



陳淑薇
 問我

動感文學館
 及時行樂
 信念「撈」乒乓夢
 新力軍
 幼童健齒 壞牙拜拜
 眾心至善
 建校舍 育苗成杉
 非常足跡

瀏覽足本版



擔當



每個行業也有值得鼓掌的人物。他們從小立下心志，將興趣發展成事業，專注投入有擔當，傳承專業，甚或更進一步貢獻社會。

資深傳媒人陳淑薇自小追蹤新聞，樂在其中；長大後加入傳媒行業，近距離接觸新聞時事，近年即使退下前線，仍繼續主持時事資訊節目，40多年來掌握社會脈搏，從不間斷，至今仍未言倦。

人稱May姐的陳淑薇致力傳承新聞素養價值，希望將新聞界珍視的客觀、準確、積極正面的價值觀，植根下一代。她連同本港一些資深傳媒人，在包括馬會及社會各界人士的協助下，過關斬將，年前終於在香港成立「香港新聞博物館」。它免費開

放，歡迎任何人士入場參觀，一窺香港的新聞行業發展及近代社會變遷。

今期「駿步talk」專訪May姐，解構她如何憑著一夥專注的心，近半世紀以來，從一而終投身同一行業。

在欄目「新力軍」，乒乓球運動員王愉程同樣以專注的心，發展個人體育潛能，克服先天身體的不足，成功在國際乒乓球賽上發光發熱。

其他內容還包括，「我想講」專訪「賽馬會安寧頌」的義工，憑其自身經歷慰解晚期病患與家屬，以生命影響生命；「眾心至善」介紹「賽馬會幼童健齒計劃」，目標令基層幼童向壞牙說再見。



01	駿步Talk	問我	15	公益慈善	亞洲公益慈善研究計劃啟動
07	非常足跡	建校舍 育苗成杉	19	Recap筆記簿	馬會回饋社會401億港元
09	眾心至善	健齒護幼	21	我想講...	「寧」聽生命最後一程
11	新力軍	信念「撐」乒乓夢	23	指南·針	推介特色藝文活動
13	及時行樂	動感文學館			

2024年10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

陳淑薇問我

資深傳媒人陳淑薇自小關心環球大事，對周遭事物滿腹疑問，天生就是一個做新聞工作的人。從懂事以來，她就以電台作為了解世界的媒介，而電台她只聽商業電台，商業電台她只聽「商業一台」，結果落葉歸根，在商台新聞部工作了40年，位至新聞及公共事務總監。

人稱 May 姐的她，1977 年入行，年前從商台退休後，至今仍在主持時事節目，歷年訪問過的官員商賈，不少在香港政經界舉足輕重。縱橫新聞界 47 年，作為大時代的見證人，她口中的香港時評，正正就是半部香港近代歷史。

半世紀與新聞結緣，她說新聞資訊的素養價值——準確、客觀、公正、思維正面，放諸做人處事，同樣適用。

今次轉換身份成為被訪問對象，問人換成答人，在很多條「問我」的回應裡，May 姐細數她在廣播道上度過日出日落的心路，然後帶我們攀過獅子山、橫過維多利亞港，由下亞厘畢道說到金鐘添馬；她的新聞眼，關乎社會的歡呼聲、悲哭聲，她也一一數得很清楚。



廣播道

陳淑薇是商業一台長壽王牌時事節目《政經星期六》及《政好星期天》的主持人，訪問過的社會人士，多不勝數，其中包括時任政府官員、現任馬會公司事務執行總監譚志源。今次角色互換，May 姐在香港新聞博覽館接受擔任《駿步人生》客席主持的譚志源訪問，她指自己歷來的受訪機會，不多過五次。

陳淑薇 1977 年在浸會學院傳理系畢業，隨即加入商台新聞部當記者。1988 年一度跑到電視台工作，但一年後回歸商台，從此落地生根，一直效力同一機構，直至 2017 年 6 月底退任新聞及公共事務總監，在該台工作達 40 年之久。她現任商台主席特別顧問，每周也主持兩個電台節目，分析時事議題。

過去接近半個世紀，May 姐幾乎每天都在廣播道上來來往往。「廣播道好像自己的家，我每日如果不是去廣播道，就是回家。」原來，她與商台的聯繫、對新聞的熱情，始於孩童時代，彷彿生下來就是個傳媒人。「家中只聽商台，從小就聽。」那個年頭，收音機算是一般家庭的主要娛樂，但 May 姐偏愛新聞節目。「我是很鍾意新聞，自小就好鍾意。」



- 1 童年時期的陳淑薇。
- 2 May 姐 1977 年在浸會學院傳理系畢業。
- 3 2000 年在哈爾濱旅行。

圖 1-3 由陳淑薇提供



兒時家中 閱四報紙

除了收音機，還有報紙。「我爸爸很喜歡看新聞，當時很少家庭會同時買四份報紙：華僑日報、星島日報、星島晚報、工商日報……新聞和副刊我都看。」經年累月的讀報、聽電台，這位傳媒小粉絲長大後，成功入讀浸會學院的傳理系，主修電台及電視新聞。

畢業後加入商台，全是因緣際會。「人生有很多事都是冥冥中有安排。」May 姐憶述，當時學院張貼了商台的一則招聘廣告，她一位同學看到，笑指既然 May 姐如此喜歡聽商台，應該申請加入成為一份子。然而，當時 May 姐正兼職替學生補習，收入穩定，於是婉拒。不過這位同學並未心息，還代 May 姐致電報名。

面試當日，陳淑薇形容是「一見即合」。「面試考我西班牙佛朗哥獨裁時代結束的前因後果，幸好我出門前看了星島日報的社評，剛好它就是評論相關時局。」商台隨即要求她翌日上班，坦率的她卻說：「我明天要去補習。」最後商台作出配合，讓她上午上班、放工後繼續去幫人補習。「不過一上班便很喜歡，很快便沒有再做補習，連放工都不想回家。」她愛新聞，情根早種。

初入行，足跡豈止在電台，還有士多和涼茶舖。「當年很多時要到士多、涼茶舖借電話向電台報料：試過需要拆開士多的電話，接駁電線，將聲帶傳送返去。」她笑言，為此每次都要在士多「光顧一支汽水」，以作補償。

做新聞堅持四原則

由借電話報料到今時今日一部手機即能採訪，然而時代轉變，做新聞的原則，在她心中，從未改變。「壓力並沒有分別，（做新聞）原則也沒有分別。」她堅持要「準確、客觀、公正、思維正面」，更認為這些原則放諸做人做事皆適用，「等於我們不能憑一面之詞就隨便批評別人。」

