



何宛淇
左何

李榮傑
右李

非常足跡

細說「快活谷」

眾心至善

凝伙 給孩愛之家

新力軍

他的體記之路

及時行樂

九龍公園 動與靜

瀏覽足本版



出版：



香港賽馬會
The Hong Kong
Jockey Club

140年 YEARS

製作：





01	駿步Talk	何宛淇 李榮傑 左何右李	13	及時行樂	九龍公園 動靜皆宜
07	非常足跡	跑馬地的快活谷	15	Recap筆記簿	共創明Teen 邁向第三期
09	眾心至善	凝聚伙伴 建立正向軌跡	17	我想講...	排難解「婚」有對策
11	新力軍	踏上體記之路	19	指南·針	推介特色藝文活動

2025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



手牽手，互相扶持；路，得以走得更穩、更遠。

我們籌備訪問巴黎殘奧金牌得主何宛淇的時候，已決定邀請她與丈夫李榮傑一同受訪。他們在球場上是運動員與教練，是最佳拍檔，生活中兩人是夫婦關係，是人生伙伴。《駿步人生》希望兩人分享從硬地滾球得到的啟發和心得，給大家傳遞正能量，明白大山阻於前，只要不放棄，堅持下去，有機會得見朝陽。當然，沿路有人給扶一把，吶喊鼓勵，事情更加水到渠成。

李氏夫婦懷抱回饋社會的心，計劃把從「賽馬會優秀運動員獎勵計劃」獲得的獎金，設立獎學金幫助年輕人作多元發展，

令他們活出自我價值。這份情操有幾值得鼓掌？留意今期「左何右李」訪問內容。

「新力軍」欄目，一名年輕人在參與「賽馬會青少年體育記者計劃」後得到鼓勵，毅然從金融學系轉讀傳理系，目標加入體育傳媒工作，向著人生標桿進發。

「眾心至善」介紹賽馬會「凝伙」計劃，為有需要的兒童及青少年提供有系統的支援，協助他們身心健康發展。

小手傳遞溫暖，社會的大手給有需要人士扶一大把，一起同行，一起進步。

何宛淇 左何 李榮傑 右李

何宛淇與李榮傑 2024 年初結婚之前，兩人已是硬地滾球場上的拍檔，分別是運動員和教練。合作 13 年，她一個眼神，他就心領神會。左手與右手親密無間的協作，「左何右李」，取長補短，「0.5 加 0.5，成為 1」。去年巴黎殘疾人奧運會她成功登頂，連奪兩面金牌，踏上殘疾運動最高一級的頒獎台。

兒時的何宛淇，其實可以給自己 100 個放棄的理由。兩歲患上脊髓肌肉萎縮症，手腳乏力、心肺功能差，經常出入醫院，她說當時活得很辛苦。可是為了報答家人的愛，她決定要好好活下去。

成長的列車滿載奇遇和驚喜，李氏夫婦以自身經歷鼓勵年輕人不要輕言放棄，應敢於嘗試並發掘興趣，增強抗逆力、提升情緒智商，展現潛能，在疾行的列車上，打開名為「希望」的車廂。



活著

今期《駿步人生》封面故事，由奧運劍擊金牌得主、馬會對外事務助理經理江旻德擔任客席主持，在香港體育學院的賽馬會體育館，專訪巴黎殘奧硬地滾球金牌健兒何宛淇和她的丈夫兼教練李榮傑。運動員與運動員交流體育路上的足印和汗水，格外投入；三人其後聯同馬會公司事務執行總監譚志源開「茶局」，繼續訴說未完的故事。

按殘疾程度分類，何宛淇目前屬於 BC3 級別的硬地滾球運動員，需要利用管道發球，比賽時由一名助手協助使用管道。訪問當天，見何宛淇的管道器材上貼滿數十個大小不一、來自比賽的貼紙，記錄了她這些年來征戰國際賽事的足印。她曾在兩屆亞殘運中勇奪一金一銀一銅、2020 年東京殘奧硬地滾球混合 BC3 級雙人賽殿軍等；2022 年，她先後在硬地滾球世界盃葡萄牙波瓦站及巴林站掃走兩金兩銀，並在世界挑戰賽以全勝姿態封后，榮登女子硬地滾球 BC3 級個人世界排名第一位。

