出版：香港賽馬會
製作：香港01

MIX
Paper | Supporting responsible forestry
FSC® C001540

駁步人生
STRIDING ON 人生
MAY 2024
49

花卉展 花枝招展
及時行樂
帆船健兒 出戰奧運
新力軍
人工智能 輔導情緒
眾心至善
演藝學院 創造無限
非常足跡

瀏覽足本版

目錄

01	駿步Talk	體得喜	13	及時行樂	雀躍全城花卉展
07	非常足跡	綻放藝術生命力	15	Recap筆記簿	「七欖」三十載　又關馬會事？
09	眾心至善	隨身AI心理輔導員	17	我想講…	聽聽男人心
11	新力軍	大海男兒	19	指南・針	推介特色藝文活動

2024年5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

出版：香港賽馬會　製作：香港01　本刊物以環保紙印製

動樂

喜樂的事情有很多，做運動是其中一種。《駿步人生》五月號封面，專訪特區政府負責體育事務的官員——體育專員黃德森（Sam Wong）。Sam上任大半年，鮮有接受傳媒專訪，今次抽空與我們對談，全程配合拍攝要求，更穿上運動裝展露足球功架，90分鐘訪攝行程緊湊，文武兼具。

他分享，從運動員練就的毅力與應變力，如何在成長路上助他乘風破浪，如何讓他在不同崗位發揮所長。然後，百川匯流，成為今日的他，由運動員轉型為體育行政人員，再加入政府團隊，貢獻香港。

獲得能量的事情有很多，做運動是其中一種，留意體育專員的文字、影片放送，看看如何透過運動得到喜樂與動力。

「新力軍」專訪另一位運動健將——港隊歷來首名以資格賽冠軍奪得奧運單人帆船項目入場券的健兒貝俊龍（Nicholas Halliday），了解他衝擊今年夏天巴黎奧運獎牌的雄心。

繁花頌春，「及時行樂」重溫每年三月於維多利亞公園舉行、今年是馬會連續12年支持的香港花卉展；「眾心至善」介紹加入人工智能技術的「賽馬會心導遊+計劃」情緒支援服務；「非常足跡」則盤點馬會有份支持的香港演藝學院貢獻，了解這所目標培育表演藝術人才的高等教育院校，如何為本港藝術發展奠下重要基石。

黃德森 體得喜

從滑浪風帆啟航，由運動員轉型為教練、體育行政人員，以至現在擔任特區政府的體育專員，黃德森形容，每個身份、每種經歷，猶如滑浪風帆比賽，每次面對不同的風向和水流，是新的賽道、新的嘗試。在每段新鮮的體驗過程中，他認為體育運動開拓出來的廣闊視野、從失敗中學習進步的精神、不因循的靈活應變態度等，放諸四海，道理如一，那就是體育運動為身心帶來動力，是我們繼續前行的燃料。

運動帶來喜樂，體育專員寄望透過教育，香港人逐步提升體育文化水平，成為國際級觀眾——懂得欣賞、評論及尊重體育運動。

風的季節

那是吹著涼快海風的八十年代赤柱海邊，十多歲的黃德森，在一個滑浪風帆新手賽拿了個第三名。站在頒獎台上，小伙子心想自己讀書成績一般，可是運動大抵有點天賦，內心默默鼓勵自己：「黃德森，今後就畀心機喇！」

現年58歲的體育專員黃德森，是前香港滑浪風帆運動代表，他向《駿步人生》細説「風的季節」。他説，最初接觸滑浪風帆，純屬「貪玩」。「80年代，我住赤柱，那時有些外籍人士帶了滑浪風帆來玩，感覺很新鮮；有個朋友其後買了一套二手（滑浪風帆）裝備，我們四五個朋友就一起玩，沒有教練，自行摸索，輪住玩，誰人在帆板上不跌落水，就可以玩多些時間。」

想當時，他笑言沒太多心思讀書，一次參加一個滑浪風帆新手賽獲得第三名後，覺得不如下決心去鍛鍊滑浪風帆吧。他後來入了港隊，並在十多年的運動員生涯中贏了不少獎項，而周遊各地訓練和比賽，過程中結識不同國籍的朋友，並且培養出廣闊的世界觀。

周遊26地　朋友遍多國

黃德森最近屈指一算，原來去過的國家及地區共有26個，認識的朋友，部分到現在還會聯絡。「認識一位新西蘭運動員，為了參加奧運，不惜向銀行貸款籌措經費。原來世上有些人為了運動，可以付出很多很多。」

他還發現，相比不少國家或地區，香港對運動員的支援著實非常不錯。他舉例，馬會有份支持的香港體育學院，由教練、科研人員，到食堂員工等，每個環節都非常專業，做運動員也就自覺非要變得專業不可了。

香港體育學院前身名為「銀禧體育中心」，是馬會與政府共同出資興建，並於1982年落成的機構；1991年它易名為「香港體育學院」，直至現在也是精英運動員的搖籃。馬會多年來支持體院及本地運動員發展，並透過其慈善信託基金，先後撥款超過7億5,000萬港元，捐助包括體育基建、教練培訓以至運動員退役後生涯發展等項目。

提及體院，黃德森難忘當年訓練的艱辛。「滑浪風帆的訓練最辛苦不是在海上，而是在健身室，尤其是那部室內賽艇機！每次坐上去，必須出盡所有力量。那裡有個數字錶，教練一眼就看出你是否達標，然後科研人員會過來『拮』你耳朵收集數據，再比對讀數看有沒有進步，一切都無所遁形。」一旦不達標，心理關口很難過，猶如輸掉比賽般。

