運動發展，2013年資助營地加建第四代人造草運動場，及一幢可容納52人宿營的賽馬會大樓，並於2019年落成，讓營地可以容納更多營友，參與不同文娛康樂活動。



2



3



營地設施與時並進

北潭涌度假營於1979年4月正式啟用，營區50萬尺面積依舊，但設施的更新與時並進，由落成初期的七座團體營、體育館、行政大樓和飯堂，到後來加建四座家庭營和其他文娛康樂及運動設施；現時營地提供的活動種類繁多，市民可在營區射箭、踩單車、划獨木舟、打高爾夫球和玩電子遊戲機等。

在營地工作超過30年的負責人、保良局康樂服務部主管郭淑清（Joyce）說，她入職前已曾以營友身份參加北潭涌度假營的活動：「我入職前是中學體育老師，曾跟學校到這裡退修。縱然當時只是一日退修活動，時間有限，但已經覺得營地有很多活動和綠化地方，十分適合退修、訓練和消閒放鬆，喜歡攝影的朋友，定找到不同拍照主題。」

馬會資助建人造草運動場

香港賽馬會慈善信託基金資助北潭涌度假營逾8,700萬港元改建，並於2019年正式啟用賽馬會運動場和賽馬會大樓。其中以賽馬會運動場最為亮眼，這片位於營地大門旁邊的草地，用上香港少見的第四代人造草，觸感和排水不但比前三代好，亦更能保護運動員的安全。賽馬會運動場亦是全港首個供公眾使用的第四代人造草運動場。

賽馬會大樓則是一座兩層高的營舍，包括四間十人團體營舍和三間四人家庭營舍連觀景露台，共可容納52人。每間營舍都設有智能電視，故不少運動團體都選擇在此集訓，日間進行訓練後，晚上透過智能電視觀看訓練影片作總結。Joyce亦自豪道：「平日不少學校都會租用賽馬會運動場作康樂活動，賽馬會大樓具備良好配套，就連專業足球隊都曾到這裡集訓，例如香港飛馬足球會（前稱『天水圍飛馬』）和晨曦體育會。」此外，大樓增設無障礙設計，讓傷健人士能夠一同在營地內參與活動，推動共融。



4



5



6

年底挑戰破世界紀錄

暑假將至，營地眾多活動當中，Joyce說水上活動訓練班和環保工作坊最受市民歡迎，而她今年更期待室內賽艇比賽，全因這比賽將於今年底挑戰打破世界紀錄：「為慶祝保良局成立145周年，我們將於今年底以室內賽艇接力的方式，與市民齊創持續做帶氧運動的世界紀錄。此前，我們率先於6月舉辦個人一分鐘賽艇比賽，讓參賽者了解自己的能力，以望年底能出戰，成為齊齊創造世界紀錄的一員。」



- 1 保良局賽馬會北潭涌度假營歷史悠久，向來都是不少中、小學畢業營和大學迎新營的選址。
- 2 保育自然環境是北潭涌度假營舉辦之其中一項活動主題，營友可到營區旁邊觀賞紅樹林。
- 3 水上活動是北潭涌度假營熱門活動之一，如平板賽艇班就時常爆滿。
- 4 營地內的賽馬會運動場是全港首個供公眾使用的第四代人造草運動場。
- 5 Joyce指賽馬會大樓具備良好配套，吸引不少本地的專業足球隊到這裡集訓。
- 6 賽馬會大樓可容納52人宿營，每間房都設有智能電視，吸引不少運動團體在此集訓。

保良局賽馬會北潭涌度假營

亮點所在：

運動歷奇全接觸
消閒親子好去處
重拾學生回憶



模擬馬匹助傷健人士學馬術



身兼香港傷健策騎協會會長的馬會主席利子厚（前排左），與傷健人士張心延（後）輪流試騎模擬馬匹。

馬術治療對傷健人士相當有效，更可令他們建立自信、增強集中力及紀律。身兼香港傷健策騎協會會長的馬會主席利子厚，早前到馬會屯門公眾騎術學校，與一眾嘉賓出席協會的模擬馬匹啟用儀式，更戴上頭盔、親身試騎模擬馬匹，感受設施如何為傷健人士提供馬術治療。