兒時的她壓根兒沒有想過，有一天能夠做運動、成為職業運動員，甚至踏上殘疾運動最高一級的頒獎台——在 2024 年巴黎殘疾人奧運會一口氣在硬地滾球個人及混雙賽，連奪兩面金牌。

由於罹患先天脊髓肌肉萎縮症，何宛淇四肢乏力，連最簡單的動作如拿起書本、撿起東西都要別人幫忙；心肺功能差，兒時動輒便因肺炎等病患留醫，有時長達一個月，甚至嚴重得需要入住深切治療部，身上插滿喉管去維持生命。

現年 31 歲的宛淇回想小時候躺在病床曾經懷疑人生，也曾失去生存的鬥志，不時對家人講狠說話，「想過那麼多困難、常常進出醫院，叫家人不要理我、放棄我好了。」



1 兒時的何宛淇沒有想過，有一天能夠成為職業運動員。(相片由何宛淇提供)

2 殘奧金牌，肯定了何宛淇和李榮傑的努力。



我覺得千萬不要失去希望，希望大家無論這一刻覺得人生有多灰暗、有多無助也好，都不要害怕，多嘗試不同的事，慢慢就會發掘到興趣和目標。

常常住院 因母之愛重拾鬥志

她的負面情緒沒有動搖家人對她的愛。「每日來到醫院為我抹身、按摩肌肉，當我可以食到少少東西時，媽媽每一餐都煮給我食，說要多吃點東西才可以快點出院。」

眼見母親日復日悉心的照顧，她頓覺放棄自己的想法錯得很，決定要好好活下去。「長大後要好好報答家人。知道他們不是要我名成利就，只要做一個健健康康、開開心的小朋友。」

她從病床上重拾鬥志，如其他小孩一樣唸書、參加考試，直到中學時遇上硬地滾球，自此展開另一個人生。「小時候從沒想過做運動員，覺得什麼事都不夠力而做不到，運動根本不關我事。直到遇上硬地滾球才發現，身體上有困難都可以做運動，慢慢就對硬地滾球產生感情，愛上了它。」

16 歲首次代表香港出戰青少年亞殘運即贏得雙金，何宛淇終於發現輪椅困不住她的理想。然而，在她慶幸能夠找到人生價值和夢想之際，命運再次向她亮出爪牙，病情轉變令其體能衰退，肌肉萎縮愈趨嚴重，手部肌肉沒有足夠力量出球，連發球動作也做不來。這迫使她不得不從 BC4 組別（以手投球）轉到用管道和助理員輔助發球的 BC3 組別。

就在地轉組別重新開始之時，生命中出現了他。

相伴 13 載 歷經成敗得失

李榮傑 (Jet) 志願是當小學教師，畢業時原打算任教主流學校，但同時想汲取更多元的教學經驗，便到特殊學校就職。後來他到硬地滾球隊當義工，自此成為何宛淇球場上的拍檔。

13 年來，李榮傑陪伴何宛淇經歷種種成敗得失。現年 36 歲的 Jet 回想兩人由「白紙一張」到殘奧雙金之路，直言要堅持下去絕不容易。「這八年其實我們很辛苦」。他們在 2016 年首征里約殘奧取得第五名，2020 東京奧運成為奪牌希望卻最終與獎牌擦身而過。「那一刻是十分失望、十分失落，甚至有想過放棄硬地滾球，做回自己原本的工作。」

他續說：「過去三年我們很堅持，每日都向自己說要進步多一點，一旦成功入圍巴黎殘奧，便可以更接近夢想。」結果何在 2024 年巴黎硬地滾球個人及混雙奪金。他說，「這面金牌是一個肯定，也是一個過程，在困難中慢慢克服障礙、慢慢爬起身，是一個心靈的成長。」