儘管歲月沒有動搖做新聞的心志，但畢竟度過了47個做新聞的年頭，May姐每天身處的廣播道，改變還真是不少。昔日有五大電視與電台進駐，風景熱鬧，道上也盡是熟悉的面孔，「還有幾間酒樓，大家都是常客，可以見到很多朋友、同學。」如今呢？廣播道只剩下兩大電台，「五台山」變成「兩台山」，工作人口因而大減，歲月如歌，可仍在唱。

難忘突擊訪問錢其琛

回首過去，May姐追訪過的人物，最深刻一次，要數時任國務院副總理錢其琛。「大約是93、94年，那次並不是正式訪問。」當時香港特區仍未成立，內地官員希望與本港傳媒多作溝通。她和商台另外兩名管理層，應邀到北京與錢其琛會面。

面對如此重要人物，May姐坦言也有點緊張，但總理的禮貌和仁慈令她意想不到。也許是總理的親民，令May姐也變得大膽，坦白向他訴說港人的擔憂：當時帶著錄音機和咪牌的她更打鐵趁熱，以商台台慶即將到臨為由，即場邀請錢副總理接受訪問。



我爸爸很喜歡看新聞，當時
很少家庭會同時買四份報紙：

華僑日報、星島日報、星島晚報、工商日報……

新聞和副刊我都看。



May姐出其不意的要求，在場人士無不愕然。上司悄悄問她是否「打茅波」，連「帶團」的時任新華社香港分社副社長張浚生也站起來說：「事前沒有說過要做訪問吧。」May姐憶述，當時自己完全沒有直視上司和張副社長，「雙眼只凝視錢副總理」，對準目標，不斷問：「總理，好不好？」明言只問五條問題。

面對突如其來的訪問要求，她指錢其琛當時先是「呆一呆」，其後或許是被她的誠意和膽量打動，還是應允了，說「既然都來了。」這個難忘經歷，印證一個訪問的成功，除了準備功夫，臨場發揮也是關鍵。

47年的傳媒生涯，May姐尚未言倦，對本港時局、民生，她仍有話說，向政府當局進言，認為市民大眾最需要是安居樂業，這當中涉及衣食住行的生活智慧。「衣，不需要名牌，最重要是乾淨；食，可以便宜，但要有營養；住，是最大問題，引用國家主席所說：樓是用來住，不是用來炒；行，交通費很貴，公共機構需要想一想（辦法）。」



街市變博物館

位於中環必列者士街香港新聞博覽館，開張近六年，促成這件美事的，陳淑薇是關鍵人物之一。現任香港新聞博覽館副主席的她，感謝一群「星光熠熠」的義工團隊，還有香港賽馬會的大力支持，令想像成真。

這座兩層高的香港新聞博覽館，毗鄰有宗教場所、學校、會所，氛圍一致；無法想像，它的前身是一座街市，成功活化後，成為全亞洲首個新聞博覽館。

「是2018年12月5日開幕的！」May姐對這「兒子」的出生日期記得很清楚，但「懷胎」豈止十個月，而是用上三倍時間去籌備，還要「過五關、斬六將」。

當時是2006年，香港新聞教育基金正式註冊，不時帶隊到歐美及內地，了解不同地方的新聞事業發展。現任新聞教育基金執委會主席的May姐憶述，2007年教育基金帶團到美國訪問，「在華盛頓看到一個新聞博覽館，大樓很大，有很多層，講述新聞事業發展、理念、如何培訓從業員、辦學校新聞教育等。回港後，大家都說，香港沒有，亞洲也沒有，我們可否成立（新聞博覽館）？」大家當時覺得不易為，因為需要很多資金，也需要場地。

設新聞博覽館 亞洲首個

正值當時社會討論西九文化區，便想到與政府討論騰出一些地方讓他們建館。「我們一班董事，很多人，就像一隊兵，獲得當時的財政司司長、現任西九文化管理局董事局主席唐英年接見。」她引述當時唐盛讚新聞博覽館「構思非常好」，惟西九文化區本身項目太多，加上有不少規條限制、程序又繁複，「有排都做唔到」，建議透過活化建築計劃尋找適合的地點投標籌建。

直至活化計劃第三期，遇上「必列者士街2號」。「當時是一個室內街市，周邊很多印刷廠，過往附近有很多報館，例如華僑日報、紅綠日報、南華早報，覺得氛圍很適合。」

- 4 新聞博覽館向學生傳承新聞資訊的素養價值。
- 5 香港特別行政區行政長官李家超參觀新聞博覽館。
- 6 陳淑薇接受《駁步人生》客席主持譚志源的訪問。

圖4-5 由陳淑薇提供



衣，不需要名牌，最重要是乾淨；
食，可以便宜，但要有營養；
住，是最大問題，引用國家主席所說：
樓是用來住，不是用來炒；
行，交通費很貴，公共機構需要想一想。



但這個街市吸引了來自十多組人士的爭奪。May姐感激得到很多人的幫忙，包括來自大學的歷史系、歷史博物館、市建局，以及測量建築界和新聞界的前輩和朋友。她特別指出，曾任新聞處處長、時任馬會主席陳祖澤，甚至願意義務襄助。陳祖澤目前是香港新聞博覽館主席。

最終在這個「星光熠熠」團隊的助力下，完成了標書，但還得「過三關」。「入標後，要去面試，古物古蹟諮詢委員會有很多委員，（我們）好似去考試般。」她憶述當時被問及，例如「你們是新聞人，不懂經營，要自負盈虧，你們如何做？」幸好團隊是來自五湖四海的專才，「（我們）將所有人都搬出來，大家都踴躍發言。」最終如願獲批。



7 馬會慈善信託基金支持新聞博覽館的教育工作。
8 陳淑薇感激很多人的幫忙，新聞博覽館才得以面世。



「非常感謝賽馬會支持」

投標成功，再要闖過立法會一關，因為活化建築經費是由政府承擔，要立法會審批。「我們採訪立法會可謂不少，但到立法會被質詢倒沒試過。（被質問）如何經營、政府的撥款足夠與否等。」

由於新聞博覽館是免費入場，因此還要面對長期營運的問題，陳淑薇特別感激香港賽馬會的合作與支持。「最大的支持者是香港賽馬會，每年透過其慈善信託基金捐助我們。」當然有關支持需要館方達到一定指標，包括確保每年的參觀人數、展覽數量，以及進行資訊素養公眾教育等。她補充，三年疫情期間，博覽館經常閉館，期間得到賽馬會慈善信託基金支持，例如資助博覽館舉行線上研討會和講座，讓我們在疫情期間仍可為公眾提供服務，「真的非常感謝！」