1

今次失敗　學懂下次進步

學習面對失敗，最痛苦也最受用。黃德森分享，1990年北京亞運會，他以總分0.3分失落銅牌。「我和隊友San San（李麗珊，在1996年阿特蘭大奧運會滑浪風帆項目，為香港奪得歷史上首面奧運金牌。）是港隊男女代表。那時已比賽了一個星期，我一直排在第二三位，但最後一場，風向180度轉變，雖然我發力追，但最後還是輸了0.3分，只得『梗頸四』。San San在該屆（亞運）比賽奪得銀牌，如果我當時也打入三甲，那香港就有兩個獎牌，就很厲害。」

事後他做了幾個月的「問題」運動員。「不斷問（自己）點解。點解會轉風向？點解是我要面對這些？」這場勝負，纏繞了他好幾個月，一直都不開心，直至他得悉，原來力壓他贏得銅牌的韓國選手，訓練量比他多出四份之一，此時便豁然開朗，想通了，別人就是訓練多了，準備更充足，連風向改變該怎樣應對也掌握了。

他自我反思，應該加強訓練，吸收更多經驗，下次成功機會就大增。「通過失敗學到的，是最痛苦也是最深刻的教訓。自那次之後，每次輸了我都會探討原因；每次贏了也會總結經驗，成績因此就好起來。」面對今次失敗，下次就知道如何進步，他之後接連在1994年及1998年的亞運會奪得銀牌。

滑浪風帆運動員生涯，對黃德森日後的人生道路有很大影響。「每一次出海訓練，都是新的賽道，每一天都有不同風浪，因此不可因循，你要對應當日的風速變化、水流變化，去制定路線及訓練內容。」習慣變化、適應變化，難怪他之後屢次敢於跳出「舒適圈」，尋求進步。

1 馬會一直支持香港體育運動發展。黃德森去年9月，聯同馬會董事黃嘉純（左三）及其他嘉賓為出賽杭州亞殘運的中國香港代表運動員打氣。

外邊的世界

在人生的大海裡，黃德森一步步游走，開拓的世界也愈來愈闊。2000年從運動員退役後，他一度當上滑浪風帆教練，及後更轉職，從事體育行政工作。

訪問中，黃德森不止一次提到，是體育運動讓他獲得學習的機會。「我以往讀書成績一般，卻能透過運動成績入讀大學。」那些年，本地八大院校尚未開放學位予運動員申請報讀。他在1999年取得澳洲坎培拉大學體育行政學士學位，獲得的知識對日後職業生涯有關鍵影響，而他相信體育運動是一個教育進程（sports is education）的信念，亦愈加鞏固。

體育運動是一種教育

回想當教練的日子，他認為是一個學習過程。「作為運動員，只需照顧自己，有表現便可；但當教練，要學懂技術轉移，即不是一個人做出成績，而是要教導幾個人、甚或幾十人都做出成績，所以我的眼界那時又開闊了。」黃德森在2001至2005年連續五年獲選「全年最佳教練」。

2008年，香港政府資助港協暨奧委會開展「香港運動員就業及教育計劃」，協助運動員在退役後轉型，投身社會，黃德森當時出任這個辦公室的主管。「（這計劃）最初只得兩個職員，我記得有一天全日都沒有運動員走進我們的辦公室……我在想：他們是出於膽怯？或是出於不了解？於是我決定採取主動，跟不同的總會，不同的運動員傾談，了解他們的需要。」之後他訂立了教育、就業、生活技能等三個方向去協助運動員，幾年間，由無人問津到「運動員的檔案堆積起來有好幾疊」的成績。數一數，大約服務了一千名運動員。

馬會製造機會育成新秀

黃德森強調，有形與無形的支援同樣重要，舉例「賽馬會優秀運動員獎勵計劃」的成立意義重大。「運動員從大型運動會（拿著獎牌）歸來，獲得馬會的獎金，這很重要；但除了獎金，無形的價值同樣重要，那是對運動員的認同。」他說，不少運動員都背負很大的家庭壓力，馬會的獎勵無疑是肯定了運動員的貢獻。「馬會製造了機會，令社會認同這班運動員，我覺得這個信息是最重要的。日後父母不會阻止孩子做運動員，因為做運動員原來會被全港市民愛戴，做運動員原來可以代表中國香港隊，為香港、為國家作出貢獻；這樣的使命，不是每個人都有機會。」

他提到：「馬會很有遠見，除了獎勵在大型運動會獲得成績的選手，也有支援退役運動員的計劃，甚至訓練出那麼多精英選手的體院，也是馬會有份貢獻。」

馬會於2023 年 7 月宣佈透過贊助體育學院，推出為期三年的「賽馬會優秀運動員獎勵計劃」，以現金獎勵在頂尖大型運動會，包括奧運會及殘疾人奧運會，亞運會及殘疾人亞運會，以及冬季綜合運動會等勇奪獎牌的運動員；而於奧運及殘奧奪得第四至八名的運動員，亦獲頒獎金，以作激勵和嘉許。

> 「每一次出海訓練，
> 都是新的賽道，
> **每一天都有不同風浪，**
> **因此不可因循，**
> 你要對應當日的風速變化、
> 水流變化，去制定路線
> 及訓練內容。」