說到殘奧金牌的意義，除了是兩人努力的最大肯定，背後更是何宛淇的成長記錄。「這一刻過後可能會覺得，金牌畢竟都只是一面金牌而已，雖然它是殘奧金牌，但往後（我們）仍然要繼續自己的人生，還要努力去做想做的事；但對我來說，這是一個很重要的過程。」她說。

馬會支持回饋社會

何宛淇在巴黎殘奧奪金後，獲得「賽馬會優秀運動員獎勵計劃」共 300 萬港元獎金。她希望以獎金設立「何宛淇獎學金」，幫助年輕人作多元發展，讓年輕人和同路人也活出自我價值。

「從小到大家人都灌輸，無論我們有什麼能力和問題，長大後都希望能回饋社會。我現在有少少成績，都希望幫助一班年輕人，因為年輕人是我們的未來。」她指曾在講座上接觸年輕人，



有感他們在成長路上或會感到迷惘，「但我覺得千萬不要失去希望，希望大家無論這一刻覺得人生有多灰暗、有多無助也好，都不要害怕，多嘗試不同的事，慢慢就會發掘到興趣和目標。」

Jet 期望基金能讓年輕人提升抗逆力和情緒智商 (EQ)，「透過一些活動發展潛能，建立正面價值觀。」除了幫助年輕人，宛淇也希望幫助同路人，「身體上有困難都好，也可以做自己熱愛的事，亦可以發光發亮。」

馬會透過贊助體院推出「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奪牌的中國香港運動員，涵蓋包括：奧運會及殘疾人奧運會、亞運會及殘疾人亞運會、世界大學生運動會、全國運動會、全國殘疾人運動會，以及其相關的冬季運動會；其中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。

為肯定運動員付出的努力及汗水，馬會為殘疾人奧運會的獎金「加碼」，所獲頒的現金獎金額，較上屆東京殘疾人奧運會大幅增加 87.5%；以個人賽為例，金牌選手可獲 150 萬港元獎金。



食神

譚志源開茶局，與何宛淇、李榮傑和江旻德四口子圍坐，茶薄人情暖。他問李氏夫婦最喜愛的三種菜式時，宛淇和 Jet 的首選分別是「媽媽菜」和「屋企菜」，可見家的感覺，都是兩人心目中的最重要。

場外的何宛淇喜愛四出發掘美食，其個人社交平台上，除了訓練和比賽的記錄，大部分都是飲食和旅行的照片，年前更在個人 YouTube 頻道介紹香港的無障礙設施和餐廳。她與 Jet 在假日喜愛駕車四圍去，發掘不同美食、咖啡店，從密集訓練中放鬆身心。

這名殘奧金牌笑言，結婚後多了嘗試「煮飯仔」，Jet 不但是管道助理員，回到家中也是「廚師」的好幫手，笑言「其實我是『口述廚神』，因為自己煮不了。」

宛淇的拿手小菜是玉子燒，「這是我 Handle (應付) 得到的菜式，鑊子很小很輕，要拋鑊那種我就做不了；但重要是要有耐性，蛋煎太久會過火，太快上碟又容易穿蛋。」

希望大家都可以做得到，任何人、任何膚色都包容，大家成為朋友，一齊食飯、睇戲、旅行。



拿手玉子燒 常備蝦子麵

別看宛淇對食物甚有要求，原來蝦子麵是其「Comfort Food」，每次出外比賽「擔心外地的食物不合口味」，因此有備無患。不過她笑言，每次帶的數量不多，「要分開日子吃，不然會太快吃光」。

由起初不習慣別人幫忙到接受自己需要協助，今天她薄有成就，希望用自身故事鼓勵他人，甚至回饋社會，實踐傷健共融。「希望大家都可以做得到，任何人、任何膚色都包容，大家成為朋友，一齊食飯、睇戲、旅行。」