事實上，馬會慈善信託基金在博覽館的籌組初期，已撥款支持相關的預備工作，包括籌組辦公室和團隊，進行資料搜集、整理展品等；並在開館後支持推行中學生傳媒教育計劃及籌辦資訊素養公眾教育計劃，引導學生全方位思考和增加他們對新聞傳播行業的認知。

「我最鍾意煮飯！」

40多年的傳媒生涯，日以繼夜的衝線，問她新聞以外可有其他興趣時，陳淑薇秒回：「我最鍾意煮飯！」

May姐接著細數自家的拿手菜式：「我鍾意煮豉汁蒸大鰱、粉絲蝦煲、粉絲蟹煲、蓮藕炆腩肉、鹵水牛腩……」除了小菜，也擅長煲湯，粉葛鯪魚、花膠竹絲雞、淮山茨實豬展、大白菜冬菇等，都是她的家常出品。

面對每日瞬息萬變的時局，May姐自言「我份人都幾沉重。」幸運在烹飪中找到樂趣，認為最開心是有人讚賞廚藝，「很多同事都食過我煮的菜。我會不斷問人好不好食，有人讚就很開心。」

小菜煲湯 最緊要有人讚

縱然煮得一手好菜，但作為母親，她自覺未稱職，指過往工作太忙，陪伴女兒的時間不多，女兒小時只能堅持每天送她上學，如今女兒長大成人，在大學執教，May姐想起，似乎仍感歉然。

至於其他興趣，除了看新聞，她年輕時最喜歡打羽毛球，但「離開校園後已沒有再拿起球拍」，現在較多在寓所附近步行，「我家在山上，飯後會在家附近步行，算是散步，也算是行山。」

新聞事業，仍未劃上句號，問她正式退休時有沒有目標在其他領域再作追求？「我想看很多書，對國際局勢、歷史很有興趣，例如以巴局勢，以往那裡是怎樣的。」May姐就是May姐，離不開新聞。

瀏覽
訪問短片



後記

唔講得笑？

May姐長時間從事新聞工作，形象正經嚴肅，「唔講得笑」，卻原來她是一名冷面笑匠，即是你笑她不笑。

陳淑薇與譚志源相識於「年少時」。廿多年前，當譚在政府工作，擔任財政司司長梁錦松的新聞秘書時，兩人已經相識，其後他擔任不同政府崗位，便開始上May姐的節目接受訪問，解釋政策。

淵源甚深，因此今次訪問甫開始，譚志源便幽默的說：「我細細個就識你！」自言很喜歡上May姐的節目，原因是「商台支咪好靚，不知怎的，播出來把聲特別動聽。」May姐隨即幽幽回贈一句：「我知你係想我讚你把聲好聽啫！」氣氛隨即活潑起來。

譚志源透露，離開政府、未入馬會的時候，一度想過「去商台開咪」、擔任時事節目主持人。May姐再recap：「因為你把聲好聽！」禮多人不怪，逗得「主持人」十分高興。

譚志源問May姐是如何游說不同嘉賓接受訪問的？她先是一本正經解釋要做足準備功夫，包括留意新聞發展及相關人物動向，接著話鋒一轉，分享一招「追求論」。

「例如施政報告，（我們）想要訪問特首，要不斷寫信，不斷追……當時我都成日追求你，追求你去追求特首（做訪問）。」引得這位曾被「追求」的行政長官辦公室前主任哭笑不得。

談及May姐年輕時曾經替小孩補習，孩子團在她住處對出空地聽書，她收費低廉，很多人付得起，譚笑指她應該去做社工而不是記者，她淡定回答：「我有做社工的心。」

說到May姐私房菜，她說同事吃過都有讚，譚笑著「投訴」自己未有機會獲邀一嚐廚藝，May姐看一看他：你不是我同事嘛！

人生需要一個對手，說的沒錯。



馬會出資建學校



學校是作育英才，扶育幼苗長成社會大杉的場所。

本欄曾跟大家分享馬會對大專院校的支持，其實馬會對香港中小學發展同樣重視，當中包括資助興建校舍，讓莘莘學子在優良校園設施內發揮潛能。以下介紹三間中小學，了解馬會支持建校的貢獻。

1



香港教育發展在上世紀八十年代後漸趨多元化，當局有意創立一間提拔學生體育及藝術潛能的學校。1985年11月，政府與馬會達成協議，共同出資8,400萬港元建校，當中馬會斥資5,400萬港元，另再撥款1,600萬港元協助成立基金，以應付未來的額外經營開支。位於沙田的賽馬會體藝中學於1989年9月正式運作，提供正規文法課程，同時致力培訓學生發展體育、藝術的潛能。

賽馬會體藝中學校長鄭元山向《駿步人生》表示，適合的學習場地，對教學十分重要；當年斥資建校，校舍亦因應教學需要而設計，「我們學校屬最早一批擁有游泳池的學校，而視藝室也共有六間。」

他指出，該校學生自中一開始，已就體育或藝術課程發展，選定方向，而有關課程設計亦與一般學校不同，例如體育課，一般學校每星期有兩節課室，教授體適能及球類運動知識，體藝中學每星期則有六節課，安排多元運動體驗，如劍擊、攀石、泰拳等，同時亦教授飲食與營養、運動創傷等理論知識。

多年來，學校不斷發展，新翼大樓於2005年完工，除一般中學設施，另設室內體育館、健身室、多元化球類運動場、平面設計室、陶藝室、攝影室、展覽廳，甚至學生宿舍及飯堂。

出產排球「武狀元」

在校園設施及課程配合下，鄭元山指出，年前該校誕生一名「武狀元」。他在香港中學文憑考試（DSE）體育科取得5**，這名同學入學時原以籃球為目標，但在學校接觸更多運動後，發現自己對排球更有興趣，後來成為排球港隊成員，亦曾代表所讀大學出賽。

不少本地體育界精英來自賽馬會體藝中學，包括2002年釜山亞運會壁球女子單打金牌得主趙詠賢；壁球名將歐詠芝（2018年雅加達亞運會女子團體金牌）及歐鎮銘（2018年雅加達亞運會男子單打金牌）姊弟；2006年多哈亞運會羽毛球女單銀牌得主葉婉延等。

至於演藝及文化界的知名校友，計有藝人劉俊謙及動畫導演兼視覺藝術家江康泉（又名江記）等。鄭元山笑言校方正積極邀請人氣急升的劉俊謙回校向師弟妹分享經驗，希望邀約成功，為學生帶來驚喜。



趙詠賢

戰後建工業中學 迎社會需要

事實上，馬會早於戰後已開始支持在港建校。創立於1960年的賽馬會官立中學，開辦之初借用何文田巴富街官立中學為校舍，目前校舍所在的九龍塘牛津道校址，是由馬會捐款興建，並於1961年落成啟用。