2 黃德森指馬會有遠見，除了嘉許獲得優秀成績的選手，也有支援退役運動員。

3 黃德森出席第14屆全國冬季運動會。

圖 3 由黃德森提供

《駿步 Talk》

「馬會製造了機會，令社會認同這班運動員，**我覺得這個信息是最重要的。日後父母不會阻止孩子做運動員，因為做運動員原來會被全港市民愛戴，**做運動員原來可以代表中國香港隊，為香港、為國家作出貢獻。」

當體育成爲品味

去年八月，黃德森加入政府團隊，出任特區政府體育專員，協助制定、推行體育政策。當中，除了過往的精英化、普及化與盛事化，還添了專業化與產業化，利用「五化」去推動香港的體育發展是其一工作目標，但具體如何去做呢？

他以預期明年啟用的啟德體育園去說明。「體育園佔地28公頃，你去走一圈，才發覺有多宏偉。那裡有足夠的地方舉辦不同活動，讓市民大眾參與，這就是普及化；擁有世界級場館，可以較以往舉辦更多世界賽、亞洲賽，讓香港不同水平的選手（因應主辦城市之利）更容易參與國際賽事，這有利精英化。」

打造體育盛事結合文體旅項目

他用早前在香港大球賽舉辦的香港國際七人欖球賽再作解釋。「主場館舉辦Hong Kong Sevens當然是盛事化；但跟在大球場舉辦的模式不同，日後走出啟德體育園的主場館，吃喝玩樂更加便捷，體育運動相關活動選擇更多，那就不只是一個盛事，而是有更多機會結合『文體旅』的項目，將牽涉吸納更多人才推動體育專業化及產業化。」

黃德森看好今年七至八月舉行的巴黎奧運會，預期可以將本港的體育氛圍推到另一高峰。「東京奧運舉行期間，那樣全城支持香港運動員的場面及氣氛是很少見的，我認為巴黎奧運會將這氣氛提升到另一個階梯，令更多人認識做運動的好處，更多小朋友或會想做另一個『何詩蓓』，下一個『張家朗』。」

馬會一直深信運動不但有益健康，對培養積極的價值觀，以及凝聚社會更至為重要。除了精英體育發展，在社區層面，馬會積極推動全民參與運動，藉由降低門檻，讓不同年齡和能力的人士皆可享受運動帶來的滿足與快樂；長遠而言，這有助鼓勵大眾保持積極的生活態度，從而享受健康人生。

不過，體育專員黃德森坦言，香港的體育文化水平仍有進步空間，他期望香港人透過教育和學習，逐步提升體育觀賞文化，目標成為國際級觀眾，懂得欣賞、評論及尊重體育運動。他舉例說：「觀看網球比賽，觀眾不會在比賽期間站立或離座」，指這些禮儀，可從參與大型體育賽事學習得來。如他所說，當體育成為品味，那是一個城市進步的象徵。

4 黃德森指馬會獎勵優秀運動員是一種認同。圖為去年十月在沙田馬場舉行的「賽馬會優秀運動員獎勵計劃」支票頒授儀式，政務司司長陳國基（前排右八）、馬會主席利子厚（前排右七）、馬會行政總裁應家柏（前排右九）與運動員及嘉賓合照。

後記

足球專員

專訪體育專員，當然要有體育「節目」。拍攝團隊事前與黃德森（Sam）協商，問他想玩甚麼運動，他選了足球。

訪問和拍照之後，我們去了「沙田馬場波地」。那裡是馬會將沙田馬場第二座看台二樓平台廣場改建而成的社區體育設施，可作排球、籃球、五人足球等比賽場地。團隊派出足球少將「阿賢」友情客串與Sam對賽。為拍攝效果而安排的足球對賽花絮鏡頭，結果是……

Sam一出腳有板有眼，搓波、傳波甚有功架，在場人士喜出望外。他即使踢到「身水身汗」，仍然堅持射球靚波，時而勁抽，時而「唧入」。寓拍攝於享受的他，邊踢邊分享道：年輕時「乜都玩」，包括踢足球。

無論身份是運動員、教練還是體育專員，運動基因果然「入血」。現在，他仍堅持「三項鐵人」的訓練。見Sam踢完足球，坐在一旁用手帕不斷抹去額頭的汗珠，就知道他做事很盡力；然而時間所限，今次只能小試腳法。

90分鐘足夠做甚麼？足夠看一齣精彩電影，足夠飛一程台北享受一個悠閒周末；而我們全程一個半小時的訪攝，在Sam配合下，過得匆匆而充實。

瀏覽
訪問短片

綻放藝術生命力

1

演技令人驚嘆的謝君豪、在台灣火紅的劉俊謙、以至鋼琴家李嘉齡等等，一眾熟悉的名字，一個又一個影帝、影后、出色的藝術家，都是來自演藝學院——演藝界精英的搖籃。畢業於演藝學院的著名頌缽藝術家及舞台設計師曾文通指，演藝學院最大的特色是「永遠在變，令藝術和人都變得有生命力。」

2

演藝學院於1984年成立，是香港首間、亦是唯一一所專門培育表演藝術人才的高等教育院校。當年政府撥地興建校舍，香港賽馬會則出錢出力，除捐款港幣三億元作為建校費用外，更負責建築工程監督，為本港藝術發展奠下了重要的基石。曾文通曾為演藝駐校藝術家，多次在母校舉行演出，他指演藝學院一直在變，為學生提供多元化的學習機會和專業領域的探索。「我曾到美國耶魯大學及不同地方進修。我非常驚嘆母校的設施、技術可以一直與時並進，提供很多不同類型又完善的空間給予學生及藝術工作者發揮。」