她心目中理想的共融城市是這樣的：「硬件方面，這個城市不同困難的人士，都可以很容易地一同參與和融入社會，當中包括無障礙設施、交通等設施。軟件則是共融的氛圍，沒有歧視行為，大家體諒每個人身體上的不同困難，包容大家的不同。」

3 比賽場上，選手不能與管道助理員說話，默契成為溝通之道。(相片由中國香港傷殘人士體育協會提供)

4 馬會公司事務執行總監譚志源 (左二) 開茶局，與馬會對外事務助理經理江旻德 (左一)、何宛淇及李榮傑大談輕鬆話題。

5 何宛淇喜愛四出發掘美食，不時上載與李榮傑去旅行時的飲食照片。(相片由何宛淇提供)

0.5 與 1

何宛淇與李榮傑總是形影不離，後者是她的管道助理員、教練兼丈夫，球場內外也為她打點一切。硬地滾球比賽場上，選手不能與管道助理員說話，宛淇是眼睛與大腦，背向場區的 Jet 就是她的左右手，為拍檔調校管道打出最理想的球。走出賽場，訪問當天，Jet 總在她身旁熟練地調整輪椅手把、角度，為她整理收音的咪線、適當時機遞上水樽。

原來，我們看到的默契和信任，甚至他們的夫妻相處之道，是從「嗌交」中修煉而成。

兩人吵得最激的一次，是 2014 年仁川亞殘運。當時 Jet 沒有聽從宛淇的指令，把管道放得太低而影響成績，她十分生氣，差不多一個月不跟他講話。不過由那次起，他們學會了有東西叫做「溝通」和「信任」。

吵架吵出相處之道

當訪問現場各人以為他們在那次大吵架之後「學精」而沒再有爭執，宛淇卻直言「我們常常嗌交」，引起哄堂大笑。她笑說：「每個人的想法都不一樣，我們在訓練上有不同的意見，最重要是解決和組合意見後，把事情做好。」她認為正因兩人目標清晰亦很一致，吵架換來的往往是帶着正面意義的反省，得以互相了解彼此的想法，拍檔如是，夫妻關係亦然。

兩人在 2024 年初成婚，Jet 在宛淇生命中扮演多重身分和角色，他笑言最喜愛的還是當「丈夫」。「我們條界線分得很清楚，回家就不再講球場的事。」他指，「經過多年的爭拗、發大家的脾氣，但這樣東西加起來，才令 Puzzle (拼圖) 拼得更好。」

談起夫妻相處之道，他說話也放慢下來。「夫妻坦誠講自己內心想法其實是很困難的事，但就是因為要坦誠面對大家的內心，才是最重要。」宛淇笑言兩人仍算新婚，惟認同溝通最為重要，「不要收收埋埋，收收埋埋就會成為一個炸彈。」

兩個獨立個體，能夠兩人一心追逐同一個夢想，大抵已是最浪漫的經歷。除了媽媽，何宛淇每次奪獎總會感謝身旁的 Jet 一直相伴，「他最初不太了解殘疾朋友，但他是一個很細心也很堅持的人。我很多謝他多年來的陪伴，一起成長、一起追我們的夢想和目標，不然我不可能一個人做到的。」她指出，「我常常都說，我們不是 1+1 等於 2，而是 0.5+0.5 等於 1。」他們就是對方互補的 0.5，為彼此的人生加乘。

「我覺得她是一個很堅強、很堅持和很快樂的女孩子。」Jet 也感激宛淇的堅強和堅持，讓他成為更好的自己。「對殘疾運動員來說，能夠堅持一件事是很不容易的，她一個小小的身軀，但每一次做的決定、做的事都有好大的力量。」他說。