1963年該校一度易名為「賽馬會官立工業中學」，校內設有工場為學生提供職業技能訓練。隨著社會結構轉變，學校於1975年加設中六及中七，逐步轉變為文法中學。賽馬會官立中學著名校友，包括前立法會議員譚耀宗及藝人白只等。



劉俊謙

教大賽馬會小學 教研集一身

除了中學，馬會撥款9,274萬元興建「香港教育大學賽馬會小學」的校舍，作為香港教育大學的附屬學校，教育小學生的同時，亦作為培訓教師之用途，包括研習、示範及分享學與教，全面協助提高本地教育師資。小學於2002年9月正式啟用。



- 1 賽馬會體藝中學致力培訓學生發展體育、藝術的潛能。
- 2 賽馬會體藝中學設有健身室供學生鍛鍊體魄。

圖 1 2 由賽馬會體藝中學提供

2

健齒護幼

愛護牙齒要從小做起。
「賽馬會幼童健齒計劃」向全港幼稚園提供到校牙科檢查服務，
於幼童階段及早察覺蛀牙問題以防惡化，
亦為老師及家長提供健齒護齒資訊，以助幼童從小培養口腔保健好習慣。



衛生署現時推行的「學童牙科保健服務」暫未覆蓋幼稚園。有見及此，香港賽馬會慈善信託基金於2019/20學年起，捐助香港大學牙醫學院推行「賽馬會幼童健齒計劃」，計劃推行三年，已為全港超過750間幼稚園的學童提供超過19萬次口腔檢查服務，計劃第二期現正展開。計劃團隊牙醫羅維佳醫生表示：「我們會定期到校為學童進行口腔檢查及使用氟化銀治療蛀牙，以改善學童口腔健康，並且舉辦口腔衛生工作坊等，提升參與者對口腔保健的意識。」



計劃全方位支援學童、家長及老師

港青基信幼稚園（啟晴）是其中一間參與學校，就讀K2的曦曦平時喜歡吃甜食，媽媽未有留意其牙齒情況：「我們一家五口，單是日常照顧已佔用一大半時間，未有特別留意曦曦的牙齒，只知道他有很多牙漬。」媽媽坦言，這個計劃令曦曦的牙齒狀況得以改善，「一方面及早防止蛀牙情況惡化，另一方面亦幫助我們減輕自行看牙醫門診的財政負擔。」

計劃亦為教師舉辦培訓，並為學童家長舉行口腔健康教育講座，甚至向有嚴重蛀牙的學童及其家長提供個人諮詢。曦曦媽媽現時已懂得照料兒子的牙齒健康：「學懂正確的刷牙姿勢和力度，以及平時減少吃甜食等等。」



到校檢查事半功倍

港青基信幼稚園（啟晴）校長黃耀彥表示，「賽馬會幼童健齒計劃」能惠及小朋友、家長和老師等持份者：不只幫助小朋友改善牙齒狀況，亦關顧小朋友心理狀況。「讓小朋友及早接觸牙醫，令他們習慣牙科檢查，長大後便不會因為害怕牙醫而不『睇牙』。」黃校長指出，香港大學牙醫學院團隊會在學校這個熟悉的環境下，為學童進行牙科檢查，有助減低小朋友的心理負擔，檢查時事半功倍。

羅醫生表示，當計劃於2020/21學年開始推廣至全港幼稚園時，參與幼稚園學童的蛀牙比例約為38%，但經過三年的檢查、治療和推廣工作後，最新的數據已下降至31%，成效有目共睹。馬會慈善信託基金於2023年再度撥款支持開展第二期「賽馬會幼童健齒計劃」，讓幼童的口腔健康服務得以延續。羅醫生展望：「預防勝於治療，特別是牙齒護理方面，只要做足準備，便能向蛀牙講拜拜。第二期計劃讓全港九成幼稚園受惠，希望能令所有小朋友的牙齒都健健康康！」

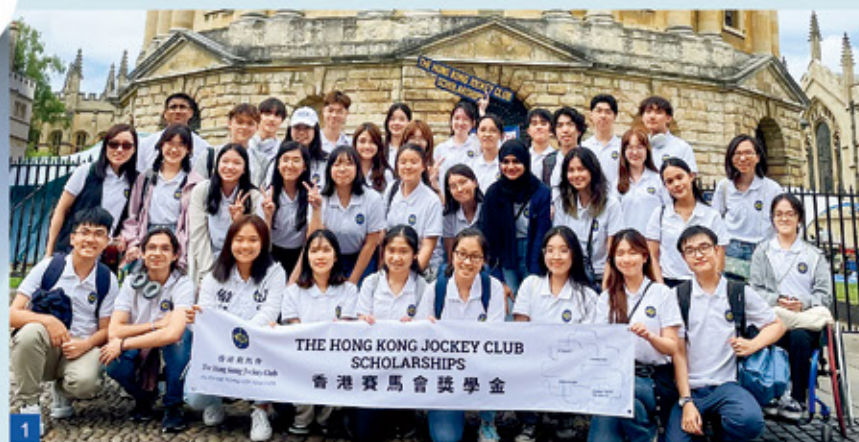
- 1 「賽馬會幼童健齒計劃」團隊為幼稚園提供到校牙科檢查。
- 2 曦曦媽媽照顧一家五口，平日未有特別留意曦曦的牙齒健康。
- 3 計劃團隊牙醫羅維佳醫生指，計劃有助小朋友保持牙齒健康。
- 4 港青基信幼稚園（啟晴）校長黃耀彥指，計劃惠及小朋友、家長和老師等持份者。

信念 撐起

乒乓夢

中國香港殘疾運動員在國際比賽場上一向表現出色，乒乓球運動員王愉程在 2024 年¹的各項國際賽事中已勇奪兩金、三銀及三銅，成績亮麗。患有「先天性結締組織異常」的愉程，肌肉天生無力，動過三次脊柱側彎手術，需要植入矯形儀器支撐脊椎，才能挺直身體。愉程第一次接觸乒乓球，便燃起了她的熱情。從來沒有想過自己能夠做運動，更沒想過能成為港隊運動員，愉程全憑堅毅的信念，撐起她的乒乓夢，活出人生價值。

¹ 截至 2024 年 7 月



- 1 愉程（第三排右二）與同屆的賽馬會學人一起到英國牛津大學參加領袖培訓計劃，擴闊眼界，裝備成為關愛社會領袖。
- 2 從小經常出入醫院的愉程，戰勝身體缺陷成為乒乓球運動員。（相片由王愉程提供）
- 3 香港賽馬會主席利子厚（左二）、香港賽馬會駿步人生獎學金得主愉程（右二）及同屆的賽馬會學人合照。
- 4 去年愉程（後排左二）與其他杭州亞殘運得獎的乒乓球運動員在「賽馬會優秀運動員獎勵計劃」支票頒授儀式上，跟香港賽馬會董事黃嘉純（前排左四）及其他嘉賓合照。