培育多元人才 激發藝術創造力

演藝學院一直肩負發展本地表演藝術的重任，為有志在表演和娛樂事業發展的人士，提供受訓和研習機會，更提倡跨學科學習。曾文通指環顧亞洲地區，演藝學院是少有具備多元化，著重學術理論及實踐的專業藝術學校。他回憶：「當年演藝學院在創立時，提供『音樂』、『戲劇』、『舞蹈』及『舞台及製作藝術』四個學系的基礎文憑課程，令想向藝術界發展的香港年青人紛紛以入讀演藝學院為目標。」他笑言自己亦是其中一人。

及後，演藝學院更獲香港學術評審局批准頒授學士及碩士學位，並緊貼香港藝術進程加入「電影電視」及「戲曲」學系，與時並進。時至今日，在2023年公布的QS世界大學學科排名（表演藝術類別）中，演藝學院連續五年位列亞洲第一，肯定了香港作為亞洲藝術文化中心的重要地位。

馬會支持學院持續發展

要栽培本地文化藝術人才，必須軟硬件兼備，以令有潛質的青少年盡情發揮。馬會慈善信託基金於1999年審批撥捐港幣2,000萬元支持戲曲學院的天台擴建計劃，並以「香港賽馬會千禧樓」命名；又於2006至2008年捐助港幣逾5,600萬元，為學院的露天劇場加建上蓋，改建成「香港賽馬會演藝劇院」，不但為學生提供了一個全天候排練和演出場地，也紓緩香港市區表演場地短缺的問題。

曾文通指自己在學生時代曾使用露天劇場，後來重回母校演出，劇場已變成劇院，但每次在這裡表演都勾起他很多回憶。「學院沒有限制劇場的使用性質，學生與表演者可以在這裏進行各式各樣具實驗性的藝術活動；而劇院的設計與別不同，舞台與觀眾之間距離相當接近，使我們能夠更靈活地處理觀眾的視線和聲音，同時也讓不同的藝術工作者和學生發揮更大的創意。」

除硬件外，馬會設有獎學金計劃，每年頒發獎學金予數位學術表現優秀、品格卓越、具領導才能、兼熱心服務社會的香港演藝學院學生，令有著演藝夢的青年可以透過有系統的訓練將興趣變成專業，實現自己的夢想。馬會獎學金不但全面資助得獎學生修讀學位課程的學費及生活費，亦提供海外學習津貼和參與領袖培訓課程的機會，培育他們成為關愛社會的領袖。

3

4

1 馬會捐助興建的香港演藝學院主校舍於1985年落成，座落於灣仔海傍。

2 曾文通指演藝學院的課程令學生能夠全面了解不同藝術領域的工作。

3 「香港賽馬會演藝劇院」設有600個座位，適合各類表演、演講及時裝表演等活動。

4 演藝管樂團演出備受好評。（香港演藝學院網頁圖片）

馬會一直支持香港的藝術文化及保育發展，「體育及文化」是馬會慈善信託基金(基金）重點範疇之一。多年來，基金與不同社區機構及藝術團體緊密合作，推行及捐助各式項目，推動社會共融、培育創意人才，以及保育文化歷史。當中包括：撥款成立香港故宮文化博物館，以及保育活化中區警署建築群為香港的藝術文化地標「大館」，並支持康樂及文化事務署轄下博物館的大型展覽，及城中的主要藝術節等文化盛事。過去10年，馬會慈善信託基金在藝文及保育方面的慈善捐助逾114億元（截至2024年2月）。

隨身AI心理輔導員

都市人的精神健康近年響警號！不少人備受焦慮及抑鬱等情緒困擾。由馬會慈善信託基金捐助的「賽馬會心導遊+計劃」，今年進入第三階段，特別開拓其人工智能（AI）技術，為本地及海外學生和年青人，提供粵、普、英三語的網上心理治療服務。即使他們未能親身向專業人士求助，只需透過手機應用程式亦可即時獲得適切的情緒支援。

1

馬會慈善信託基金分別於2016及2020年捐助中文大學心理學系，推出「賽馬會心導遊計劃」及升級版的「賽馬會心導遊+計劃」（「計劃」），建立全港首個一站式網上心理支援平台及手機應用程式。今年五月，馬會再次捐助中大進行為期四年的計劃，並計劃與多間大專院校合作，預計將吸引65,000個新用戶登記使用。

傳統心理治療服務，需要投入大量時間和資源。惟個別大專院校的輔導服務人手不足，有院校的輔導人員與學生人數比率更低至逾1:1,000。「計劃」策劃人、中文大學心理學系教授麥穎思稱，大專生的精神健康問題近年有上升趨勢，求助個案亦較以往複雜，涉及學業、家庭、朋輩及社交。

聊天機器人助分流

面對龐大的需求，團隊希望藉AI聊天機器人，先為使用者的心理健康狀態進行評估，達至分流效果。再按其需求，建議合適的早期介入服務和支援，包括：認知行為治療、靜觀訓練、輔助式學習及治療小組，並由臨床心理學家為中度及嚴重個案提供治療。「我們希望透過實用可行的AI技術，讓大家能自在地表達自我，不再為談論自己的精神健康而感到尷尬或羞愧。」麥說。

現時已參加「計劃」的大專院校，包括：香港大學、中文大學、理工大學、東華學院及香港大學專業進修學院。當中東華學院人文學院高級講師歐陽裕曦坦言，不少備受情緒困擾的年輕人，未必會第一時間尋求專業人士的協助，「自助式的網上心理治療服務，不但較切合新一代的生活習慣，而且用量和時間不受限制，正好填補院校輔導人員不足的問題。」