要坦誠面對大家的內心，才是最重要……不要收收埋埋，收收埋埋就會成為一個炸彈。



6

在兩人的奮鬥路上，除了人，也慶幸有其他方面的扶助。李榮傑當年到硬地滾球隊當義工，當時硬地滾球 BC3 組別在香港發展仍未成熟，李何二人一起從零開始摸索，慢慢練習，邊學邊做。

見證「賽馬會體育館」落成

在他們逐夢的路上，見證了香港體育學院的「賽馬會體育館」於 2015 年落成，這個固定場地，令他們得以更有效率地訓練。何宛淇坦言自這個多用途訓練館啟用後，不用再擔心場地問題。她回想學生運動員時期，沒有固定場地訓練的日子，「練習就算是兩個小時，都要勞師動眾辛苦一班義工、教練去幫手搬運物資；有了固定場地便不用周圍走，有一個好好的地方訓練，也不用每日把物資又拆又裝，避免器材損耗，更不用怕落雨被水淋濕。」

2015 年正式揭幕的「賽馬會體育館」，是由香港賽馬會慈善信託基金撥捐 1 億 300 萬港元，支持體院將原有的運動員宿舍改建而成。整座體育館均屬無障礙設施，當中的升降機便特別設計成可容納兩部輪椅同時使用，以支援包括殘疾人士在內的體育項目長遠發展。

其實，馬會多年來一直支持體院及運動員發展，透過其慈善信託基金，至今先後撥款超過 7 億 5,000 萬港元予體院，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。



7

6 香港特別行政區政府政務司司長陳國基 (第二排右 12)、香港賽馬會主席利子厚 (第二排右 11)、香港賽馬會行政總裁廖家柏 (第二排右 13)、中國香港殘疾人奧委會會長馮馬潔嫻 (第二排右 10)、香港體育學院主席鄧竟成 (第二排右 14)，連同馬會董事以及一眾中國香港隊代表，在「賽馬會優秀運動員獎勵計劃」支票頒授儀式上合照。

7 整座賽馬會體育館均屬無障礙設施。

後記：另一半



早上未到九時，訪問尚未開始，寬敞的訓練場館內，何宛淇打扮得漂漂亮亮，靜靜地坐在輪椅上等待 Jet。

何宛淇辦事認真而且追求完美，為了得出最佳拍攝效果，同意我們給兩人抹一點粉、「化一下妝」才出鏡。她先完成，輪到 Jet 時，就在一旁耐心等待。不一會，男士上了妝，就逕自上前，也不用多言，便把她推往洗手間方向。