患有「先天性結締組織異常」如何影響你的生活？

我因為這個病而動過三次大手術，同時亦因為肌肉無力而引起其他身體健康問題，例如走路時容易疲倦，甚至用手開瓶蓋也乏力。另外我亦容易跌倒受傷，少許碰撞便會使皮膚瘀青甚至流血，所以日常生活要格外小心。因此，在我小時候，我只能夠進行一些靜態活動如畫畫和彈鋼琴，想和其他小朋友到公園玩耍完全是天方夜譚，做運動更是遙不可及。



如何開始接觸乒乓球？

我第一次接觸乒乓球是在小學六年級，當時我在特殊學校唸書，老師得知我性格較為好動，便推薦我參加乒乓球興趣班。當我首次打乒乓球時，我感到十分神奇，我不但能夠在球桌前自由走動，更成功與對手對板，原來自己也有能力可以做運動，隨後很快便愛上打乒乓球了。

你如何克服困難成為一名乒乓球運動員，並代表中國香港爭奪多項殊榮？

參加乒乓球興趣班後，我的平衡力和身體質素均有所改善，其後被香港體育學院的教練發掘，便參與港隊的正式訓練。教練發現我的手部力量較其他同級選手弱，需要用橡筋帶和啞鈴進行額外體能訓練，同時亦要利用雙腿靈活的優勢去彌補不足。

成為一名乒乓球運動員後，我開始擁有清晰的奮鬥目標。在上學的同時，我每星期仍要抽六天晚上進行訓練，在體能上或精神上都感到吃力，但每當我回想起家人和教練的支持，便不想輕言放棄，也不想讓自己的努力白費。

馬會透過香港賽馬會獎學金計劃，支持優秀學生的學業發展，培育人才貢獻社會。去年你獲頒發香港賽馬會駿步人生獎學金，可以分享得獎感受嗎？

我很感謝馬會向我頒發獎學金，這是對我努力的肯定，不但減輕了學費對我的經濟負擔，更為所有獎學金得主，又稱賽馬會學人，提供多姿多彩的學習活動，以及服務社會的機會。早前我與同屆的賽馬會學人到訪英國牛津大學，參加賽馬會獎學金的領袖培訓計劃，與不同背景的學人一起在當地交流和學習，擴闊國際視野，協助我建立自信、勇於表達自己，學習如何成為一名領袖。



作為杭州亞殘運得獎運動員，你現時亦就讀香港大學文學院，你是如何兼顧運動和學業？未來有何目標？

在大學裡，凡事都要親力親為。為了兼顧運動和學業，我便犧牲了部分校園生活，例如與同學相處、去迎新營、參加學會等，以及利用比賽期間的空間時間溫習和做功課。但我認為所有辛苦都是值得的。

去年我在第四屆杭州亞殘運中贏得女子雙打季軍，並獲「賽馬會優秀運動員獎勵計劃」頒發現金獎勵，認同了我的努力，更鼓勵我要繼續為港爭光。雖然今屆無法參加巴黎殘疾人奧運會，但我會調整心態，積極投入訓練，希望在未來的公開賽中爭取好成績，並取得下一屆殘疾人奧運會的入場券。我亦希望未來可以成為老師去教導和我一樣身體有缺陷的人，用我的故事去鼓勵他們尋找屬於自己的一片天。



有什麼鼓勵說話想跟殘疾年青人分享？

你或許正感到迷惘，找不到自己的價值，甚至覺得自己比不上四肢健全的人。但我希望你不要被殘疾所困，多認識自己、認識別人。當你勇於嘗試、探索，便能找到自己的目標和價值。

香港賽馬會獎學金計劃自 1998 年成立以來，一直支持學生的學業發展，培育他們成為關愛社會的領袖，為建設更美好的香港作出貢獻。當中，香港賽馬會駿步人生獎學金旨在表彰在面對生活逆境或挑戰時仍然自強不息的優秀學生，支持他們在香港修讀本科課程。獎學金更設有海外學習津貼，以及前往海外參加領袖培訓計劃的機會。



瀏覽訪問短片



香港文學館

動感沙龍

文學就是靜？走進香港文學館，你會發現文學原來很動態，並且充滿驚喜。在這個糅合傳統文學與創新科技的空間裡，閱讀體驗被重新定義。就讓我們一起來認識香港文學館的「動感」之處，來一趟不平凡的文學之旅吧！



今年5月開幕的香港文學館位於灣仔茂離街七號，是集香港文學館藏、文學教育、展覽與文藝沙龍為一體的香港文學新地標。建館規劃早於2004年提出，經歷19年，終獲政府支持，並獲香港賽馬會慈善信託基金撥款，成為其首席惠澤機構。

推動文化發展是馬會重點慈善策略之一。馬會積極響應國家「十四五」規劃中，支持香港發展成為中外文化藝術交流中心的願景，期望香港文學館的成立，能夠向市民及遊客展示香港文學的豐富面貌和文化底蘊，讓中華文化不斷發揚光大。

馬會助力 護文化遺產

身兼香港文學館顧問的立法會議員周文港認為，香港文學館的成立，是香港文化包容性的體現。「文學是一個都會的靈魂，亦是凝聚國家的力量，所以一定要竭盡所能保護這寶貴的文化遺產。馬會的支持，正是凝聚這股國家意志的重要助力。」

如果你是香港文學的初心者，建議先到三樓的「展開香港文學圖卷」展區，了解香港文學的發展脈絡。展覽展示不同時期著名作家的文本，例如西西、張愛玲、高雄與也斯的作品，讓參觀者對香港文學有初步認識。

香港文學館重頭戲之一是「南來作家手迹作品精選」展區。張愛玲、蕭紅、葉靈鳳、戴望舒與駱賓基等內地文人，因戰亂或政治運動南遷至香港，為香港文學的發展帶來深遠影響；展區最矚目的要數蕭紅、黃慶雲及張愛玲等人的手稿展示，一頁頁真跡不僅反映了作家的風格，更蘊藏個人才情。

引入技術 體驗文學場景

為吸引更多年輕人感受文學的魅力，香港文學館與中國美術學院合作，利用混合現實（MR）技術，將現代數碼技術與文學作品相融合，參觀者通過手機掃碼，即可沉浸式體驗蕭紅、張愛玲、戴望舒、金庸、梁羽生等六組香港文學作品的經典場景，例如《七劍下天山》的俠客衝破屋頂大展身手的場景，以及靈感來自蕭紅《呼蘭河傳》的「飛鳥之旅」等，為欣賞文學注入全新活力，絕對不容錯過。