香港傷健策騎協會（RDA）為傷健人士提供復康馬術治療，發揮傷健人士的潛能、促進身心健康。在啟用儀式當天示範操作及運用模擬馬匹的中四生張心延，因早產影響肌肉發展，自四歲開始接受馬術治療，她表示騎馬有時會令她過分緊張，反而在模擬馬匹上練習，能夠集中練習姿勢，腰部肌肉有顯著改善。她的目標是日後成為殘疾人馬術運動員，代表香港出賽。

馬會為杭州亞運馬術項目提供支援

第19届亚洲运动会马术项目技术支撑合作备忘录签约仪式



杭州亞運會賽事總指揮部馬術項目管理指揮中心指揮長、杭州市政府黨組成員王宏（前排左）與馬會行政總裁應家柏（前排右）簽署合作備忘錄，馬會將為第19屆杭州亞運會馬術項目提供技術支援。

杭州亞運會將於九月舉行，馬會早前與第19屆亞運會組委會（亞組委）簽署合作備忘錄，為杭州亞運會馬術項目提供技術支援，包括生物安全、馬匹運輸、馬房管理、獸醫和釘甲服務、場地運作及國際持份者聯絡。

馬會同時在人員、設備方面提供支援，以及為馬術項目管理指揮中心工作人員、杭州亞運會香港志願者和其他持份

者等提供培訓，以推動馬術項目的成功籌劃、運作和管理。馬會行政總裁應家柏說：「杭州亞運會無疑是國家最重要的國際體育盛事之一，我們將與桐廬馬術中心的一眾同仁攜手，共同打造最精彩的馬術比賽。」

長久以來，馬會為內地的馬匹運動發展作出貢獻，包括支持2008北京奧運會和2010廣州亞運會馬術項目的籌辦工作。

馬會支持「七欖」推動體育發展



馬會主席利子厚（後排右二）頒發男子銀盾級別的獎座給得獎隊伍——中國香港。

「香港國際七人欖球賽」於四月圓滿結束，今年是馬會連續第二年支持賽事，成為其官方社區合作夥伴，由三月起透過「賽馬會社區七人欖球計劃」的一系列活動，讓超過一萬名來自不同年齡層、能力和背景的人士體驗欖球以至其他運動項目的樂趣，更在「香港國際七人欖球賽」賽事期間推出的多項精彩節目，為整個計劃掀起高潮。

體育發展是馬會重點推動的慈善策略範疇之一，就馬會對「賽馬會社區七人欖球計劃」的支持，馬會主席利子厚表示，「香港國際七人欖球賽」絕對是難得的機會，讓學生和社區人士享受世界著名大賽所帶來的歡樂和刺激體驗，並啟發他們從中學學習參賽球員團結奮鬥的體育精神。

大館喜迎五週年 訪客達1,300萬



大館自2018年開幕至今，吸引訪客累計達1,300萬人次。

位於中環核心的大館，剛於上月踏入五週年誌慶，並舉行了一系列精彩節目，包括「奇幻森林動毛蟲」互動戶外裝置、「午間樂再聚」音樂和馬戲表演、「大館潛藏空間」導賞團等，其中藝術家 Patricia Piccinini 的「希望」超現實主義當代藝術展覽，展期至九月初，萬勿錯過！自2018年開幕至今，大

館已成為市民及遊客必到的著名景點，歷年來舉辦了超過3,900場各色各樣的表演、活動及展覽，涵蓋本地及國際藝術文化節目，吸引訪客累計達1,300萬人次，成績令人鼓舞。

大館是馬會與香港特別行政區政府合作推行活化中區警署建築群計劃的成果，亦是香港最大型的古蹟保育及活化項目之一，大館高規格及以安全為原則的復修工作，屢獲多個專業機構嘉許，當中由聯合國教科文組織於2019年頒發最高殊榮的「亞太區文化遺產保護獎卓越獎項」，更為香港的文物保育訂下新標準。大館共16幢歷史建築當中的15幢，已經完成復修並對外開放，唯一尚待復修的已婚督察宿舍（第四座），其復修方案的相關討論持續進行，並以公眾安全為首要考慮因素。