或許「訓練有素」，拍照的時候，兩人毋須交談，Jet 純熟地擺出不同的動作，站立、蹲下、貼臉、做手勢，兩人自然的配合著。

初冬的戶外，早晨的風有點大，和煦的陽光灑落在兩人身上，來個臉部特寫，拍攝團隊異口同聲的說：他們的樣子很相似！

其實何只是外型。整個訪問過程中，不難發現兩人的說話方式、喜好、口味，以至很多觀點，也是不謀而合。相似的地方多得很，這兩個「另一半」，正正合成為「一」。

瀏覽訪問短片



跑馬地的快活谷

位於港島的跑馬地靜中帶旺，除了馬場、住宅、食肆、電車，還有人情故事。

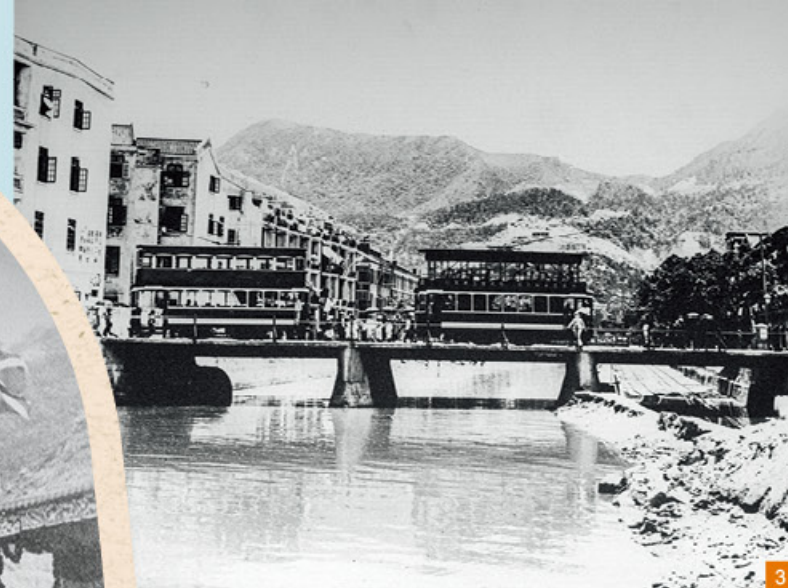
《駿步人生》今期從中環「大館」的專題展覽「跑馬地：文化景觀」搜羅資料，並專訪在該區土生土長、人稱「蛋哥」的蛋商徐永雄，重塑跑馬地百年變遷的輪廓，探視跑馬地如何成為不少人的「快活谷」，說的又是一個怎樣的香港故事。



2

由馬會支持的大館年度文化遺產專題展覽「跑馬地：文化景觀」，是馬會成立 140 週年的慶祝活動之一（展期至本月 23 日），旨在與市民大眾一同分享跑馬地的變遷，從而認識早期至今的社區生活日常及娛樂活動等文化風貌的發展。本欄記者早前參觀該展覽，從展出的歷史照片、檔案地圖和紀錄影片等描述，搜集及整合跑馬地的歷史資料，讓大家加深了解這地區的「前世今生」。

跑馬地，舊稱為「黃泥涌」或「快活谷」。從前，黃泥涌是一處廣闊平原，有村落存在，居民以務農為生，自給自足。1840 年代起，公共衛生問題對當地的自然環境和社會生態產生巨大轉變。1843 年香港爆發有紀錄以來最嚴重的瘧疾，這場被稱為「香港熱」的疫症，奪走了許多平民和軍人的性命，因此在山谷的西端落成了多個墳場，英國人稱此地為「Happy Valley」（快活谷），原意是指「安息的地方」。



3

沼澤地滋生衛生問題

黃泥涌峽谷被群山及沼澤環繞，加上高溫潮濕的氣候，容易形成沼澤瘴氣。當局於是著手應對，例如改變土地用途、排乾沼澤、引水入渠和重定水道等，以改善衛生狀況。其後當局不斷填海造地，並向海港延伸，到了 1930 年代，沿黃泥涌道、成和道、山光道、山村道、奕蔭街、景光街、毓秀街等建成的住宅區已初具規模，逐步勾勒出跑馬地的城市肌理。

由於地形問題，跑馬地一帶不時出現水患。政府於 2012 年推行的跑馬地地下蓄洪計劃，進一步提升跑馬地和灣仔一帶的防洪能力。工程包括在跑馬地興建容量六萬立方米、相等約 24 個標準游泳池的地下蓄洪池，用以暫存在暴雨期間收集的雨水，減低下游排水管道的負荷，從而舒緩水浸風險；蓄洪池的地面則提供綠化康樂休憩空間。工程於 2017 年全面啟用，可抵禦 50 年一遇的暴雨。馬會於工程期間積極配合，於四個月內完成有關跨越賽道的「箱形排洪」暗渠。



4

馬會成立 奠賽馬運動基石

說跑馬地，不得不提馬場。跑馬地於 1846 年舉行了首次賽馬活動。早年的年度賽馬賽事，通常安排在農曆新年前後舉行，露天空間和節日氣氛讓不同背景的人聚集在一起參與賽事。

1884 年，香港賽馬會正式成立，負責組織和管理賽事，制定規則和維持賽事標準，以確保公平競爭，這對維護賽馬運動的誠信和威望至關重要。1926 年，香港賽馬會開始接納華人會員，是當時全國的歐洲人賽馬會中，唯一接納華人會員的會所。這一重大變化標誌着本地賽馬史進入全新時代，華人馬主和騎師也愈來愈受關注。