為進一步在社區推動文化氛圍，香港文學館早前透過賽馬會「流動文學館」計劃，藉流動書車走進校園及社區，豐富學生及市民的文學體驗。

周文港指，為繼續發揚中華文化，香港文學館正考慮聯繫上海文學館，共同舉辦以雙城故事為主題的計劃。他亦觀察到海外文學界，如日本文學界，對香港文學抱強烈興趣，期望未來透過各種國內外交流，促進文化互動和知識共融。



了解「香港文學館」

- 1 位於三樓的「南來作家手迹作品精選」，展出蕭紅、張愛玲等名作家的手稿。
- 2 馬會慈善信託基金是香港文學館的首席惠澤機構。
- 3 時任中聯辦副主任盧新寧（左四）、香港特別行政區文化體育及旅遊局局長楊潤雄（右三）、香港賽馬會副主席廖長江（右四）聯同其他代表及嘉賓，為香港文學館主持揭牌儀式。
- 4 參觀者可透過互動裝置重溫香港文學在多種藝術形式中的經典選段。
- 5 身兼香港文學館顧問的立法會議員周文港指香港文學館的成立，體現香港文化的包容性。（相片由受訪者提供）

馬會 2024 香港國際慈善論壇 圓滿舉行

亞洲公益慈善研究計劃啟動

第四屆香港國際慈善論壇於 9 月 9 至 10 日在香港西九文化區舉行。
一連兩日的論壇，雲集來自世界各地的知名慈善家、
業界領袖、政策執行者、非政府組織和專家互相交流，
探索如何將慈善力量轉化為實在和可持續的影響。

行公益 結碩果

DELIVERING IMPACTFUL PHILANTHROPY IN THE REAL WORLD



• 香港特別行政區政府政務司司長陳國基（前排中）、馬會主席利子厚（前排左六）、副主席廖長江（前排左五）、眾馬會董事、行政總裁應家柏（前排右六）及眾馬會管理委員會成員在 2024 香港國際慈善論壇開幕典禮上合照。

這個馬會歷來最大型的香港國際慈善論壇，由馬會慈善信託基金主辦、公益慈善研究院（由馬會和其慈善信託基金在去年 9 月宣佈成立）協辦；以「行公益 結碩果」為主題，來自世界各地約 100 位知名演講者、以及 40 個國家及地區的 2,000 多位代表，包括超過 200 個本地、區域和國際基金會代表，參與多場主題演講、座談演講和專題討論。

體現貢獻公益慈善的決心

香港特別行政區行政長官李家超在論壇上發表錄影致辭表示：「這個論壇由多年以來領導慈善業界的香港賽馬會和其慈善信託基金隆重呈獻；體現香港積極貢獻公益慈善事業的決心。」

馬會主席利子厚在開幕典禮致辭表示，亞洲作為全球最多人口和經濟增長最快速的地區，慈善事業隨著區內財富增長正在急速發展。徹底釋放亞洲慈善事業的潛力，對有效應對區內社會和環境的挑戰至關重要。



• 澳洲前總理、Wellcome 信託基金主席、全球女性領導力研究所主席 Julia Gillard（右）發表主題演講，並由洛克菲勒基金會信託委員會成員、香港交易及結算有限公司前主席史美倫（左）主持。

香港國際慈善論壇
PHILANTHROPY FOR BETTER CITIES
FORUM

主辦機構
The Hong Kong Jockey Club
Charities Trust

協辦機構
In association with
140 YEARS

公益慈善研究院
Institute of Philanthropy

加強內地與香港同一健康合作諒解備忘錄簽署儀式
Memorandum of Collaboration Signing Ceremony of
Mainland-Hong Kong Cooperation on One Health
09.09.2024



• 中國疾病預防控制中心副主任李群（前排右二）、香港大學醫學院院長劉澤星教授（前排左二）、中文大學醫學院院長趙偉仁教授（前排右一）和城市大學賽馬會動物醫學及生命科學院院長 Vanessa Barrs 教授（前排左一）簽署合作諒解備忘錄，以加強大灣區監察和應對傳染病的能力。由馬會主席利子厚（後排右二）、馬會董事、公益慈善研究院主席黃嘉純（後排左一）、馬會行政總裁、公益慈善研究院董事應家柏（後排右一）和香港特區政府衛生署署長林文健醫生（後排左二）見證。

論壇講者星光熠熠

首日的主題演講，包括由澳洲前總理、Wellcome 信託基金主席、全球女性領導力研究所主席 Julia Gillard，就「東方是東方，西方是西方：公益慈善在不同社會的差異及如何更有效地協作？」分享其真知灼見；2001 年諾貝爾經濟學獎得主、史丹福大學商學院菲爾·奈特管理學榮休教授、史丹福大學胡佛研究所高級研究員 Michael Spence 教授，亦就「捐贈經濟學：為何捐贈？為何不捐贈更多？」發表精闢見解。

另一焦點為閉幕座談演講，探討投資藝術和體育如何換取社會效益。演講嘉賓包括 2009 年奧斯卡最佳原著劇本創作獎得主、美籍編劇、導演及監製 Dustin Lance Black；奧運跳水金牌得主 Tom Daley；2023 年浪琴國際騎師錦標賽冠軍、馬會騎師何澤堯；2007 年奧斯卡最佳紀錄短片獎得主、香港大學新聞及傳媒中心總監楊紫燦。



• 香港特別行政區政府財政司司長陳茂波（前排中）、馬會主席利子厚（前排左五）、馬會副主席廖長江（前排左四）、眾馬會董事、馬會行政總裁廖家柏（前排右五）、眾馬會管理層成員，於晚宴上慶祝馬會成立 140 周年。

釋放亞洲慈善業界潛力

在第二日論壇上，亞洲公益慈善研究計劃亦正式宣佈啟動。研究計劃匯集了具有影響力的慈善組織作為創始合作機構，包括香港賽馬會慈善信託基金、中國宋慶齡基金會、Dompert Dhuafa Republika 基金會、哈立德國王基金會、Piramal 基金會、Rainmatter 基金會、陳江和基金會、塔塔諮詢服務 (Tata Consultancy Services)、騰訊公益慈善基金會和日本財團 (The Nippon Foundation)。

這個為期三年的項目，由公益慈善研究院和 Asia Philanthropy Congress 共同推行。研究計劃將匯聚亞洲區重要的慈善機構，推動慈善業界專業化發展，構建「植根亞洲、惠澤亞洲」的慈善生態系統，以釋放亞洲慈善業界潛力，盡展所長。