馬會一直積極推動藝術、文化及保育發展，為香港注入藝術文化活力，豐富生活及推動創意共融。大館不時與世界各地的藝術團體合作，為不同年齡及階層市民帶來豐富多彩的節目，透過藝術文化融入社區，亦為本地藝術人才提供與國際交流的平台，為支持香港發展成為中外文化藝術交流中心的願景出一分力。

文慧妍 The Project Futurus 創辦人

Date: 26 / 6 / 2023

一盅兩件的快樂



疫情過後，終於重回忙碌的步伐。昨天到安老院舍又完成了一場「流動五感大茶樓」，不知不覺已經舉辦了超過50場，「老友記」在一片歡樂氣氛下品嚐美食，滿足了胃口，亦重拾溫暖窩心的感覺。回想當初，從零開始推廣軟餐和籌辦「流動五感大茶樓」的點滴，彷彿是昨天發生的事。

四年前，我創辦了樂齡社企 The Project Futurus，不時探訪安老院舍，都會見到有吞嚥困難的院友，因吃「糊餐」而食慾不振，影響吸收營養，但卻十分懷念飲茶的日子。於是我便構思「流動五感大茶樓」社區計劃，將茶樓帶入安老院舍，因應他們的吞嚥能力，提供包括正餐、碎餐和軟餐的精緻點心，令長者彷彿置身茶樓一般，吃過一盅兩件。

將茶樓搬進安老院舍

記得首場「流動五感大茶樓」於2020年開張，正值疫情相當嚴峻。團隊排除萬難，做足防疫措施，盡力保障工作人員及院友健康。大家帶上茶樓佈景道具、點心，與團隊和義工們拍住上，將安老院變成大茶樓，我是部長、他是伙計、她是知客，個個投入角色。

我們推著點心車，開壺普洱茶，奉上造型逼真的軟餐點心，蝦餃、燒賣、叉燒包等應有盡有，現場還播放著懷舊金曲，讓「老友記」再嘗久違的飲茶滋味。有婆婆緊緊捉住我的手表示感謝，有伯伯因再次感受



到關愛而泣不成聲，他們訴說昔日與兒孫飲茶的片段，話匣子就這樣打開，同時亦打開了長者的內心。

飲啖茶、食個包，對常人來說是平凡不過的事，但對吞嚥困難患者來說，卻是遙不可及，慶幸我們可幫助他們重拾飲食的尊嚴與樂趣。

化身軟餐俠作推廣

事實上，不少長者，甚至癌症患者，都面對吞嚥困難的問題。因此，The Project Futurus的另一個使命，就是推廣軟餐，及開辦軟餐學堂，讓照顧者學習製作軟餐，提升長者及吞嚥困難患者的生活質素，攝取更多營養之餘，並生活得更尊嚴，減輕照顧者的負擔。

為了增加大眾對軟餐、腦退化症、有尊嚴飲食的認識，我和團隊決定以八格漫畫傳遞訊息，希望更富娛樂性，團隊甚至特地為我設計了「軟餐俠」的英雄角色。還記得當初裝扮成「軟餐俠」時，難免有點尷尬，但往往吸引很多人查詢關於軟餐的問題，漸漸覺得肩負起社會責任。

獲馬會捐助項目認可

很感恩我們推廣樂齡生活的工作，逐漸獲得外界認可，包括今年連續第二年成為「賽馬會齡活城市『全城·長者友善』計劃」的參與機構，共同推動香港成為「齡活城市」。(編按：為鼓勵社會各界共同建構長者及年齡友善城市，此計劃是馬會慈善信託基金策劃及捐助的「賽馬會齡活城市計劃」旗下項目之一，自2018年起舉辦，是首個連繫各界持份者，包括商界、政府部門及公營機構推行各項長者及年齡友善措施的活動)



長者一句「今日好開心呀！」對我來說已經是最大回報。



點心車穿梭大茶樓，為長者送上軟餐點心，燒賣、鳳爪、牛肉球，個個食慾大增。



軟餐以手工精心製作，有時用模具定型有時會發揮創意。茄汁蝦的蝦身以真蝦肉打碎製成，接上蝦頭蝦尾，口感軟身易吞嚥，賣相味道與真正茄汁蝦無異。

如欲了解更多軟餐的食譜，可到「軟餐俠」YouTube頻道觀看影片

<https://youtube.com/@CaptainSoftmeal>



我另一個身分就是軟餐俠，一身銀髮super hero打扮非常搶眼，為大家解答有關軟餐疑問。

VR 漫遊凡爾賽宮

馬會慈善信託基金第 12 年成為法國五月的合作夥伴，於四月至七月初支持一系列精彩的藝術節目及教育計劃，當中焦點節目包括全球首個及唯一官方，以世界文化遺產凡爾賽宮為主題的巡迴展覽「虛擬凡爾賽宮之旅」。