3

心理健康狀況自我檢測

在過去兩星期，你有多常被以下問題困擾？

	完全無	幾日	一半以上	近乎每日
感到緊張、不安或煩躁				
無法停止或控制憂慮				
心緒不寧以至坐立不安				
做任何事都覺得沉悶或者根本不想做任何事				
情緒低落、抑鬱或絕望				
難於入睡、半夜會醒或相反地睡覺時間過多				
胃口極差或進食過量				
不喜歡自己 — 覺得自己做得不好、對自己失望或有負家人期望				
難於集中精神做事，例如看報紙或看電視				
想到自己最好去死或者自殘				

2

馬會捐逾7.9億元提升精神健康

馬會於今年二月宣佈，透過其慈善信託基金撥捐超過7億9千萬港元支持八項措施，透過及早介入及預防，提升青少年以至長者的精神健康，以應對社會上面對的精神健康挑戰。

在未來幾年，馬會慈善信託基金將與政府、非政府組織、社會服務單位、學校、學者等協作，開展一系列支援精神健康的措施。其中包括：擴展並提升社校一般支援服務「賽馬會平行心間計劃」、擴闊「賽馬會樂齡同行計劃」受惠年齡層、於地區康健中心提供精神健康支援；為社會服務單位提供額外支援、加強賽馬會青少年情緒健康網上支援平台「Open噏」的服務流量、支援小學生社交情緒教育，以及「賽馬會心導遊+計劃」等。

1 （左起）來自東華學院、港大和中大的代表，將於首階段參加「計劃」，整合大學輔導及健康服務系統。右二為「計劃」策劃人、中大心理學系教授麥穎思。

2 馬會早前公佈，透過基層醫療、學校和社區層面，並藉著網上及線下的情緒健康服務，以及全港性評估，為市民提供全面的情緒支援。

3 透過一連串的網上工作坊、靜觀和心理治療活動等，使用者可隨時隨地獲得情緒支援。

前往「賽馬會心導遊+計劃」平台查看結果分析
https://www.jcthplus.org/

大海男兒

1

「第一次玩帆船時，其實我很緊張，又有點害怕，並不享受過程，沒想到最終會踏上帆船運動員這條路。」當日畏水的小男孩，如今已蛻變成胸懷壯志的大海男兒—ILCA 7單人帆船的港隊代表貝俊龍（Nicholas Halliday）。

帆船運動的職業生涯漫長，這名港隊史上首個以資格賽冠軍奪得奧運單人帆船項目入場券的健兒，即將登上國際體壇最大的舞台，向獎牌進發。

2

還記得初次接觸帆船運動是怎樣嗎？

11歲時，我在媽媽的鼓勵下參與了帆船班，最初非常緊張，對這項運動沒太大好感。不過，隨着出海次數增加，技術逐漸進步，而且認識到新朋友，便開始喜歡上帆船運動。訓練約四年後，便開始踏上全職運動員之路，並以參加奧運為目標。

在參與帆船運動中，最大的得著是甚麼？

我很享受置身海中心時的自由與寧靜，同時亦充滿挑戰、要勇敢面對。帆船運動充滿不確定性，不但講求技術，天氣亦很重要。每次出航的風浪都不相同，既然無法控制，便學習如何適應，盡力做到最好。

可以分享你取得巴黎奧運會參賽資格的經歷嗎？

過去我曾兩次代表香港參加亞運，其中在杭州亞運以第四名完成，與獎牌擦身而過。雖然感到失望，但經過一番努力，隨即在去年十二月於泰國芭堤雅舉行的2023亞洲帆船錦標賽暨2024巴黎奧運亞洲及大洋洲區資格賽，成功奪得冠軍，為港隊取得一個巴黎奧運的席位。

還記得我在上屆奧運資格賽獎牌戰中不幸被取消資格，如今終於實現目標參加奧運，猶如放下心頭大石。得知達標一刻，我看似冷靜，其實內心非常興奮！

期望在奧運上有何成績或者得著？

奧運是國際最大的體育舞台，我期望可以欣賞到所有頂尖運動員的英姿。雖然我很想奪得奧運獎牌，但知道自己還沒有達到頂級水平。不過我會累積經驗，裝備自己繼續挑戰下屆、甚至2032年奧運。帆船運動的職業生涯漫長，不少運動員於30歲後仍然在競爭，我相信自己仍會不斷進步。

馬會透過「賽馬會優秀運動員獎勵計劃」向於大型運動會中奪得佳績的運動員頒發現金獎，對你有甚麼推動力？

馬會這個獎勵計劃有效鼓勵運動員為取得更好的成績而努力，同時亦是一種肯定。如果我有機會獲得獎金，我會用作提升裝備之用。完成歐洲各站賽事後，我將前往法國專心備戰奧運，希望能爭取到令港人驕傲的成績。