• 在《亞洲捐獻之道：釋放亞洲公益慈善力量 共鑄可持續未來》座談演講上，亞洲公益慈善研究計劃正式啟動。

• 2001 年諾貝爾經濟學獎得主、史丹福大學商學研究院菲爾·奈特管理學榮休教授、史丹福大學胡佛研究所高級研究員 Michael Spence 教授（左），為其中一位演講嘉賓；馬會遴選會員、香港招商永隆銀行副董事長、香港教育大學前校長張仁良教授（右）為主持人。



跳水王子 Tom Daley： 體育連繫慈善更顯成效

在巴黎奧運後宣佈退役的奧運跳水金牌得主 Tom Daley，專程來港出席香港國際慈善論壇，並擔任演講嘉賓，吸引不少人捧場。這位跳水王子平日熱愛編織，更會出售製成品作慈善用途。他接受馬會專訪時，亦分享如何將體育與慈善連結一起。

身為奧運一金一銀三銅得主，Tom Daley 在訪問當天不忘展示其右手手臂上的奧運五環紋身。「我自小開始運動，體育教曉我很多事情，包括訂下目標、管理時間、團隊合作和抗壓等，在我成長的過程中上了十分寶貴的課堂。」

他期望將運動學到的東西承傳給年輕一代，並坦言其奧運金牌得主身份，讓他有一個平台表達自己，為世界帶來一點改變。

「小時候，我也接受過一些慈善機構的幫助，例如參加比賽時提供設備、住宿、交通等資助。如今我在運動這個領域作為領袖和榜樣，希望將慈善與體育連繫一起，發揮作用更容易幫助別人。」Tom Daley 堅定地說。



•（由左至右）2009 年奧斯卡最佳原著劇本創作獎得主、美籍編劇、導演及監製 Dustin Lance Black；2007 年奧斯卡最佳紀錄短片獎得主、香港大學新聞及傳媒中心總監楊紫輝；奧運跳水金牌得主 Tom Daley；2023 年浪琴國際騎師錦標賽冠軍、香港賽馬會騎師何澤堯主講論壇的開幕座談。該場演講由體院前院長李翠珍主持。



• 在巴黎奧運以一面銀牌為運動員生涯畫上句號的 Tom Daley，現身香港國際慈善論壇，分享體育與慈善的關係。

再創紀錄！馬會回饋社會 401 億港元

香港賽馬會早前公佈 2023/24 財政年度業績，儘管年內挑戰重重，馬會於 2023/24 財政年度的投注總額為 3,049 億港元，與去年大致維持不變，但博彩總收入下跌 10.5% 至 148 億港元，主因是年內繳付 24 億港元的「額外足球博彩稅」。即使收入減少，馬會仍然堅定不移地全力貢獻社會，創歷史新高回饋社會 401 億港元，當中包括同創新高、總額達 299 億港元的博彩稅、利得稅和獎券基金撥款，以及刷新紀錄的 102 億港元已審批慈善捐款，以支持 173 個慈善及社區項目。

由最初的賽馬及會員會所發展至今，140 年來，馬會與社會一起茁壯成長，有賴其獨特的綜合營運模式，把賽馬及博彩收入，轉化成稅款、慈善捐款及就業機會，貢獻香港。馬會將以「與你並肩，昨天，今天，每一天」為主題，推出連串慶祝活動及網上平台，標誌著馬會成立 140 週年的重要里程碑，並感謝香港市民與馬會一起致力建設更美好社會。



馬會 2023/24 年度年報

馬會獎金加碼 推動體育發展

2024 年巴黎奧運會和殘疾人奧運會圓滿閉幕，中國香港代表隊分別派出多名運動員出戰不同項目，並獲得驕人佳績。馬會亦透過贊助香港體育學院，推出「賽馬會優秀運動員獎勵計劃」，設現金獎獎勵於大型運動會取得佳績的本地運動員。計劃在今屆奧運會及殘奧會，向在團體及個人項目中奪得金、

銀、銅牌，以及第四至第八名的運動員頒發獎金。獎金今年更大幅加碼，巴黎奧運會獎金金額較上屆東京奧運會增加兩成，而巴黎殘奧會較上屆大幅增加 87.5%，合共發放獎金逾 3,000 萬港元。



中國香港運動員在今屆巴黎奧運會及殘奧會成績驕人，分別取得 2 金及 3 金。
(相片由中國香港體育協會暨奧林匹克委員會及中國香港殘疾人奧委會提供)

共創明「Teen」學員首「杭」滿載而歸

為幫助年輕人建立正向人生觀，並為自己未來定下目標，馬會及其慈善信託基金早前審批撥款 2,100 萬港元，支持香港特別行政區政府推行兩期「共創明『Teen』計劃」。除了財政支援，馬會也推薦員工、馬會獎學金得主和業界夥伴為計劃第二期擔任友師，並邀請計劃學員參觀馬會旗下設施，包括大館、賽馬會濱西洲公眾高爾夫球場、馬醫院及屯門公眾騎術學校等。

馬會更額外支持 80 多名第二期計劃學員，於暑假期間參與杭州學習團，到訪西湖、高科技企業、博物館等，體驗不同文化和教育設施，以及參觀杭州亞運會博物館和杭州市陳經綸體育學校訓練場館，並在行程之中了解到馬術運動及馬會參與之杭州亞運會馬術項目的籌備工作。



「共創明『Teen』計劃」學員參觀世界聞名的西湖。

曼聯 U16 與香港青少年共創足球回憶

由馬會與曼聯及中國香港足球總會合作的「賽馬會青少年足球精英匯」，自 2017 年舉辦以來一直大受歡迎。精英匯今年暑假再度舉行，曼聯 16 歲以下青年隊來港，與本地青年足球員進行一星期的文化及足球交流之旅，其中，兩場分別與超級青年聯賽選手隊和中國香港 16 歲以下代表隊的友誼賽，共吸引逾 9,000 名球迷進場觀賽。曼聯名宿奧沙及貝碧托夫亦於友賽現身，與球迷打成一片；場外另設攤位遊戲，曼聯並帶同英格蘭足總盃獎盃予球迷「打卡」留念。

兩地青年球員亦進行連串文化交流活動，包括划龍舟、舞龍和雙截棍，以及社區服務；並參觀馬會屯門公眾騎術學校，了解馬會對馬術發展的貢獻。

馬會一直致力推動本地足球發展，精英匯旨在透過一系列同交誼、同體驗及同進步的活動，協助年青球員提升體能、心智和社交上的發展，啟發潛能。



「賽馬會青少年足球精英匯」兩場友誼賽吸引逾 9,000 名球迷進場觀賽。



馬會義工隊在球場外設攤位扭氣球，為球迷帶來歡樂。

「寧聽生命」最後一程



蘇錦發

「賽馬會安寧頌」計劃的安寧義工

我是發哥，今年70歲，是一名退休人士。我的太太在2008年確診乳癌，經過十年的抗癌歷程，在生命接近盡頭時，經醫院轉介接受了「賽馬會安寧頌」計劃所提供的服務，讓她能快樂地度過人生最後旅程。