「虛擬凡爾賽宮之旅」透過 360 度超高清全景映像、互動裝置和特設的手機應用程式，向觀眾展示凡爾賽宮最著名景點，如鏡廳、法式園林和瑪麗・安托瓦奈特的寢室等，讓訪客在新舊交替間重新想像傳承與未來，並以全新面向探索凡爾賽宮及其珍品，帶來非凡體驗。



虛擬凡爾賽宮之旅

日期：即日起至 7 月 9 日（逢週二休館） 地點：香港文化博物館專題展覽館 3-5

網址：
https://www.heritagemuseum.gov.hk/zh_TW/web/hm/exhibitions/data/exid277.html



培育「新 collar」

近年職場流行以「新領」（new collar）一詞，來形容現今業界渴求的技術人才，他們可以協助僱主應對科技一日千里的新時代。由馬會慈善信託基金捐助及策劃的「鼓掌——創新教育歷程」多元出路計劃項目，是一個由浸會大學、業界和本地中學三方協辦的創新教育歷程。

現時此計劃共開辦資訊科技及創意媒體兩個科目。參加學生將踏上貫穿中四應用學習至高等文憑的一條龍學習歷程，課程內容由行業翹楚提議，浸會大學設計及教授，再由中學在教學上為學生提供支持。他們在修畢高等文憑後，除了可以選擇升讀學士課程，亦可以選擇就業，成為各行業爭相聘請的「新領」人才。

計劃早前邀請了兩位嘉賓分享求學時期的經歷，以及學習軟技能，例如求知慾、毅力、積極性、領導能力、協作和溝通等的重要性，並鼓勵參加者不斷學習，於逆境中找出路。歡迎收看。

「鼓掌——創新教育歷程」

網址：
<https://www.youtube.com/@clap-techpathway4395>



改善痛症靠太極

不少香港人被痛症纏身，馬會慈善信託基金撥款助中大醫學院賽馬會公共衛生及基層醫療學院，開展為期三年的「賽馬會痛『正』能量計劃」。計劃旨在建立非藥物痛症管理模式，可廣泛應用於基層醫療並推廣至社區，並將數碼資源應用於慢性痛症管理及治療上。

計劃提供健康資訊及教授痛症管理知識和技巧的影片，讓使用者在家亦能進行鍛煉及治療。當中包括網上簡易太極班，有興趣的人士無須預先報名，只須於指定時間加入網上會議室，由太極師傅即時遙距教授太極動作，學習如何強化肌肉關節，舒筋活絡。



賽馬會痛『正』能量計劃——簡易太極網上班

日期：逢星期三 時間：上午 9 時至 10 時

Zoom 連結：
<https://cuhk.zoom.us/j/94470656839?pwd=d2l2VHEyZDh0M256S21iQ04zcTZ5UT09>



計劃網址：
<https://pain.sphpc.cuhk.edu.hk/>



從靜觀改變人生

在繁忙的生活中，靜觀是一個選擇，讓人抱著開放、好奇和接納的態度去留心當下發生的事，學會靈巧地與生活中的起伏苦樂相處，從而提升身心健康。

由馬會慈善信託基金捐助、香港大學社會科學學院開展的賽馬會「樂天心澄」靜觀校園文化行動，旨在校園推廣靜觀文化。計劃製作了一系列影片，讓不同年齡的人士都可以觀看並學習靜觀文化，例如《靜觀心理學》透過腦神經科學去講解練習靜觀的好處。

練習靜觀可以改變大腦的結構及運作，幫助做決定、提升注意力和不易受情緒影響。到底練習靜觀改變了大腦哪些地方，令我們有以上改變？而靜觀又如何協助我們活在當下，減少焦慮擔憂？立即看片！

賽馬會「樂天心澄」靜觀校園文化行動

網址：
www.jcpanda.hk/videoaudio