1 貝俊龍每周出海六天，亦會進行體能訓練。

2 貝俊龍（左一）於杭州亞運獲第四名，差點能踏上頒獎台。

3 貝俊龍於泰國芭堤雅舉行的2023亞洲帆船錦標賽暨2024巴黎奧運亞洲及大洋洲區資格賽，成功奪得冠軍，將登上奧運舞台。

1 至 3 由中國香港帆船運動總會提供

瀏覽訪問短片

3

雀躍全城 花卉展

1 王生和王太第一次帶同女兒參觀花展，希望讓她認識各式各樣的花朵。

2 花圃《糖果屋》由逾一千名參與「賽馬會學童鑲嵌花壇」的學童所砌成，造型逼真得令人想咬一口。

3 「賽馬會一人一花計劃」提高學生的綠化意識及培養種植的興趣，部分作品於花展中展出。

4 會場設有「賽馬會社區綠化遊樂場」，馬會義工隊帶領小朋友參與活動。

5 每年花展吸引大批遊人駐足欣賞繁花美態。

春天繁花似錦，是賞花的好季節。花卉展每年3月於維多利亞公園舉行，並有不同的主題花，讓市民學會惜花、賞花，愛護大自然。今年的花展以「香彩雀（又名天使花）」為主題花，讓我們看看以「雀躍全城」為主題的花花世界，如何在鬧市中為城市帶來生氣和活力。

香港花卉展覽由康文署主辦，每年吸引眾多遊人前來賞花踏青，欣賞來自多個國家及地區的團體及領事館，精心設計的園林造景和花藝擺設。香港賽馬會慈善信託基金連續12年支持香港花卉展，更於2014年起成為花展的主要贊助機構。

百花爭艷　日夜繽紛

以今年花展為例，大型園林造景以童話故事為主題，透過花匠的精心設計與佈置，把《西遊記》、《阿拉伯神話》、《糖果屋》、《傑克與豌豆》以及《綠野仙蹤》等童話場景呈現眼前，讓大眾重拾童心，化身故事主角踏入色彩繽紛的花花世界，親歷奇景。

主題花立體花牆「雀躍全城」更是賞花熱點。花牆上四棵不同顏色的巨型香彩雀由25朵立體小花組成，其中五朵直徑超過一米；每朵小花由花匠用約200至300株石斛蘭所砌成，盡顯心思；香彩雀亦出現在《花海天使》園圃內，成為市民流連拍照的景點。

在非本地展品組中，最吸引眼球的無疑是來自北京市公園管理中心國家植物園的「京韻」。這個主題設計靈感源自中國京劇中花旦頭戴鳳冠竹的形象，造型以扇面和水袖貫穿其中，配以琺瑯彩的祥雲紋和牡丹紋等紋飾元素，充分展現出中華傳統文化的藝術魅力。

至於花卉展期間晚上舉行的「花影之旅」燈光秀亦是另一熱話。大型園林造景加入燈光效果，結合藝術與創意，將立體光雕投影在香彩雀花牆和鬱金香花海上，配合特別音效，營造出一個五光十色的光影世界，為大家帶來全新的賞花體驗。

馬會支持　社區活動與眾同樂

除了賞花，馬會作為花展的主要贊助機構，一如既往支持多個寓教學於娛樂的活動，以培養市民、特別是年輕人愛護大自然和環保意識，當中的「賽馬會學童鑲嵌花壇」由學生設計及創造。另一主要活動為「賽馬會學童繪畫比賽」，吸引約2,200名學生參加，而得獎作品也在花展期間展出。

同時，「賽馬會一人一花計劃」鼓勵學生種植花卉；花展完結後，「『賞花，惜花！』賽馬會花卉重新栽種計劃」則為花卉另覓新居。此外，會場特設「賽馬會社區綠化遊樂場」，提供各式靈活多變的遊戲物資，讓年輕家庭接觸大自然的同時，小朋友藉玩樂發揮創意；「賽馬會花展顯關懷」導賞團則為長者、學生與基層人士，提供交通資助及導賞服務，讓不同階層人士也能享受賞花之樂。

馬會對香港花卉展覽的支持，一如其他由馬會捐助的慈善項目，有賴其獨特的綜合營運模式，透過賽馬和博彩業務所得收益，帶來稅收及慈善捐款，同時為社會創造就業機會。

「七欖」三十載 又關馬會事？

「香港國際七人欖球賽」4月在香港大球場上演告別戰，明年轉移場地繼續為大家帶來精彩賽事。原來30年來，香港大球場一直是舉辦「七欖」的場地。1992年，馬會出資重建大球場，及後再於2015年與政府合作全面重鋪大球場草地，支持香港主辦國際體育賽事。至於欖球盛事，馬會連續第三年成為「七欖」官方社區合作夥伴，透過「賽馬會社區七人欖球計劃」，在賽前和比賽期間推出多項精彩節目，讓不同年齡層、能力和背景的人士體驗欖球以至其他運動項目的樂趣。

其中，早前舉行的「賽馬會精英運動員分享會：運動無邊界」活動，十位來自欖球、賽馬、足球、滑板、三項鐵人和運動攀登的本地精英運動員，與現場學生和網上觀眾分享奮鬥經歷。同時，學校導賞團和體驗日，則讓學生和基層市民，包括長者和殘疾人士等，入場感受世界級「七欖」賽事。

馬會主席利子厚（右）及中國香港男子七人欖球隊成員姚錦成在球賽上喜相逢。

馬會行政總裁應家柏（中）與曾於電影《哈利波特》飾演「衛斯理雙胞胎」的演員占士菲力普斯（左）、奧利華菲力普斯（右）兩兄弟合照。

曼聯名宿維迪早前訪港，到訪參與「賽馬會學界足球發展計劃」的小學，與師生開心踢足球。

曼聯名宿 籲港將Dream Big

曼聯名宿維迪（Nemanja Vidić）早前訪港，期間到訪參與「賽馬會學界足球發展計劃」的小學，與校內約40名師生交流足球運動。

身為「紅魔鬼」前隊長的維迪表示，交流過程中學生不僅是樂在其中，更觀察到他們有爭勝心，形容這是當運動員的關鍵條件之一。他寄語學生及年輕球員要「Dream Big」，訂下遠大目標，努力追夢，希望本港球員未來在世界頂級聯賽中亮相。他稱，要達至世界頂尖水平，除了要有良好體格，亦必須持之以恆，提升個人技術。