我的太太十分熱愛生活，即使她的病情日漸惡化，甚至晚期要靠輪椅代步，她仍渴望參與不同活動，十分「貪玩」。因此，計劃下的聖雅各福群會安寧義工團隊為我們提供「到戶娛樂家」服務，定期上門陪太太玩桌上遊戲、畫畫及聊天，甚至協助我推著輪椅帶她去逛書展。這些貼心的舉動和陪伴，為太太帶來了莫大的快樂和慰藉。我獨力照顧太太亦難免感到吃力，也沒有任何時間可以休息及調整心情。安寧義工留意到照顧者在這方面的需求，提供陪診服務等支援。當義工陪同太太到公立醫院看醫生時，我便可趁這兩小時的閒暇時間，喝杯咖啡、打掃家居，同時亦減輕了我的照顧壓力。

最後一程



「賽馬會安寧頌」計劃為晚期病患者提供全面的身心支援服務。計劃下的聖雅各福群會社工（左）特意預備了生日卡，上門為太太（中）慶祝生日並為她締造美好回憶，令我深受觸動。

馬會慈善信託基金審批撥款近5.2億元，於2016年策劃及捐助為期十年的「賽馬會安寧頌」計劃，致力提升晚期病患長者的臨終護理和舒緩服務質素。計劃為相關服務人員提供培訓，為晚期病患長者及其家人提供更好的安寧照顧和支援。

從受助人到助人

安寧義工「以人為本」的服務精神深深觸動了我，在太太離世後，我深刻領會到，香港仍有很多晚期病患者及其照顧者需要支援。2020年，我接受了香港大學及聖雅各福群會為期共約三個月的培訓，正式成為了安寧義工。安寧義工的培訓和經歷不但提升了我的溝通技巧，更讓我學懂换位思考，用心觀察病患者的身體語言和需要，希望能令受助人在人生最後階段感受到溫暖和關懷，並為他們解決日常生活中遇到的困難。

成為安寧義工的四年間，我共接觸了六個個案，當中有兩個印象特別深刻。我曾接觸過一名腦癌患者，因病而導致手腳不協調，於是我與義工拍檔上門探訪時，便帶同了一些泥膠，藉以訓練他的手部肌肉，並在創作時啟發他的思考。當時他非常專注投入，以單手製作了一幅很漂亮的泥膠畫。另外，我亦曾為一名肺癌患者完成最後心願。他一直想再玩一次紙牌足球遊戲，我便與其他安寧義工以卡紙自行製作，讓我們在歡笑聲中盡情暢玩了半小時。遺憾地，翌日我便收到他離世的消息，未能為他做更多的事。

太太與這些案主的離開，提醒了我要把握在世的每分每秒，亦讓我對「死亡」有更多的理解和領悟。死亡只是人生旅程的終點，最重要的是如何在有限的生命中活得有意義。作為一個安寧義工，我的使命是讓受助人暫時放下病苦，享受當下，與家人一起分享最後快樂時光。



一名腦癌患者因病導致手腳不協調，仍專注用心地製作了一幅泥膠畫，令我印象深刻。



成為安寧義工後，我（左）積極探訪晚期病患者，更準備了不同活動，令患者與家人暫時忘記痛苦，享受最後快樂時光。



計劃每年都舉辦安寧義工嘉許禮以表揚一眾義工的付出。

香港首展「明代四大家」

現正於香港故宮文化博物館舉行的「香港賽馬會呈獻系列：故事新說——故宮博物院藏明代人物畫名品」，是全港首個中國古代人物畫展，展覽精選 81 套珍品，包括 14 套國家一級文物，大部分是首度於故宮博物院以外地方展出，當中包括「明代四大家」中的唐寅、文徵明及仇英等名家作品。

展覽由香港賽馬會慈善信託基金獨家贊助，香港故宮文化博物館與故宮博物院聯合主辦，展品分四期展出，每期三個月，每次展出約 20 套作品。展覽更加入互動遊戲及影片等元素，令大家欣賞得更投入！快來參觀這場精彩展覽，一探明代早、中、晚期宮廷畫家、文人畫家和職業畫家的藝術成就與創作歷程！



香港賽馬會呈獻系列：
故事新說——
故宮博物院藏明代人物畫名品

日期：即日起至 2024 年 11 月 30 日
地點：香港故宮文化博物館 2 樓展廳 4



騎術學校開放日

想嘗試接觸及認識馬術運動嗎？現在有機會了！為慶祝香港賽馬會成立 140 週年暨屯門公眾騎術學校成立 30 週年，屯門騎校將於 11 月舉辦開放日。當日活動包括參觀馬房、馬術虛擬實境體驗，並有機會嘗試騎馬。此外，康樂及文化事務署於騎校開放日同場亦安排射箭、高爾夫球遊戲和手工藝工作坊等活動，適合全家大小參加。更多活動詳情請留意馬會活動網站！



香港賽馬會
屯門公眾騎術學校開放日

日期：2024 年 11 月 10 日(星期日)
地址：屯門龍門路地段四十五號



50+ 婦女健康起航

中年女性面對荷爾蒙變化及家庭角色轉變等挑戰，身心也需要關顧。香港賽馬會慈善信託基金捐助推行的賽馬會「50 展新晴」婦女健康計劃，專為 50 至 64 歲婦女而設，由跨專業團隊主理，通過健康篩查、公眾教育、體驗工作坊、介入課程、義工培訓等多元化活動，全方位提升 50+ 婦女的內在能力，鼓勵她們及早建立健康的生活模式。計劃活動包括輕阻力運動體驗工作坊、照顧者身心療愈體驗工作坊，以及結合運動與認知訓練的 24 節全方位訓練課程。有興趣歡迎報名參與！



賽馬會「50 展新晴」
婦女健康計劃

對象：50 至 64 歲女士優先



下載 App 動起來！

你今天運動了嗎？由香港賽馬會慈善信託基金策劃及捐助的「賽馬會好動城市計劃」，旨在鼓勵市民將恆常運動融入生活，冀能達至世界衛生組織建議每星期的體能活動水平。計劃的流動應用程式結合各式各樣免費的運動體驗班，予市民選擇，如：跑步、滑板、跆拳道；另外亦設有多項健康任務、挑戰和小貼士，增加大家的運動和生活小知識之餘，完成任務和挑戰更可得到 Fit Coin，換領豐富獎賞。立即下載「JC Fit City」流動應用程式，一起動起來吧！

「JC Fit City」
流動應用程式