馬會與曼聯自2013年起合作推出「賽馬會學界足球發展計劃」，將一套以啟發和鼓勵為本的訓練模式引入本地小學、中學及大專院校，激發夥伴學校老師及校隊教練的潛能，提升年輕一代的體能、心智及社交能力，一同「足」動潛能。計劃今年踏入第十屆，更擴展至幼稚園。

動物福利中心 落戶新界

為加強保護動物和推廣教育工作，馬會慈善信託基金撥捐逾3億港元，支持香港愛護動物協會（愛協）在青衣設立「愛護動物協會賽馬會百周年中心」，是協會首間位於新界的動物福利及教育中心。

青衣中心佔地超過93,000平方呎，提供的一系列服務，包括動物救援、巡查個案、防止虐待等工作，並為獲救動物或處於危險中的動物提供庇護之所。中心同時設有獸醫診所，為動物提供詳細身體檢查、住院照顧和深切治療服務。中心亦提供寵物美容服務，另設有研討室用作公眾教育，以宣揚愛護動物和教導大眾做個負責任的寵物主人。

馬會主席利子厚早前出席中心開幕禮致辭時表示，青衣新中心配備嶄新設備，不但能滿足社區對動物福利服務的需要，更對關愛動物和尊重生命的教育工作，發揮關鍵作用。

馬會一向支持動物權益和福利工作，早於1965年已支持愛協興建九龍中心，並於1997年支持其翻新工程；同時，馬會CARE@hkjc義工隊自2010年起參與愛協的活動，協助喚醒大眾關注動物福利。

馬會主席利子厚（左六）及公司事務執行總監譚志源（右三）與馬會CARE@hkjc義工隊，出席「愛護動物協會賽馬會百周年中心」開幕禮。

夏商周文物展 說中華文明起源

在香港歷史博物館舉行的「香港賽馬會呈獻系列：天地之中——河南夏商周三代文明展」，由馬會慈善信託基金獨家贊助，從政治、社會、禮制和文化面貌等多角度，呈現中國歷史記載這三個最早朝代的璀璨文明。展覽會展出超過150件（套），部分更是一級國寶出土文物，包括青銅器、玉器、陶器、骨器等。

馬會董事龔楊恩慈於開幕典禮上表示，馬會希望通過珍貴文物及一系列公眾教育活動，弘揚中華文明的精髓和影響力。馬會多年來積極推動香港的藝術、文化及保育發展，並響應國家「十四五」規劃，支持香港發展成為中外文化藝術交流中心。 這次展覽是香港特區政府「弘揚中華文化辦公室」的活動之一，希望能讓市民探索中華文化，增強文化自信。

為加深公眾對歷史的了解，馬會支持展覽的一系列公眾學習活動，包括導賞團、專家座談會、公開講座及工作坊等。展覽亦特設教育區，提供更多資訊，增強參觀者尤其年輕一代的體驗。

馬會董事龔楊恩慈（左二），參觀「香港賽馬會呈獻系列：天地之中——河南夏商周三代文明展」。

聽聽男人心

陳國溪
賽馬會「再闖男天」計劃總主任（服務）、註冊社工

我有超過20年社工及心理輔導工作經驗，歸納而言，男士一般比較獨立，少有談心的知己，當生活面對難題，大多選擇轉移視線，把全副精神放在事業上。然而，工作也可能遇上壓力或問題，這個時候，情緒就容易「爆煲」，甚至一發不可收拾。以上種種原因，促成我們開展賽馬會「再闖男天」計劃，希望在男士處於情緒低谷時扶他們一把。**（編按：香港賽馬會慈善信託基金捐助香港心理衛生會，於2022年11月起，開展為期三年的賽馬會「再闖男天」計劃，旨在透過與社區夥伴協作以加強公眾對男士精神健康的認識及關注，提升男士對自身精神困擾的求助動機，並透過專業支援及建立朋輩支援網絡，為有需要的男士提供適切協助，從而加強其抗逆能力。）**

事業婚姻問題　中年常見

男性處於不同的人生階段，面對的問題當然大有不同。我接觸參加計劃的男性，問題多數圍繞工作、家庭及健康。青少年多為煩惱學業成績；60歲以上的多是健康問題，其中很多求助者有前列腺隱疾卻羞於啟齒，進一步影響到生活及情緒。計劃最多的求助者是30多歲的中年人士，他們大多想追求更大的工作成就，卻造成極大壓力。有個案是一名32歲的男士，他因工作壓力大而有「胸口被壓著」的感覺，除了失眠更經常肚痛，集中力亦大為下降。他曾向妻子傾訴，但對方反應不大，最後他向我們求助。在參與治療小組後，他開始嘗試接納自己的負面情緒，找出壓力根源，再參加了計劃的靜觀工作坊，聆聽自己內心的聲音後，最終成功解開心結。

計劃每月均開設不同主題的靜觀工作坊，如瑜伽等，讓男士學會放鬆。（受訪者提供）

120 replies, 1,210 likes

另一個常見的問題，是另一半「出軌」甚至提出離婚，不少男性怕被取笑，或身邊沒有人可以傾訴，同樣容易情緒起伏。有個案的求助人「被離婚」，一見社工就嚎啕大哭，原因是情緒已經抑壓太久，生活被負能量籠罩，然而跟很多男性一樣不懂得表達自己，他每次到來都只交代片面情況，需要經過多次會面才整合出問題重點及其內心的真正想法。

推手機app　傾訴免尷尬

針對男性不開心時總是「收收埋埋」，賽馬會「再闖男天」計劃去年訪問1,837名男士，有超過六成受訪者表示不會找社福機構或專業人士求助，原因包括認為尋求幫助「會被人看不起」、「是脆弱的表現」等。有見及此，計劃推出了Men's Space手機應用程式（app），有需要的男士可以在app或計劃Facebook專頁預約社工進行線上輔導，不用公開身份，比面對面更加暢所欲言。Men's Space（app）去年推出以來，至今已有超過900人成為會員，反應不錯。另外，我們的服務中心位處觀塘商廈，求助人到來，猶如進出辦公室般自然，避免出入社區中心時的尷尬，用意是鼓勵他們勇敢踏出第一步。

留意身邊人行為

以我所知，不少男士身邊的朋友或伴侶都不甚了解男人「有苦」的徵狀。其實，如果發現平常安靜的男士突然暴怒、開朗的男士變得沉默，或出現失眠等生理問題，大家不妨主動關心他們，直接詢問「是否不開心？」當了解情況後，應盡量少下定論或作出批判，而是設身處地，細心聆聽。如果發現對方情況沒有改善，可與他們一起參加情緒講座，或是尋求專業人士如社工的幫助。

300 replies, 3,000 likes

計劃為求助人提供不同形式的輔導，包括「對焦慮說OK」的竅門。

88 replies, 1,000 likes

Men's Space手機應用程式避免面對面求助的尷尬。

320 replies, 1,800 likes

立即下載Men's Space手機應用程式

IOS：https://apple.co/3LOhmgW

Android：https://bit.ly/45R6RRA

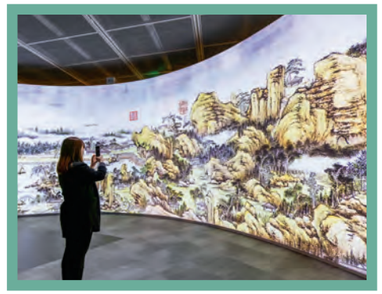
賽馬會「再闖男天」計劃Facebook專頁

https://www.facebook.com/JCMENSPACE

「暢遊」圓明園

曾經被譽為「萬園之園」的皇家園林「圓明園」，儘管現時僅存斷壁殘垣，仍有機會一睹其昔日輝煌面貌。正在西九香港故宮文化博物館展出的「香港賽馬會呈獻系列：圓明園——清代皇家園居文化」展覽，分兩期展出190多件文物，包括與圓明園相關的繪畫、書法、器物、燙樣（建築模型）及圖樣等，當中絕大多數首次在香港展出。展覽配以新穎的策展手法，介紹園林佈局的象徵涵義、時令節慶的豐富活動，以及皇室成員的園居故事和藝文雅趣；也利用多媒體技術，重現圓明園的昔日風光。展覽同時設有一系列教育及外展活動，包括專家學者講座、放映講述清代皇家御用建築師—「樣式雷」家族故事的紀錄片等，加深大眾了解中華文明的博大精深。

展覽由香港賽馬會慈善信託基金獨家贊助，亦是馬會支持香港故宮文化博物館於2023年至2031年間進行培育人才、展覽策劃，以及教育項目下的年度大型專題展覽。



香港賽馬會呈獻系列：
圓明園——清代皇家園居文化

日期：即日至8月12日
地點：香港故宮文化博物館—「展廳8」

了解更多：
https://bit.ly/3QqaHvY

親親水世界

由馬會慈善信託基金撥款支持的賽馬會「動歷海洋」水上活動計劃，在全港不同地區推廣獨木舟、直立板及平板賽艇這三項水上運動，透過在學校及社區舉辦多元化體驗活動，為不同階層市民提供參與水上活動的機會，提升大眾對水上活動的興趣和認知，同時善用香港豐富的天然資源，推動「親水文化」及海洋保育。其中，透過工作坊，如水上導覽和科學小實驗等，有助提升參加者對水上安全及海洋科學相關議題的知識。即睇以下最新活動詳情。

水上安全及海洋科學工作坊

活動地點：海洋公園、長洲及西貢海下灣
截止報名日期：10月30日
備註：活動只適合6歲或以上人士參加

活動詳情及報名表格：
https://bit.ly/3Uhroec

步行享受足球樂

打破年齡界限，以步行代替跑步，享受不一樣的足球樂趣，正是健步足球好玩之處。馬會慈善信託基金支持推行「香港中華基督教青年會—賽馬會健步足球計劃」，除進行身心健康評估，也開辦體適能及健步足球訓練班和舉辦聯賽。計劃同時關注學員的身心靈健康，設立身心靈精選活動，讓參加者除了鍛鍊體能，亦可參加多元化興趣活動，如皮革、西洋書法、花藝等，培養不同興趣，提升生活質素。想了解健步足球這項新興運動，又想知道自己是否適合參與？即刻睇片，認識更多。

香港中華基督教青年會—
賽馬會健步足球計劃

活動詳情：
https://bit.ly/3Ul4Nx3

影片：
https://bit.ly/44hoNFF