從 1970 年代起，賽馬運動從業餘轉向職業化，成為一個由頂級馬匹、騎師和練馬師參與其中的高度規範化行業，跑馬地馬場亦於 1992 年起，多次改建並完善設施，為香港舉辦國際賽事奠定了基礎。

馬會早於 1930 年代已在山光道建造馬房，當年馬夫牽引馬匹步行下山到馬場晨練的場景，已成為跑馬地人的集體回憶。至 1980 年代，隨著沙田馬場全面啟用，山光道馬房全面搬遷。

今年 62 歲的徐永雄（蛋哥）於跑馬地出生，爸爸曾任馬夫，當年一家七口居住於藍塘道的馬會宿舍，可說是跑馬地超過半個世紀轉變的見證人之一。

「大人小孩列隊看馬匹進場」

蛋哥接受本欄訪問時重提當年盛況，表示「跑馬地街坊每天清早都會聽到馬蹄聲，奕蔭街到電車總站之間，有一小段我們叫『馬路』的地方，是專門供馬匹散步使用。小時候我們常常站在那裡，看著馬匹列隊進入馬場，無論大人小孩都覺得既新奇又有趣。」

他續指，那時每逢賽馬日，馬場內外都非常熱鬧。小孩騎在大人的肩膀上，圍站在馬場的外圍觀賽，場外還有「小販叫賣著香噴噴的豉油雞腩」。

蛋哥從 10 歲起就在跑馬地的街市售賣蛋類產品。他憶述，當年顧客以居港外國人為主，當中特別多日本人。此外，不乏大戶人家，由司機接送太太來買菜，太太身邊通常還跟著一位傭人。時至今日，遷入跑馬地的居民以年輕及專業一族為主。



5

- 1 跑馬地經過百年變遷，從農耕小村變成今日面貌。圖為跑馬地馬場。
- 2 十九世紀跑馬地馬場的觀眾。(1894 年，香港歷史博物館藏品)
- 3 1920 年代，電車在寶靈頓運河的橋樑上行駛。(1925 年，香港歷史博物館藏品)
- 4 馬匹在山光道馬房的天台踱步。(1971 年，香港特別行政區政府)
- 5 「蛋哥」徐永雄見證跑馬地半世紀轉變。



凝聚·伙伴

為孩子建立正向軌跡



香港目前有超過 4,000 名兒童及青少年使用兒童住宿照顧服務，他們缺乏家人支持及個人發展所需的資源。為此，香港賽馬會慈善信託基金於 2023 年撥款 5.04 億港元，策劃及捐助為期五年的賽馬會「凝伙」。這是香港首個大型兒童住宿照顧服務的項目。計劃與超過 150 間機構合作，覆蓋全港 80% 的兒童之家，旨在為超過 1,300 名兒童及青少年提供有系統的支援。計劃創建了「正向發展軌跡框架」，減少因成長背景而形成的發展差距，提升孩子持續正向發展的能力。



建立互信 陪伴同行

每位兒童及青少年均配有專屬的軌跡發展經理，與他們共同訂立個人化發展計劃。計劃軌跡發展經理何振傑表示：「小朋友最需要的是陪伴與關心。我們會圍繞五大正向發展軌跡框架（身心健康、互信伙伴關係、個人目標、社會資本網絡及未來導航能力）與他們討論，共同訂立目標。」何振傑笑指，他們之間並不是長輩式的嚴肅討論，「我們希望成為他們的朋友，透過了解他們生活，協助他們發展。」

自主活動 激發潛能

軌跡發展經理黎浩天補充，透過賽馬會「凝伙」的「軌跡發展基金」，每位兒童及青少年每月可獲得最高 2,000 港元的津貼，提供長達五年的支持，實現個人化發展計劃及發展人才資本（human capital）。此外，計劃亦提供資助讓他們策劃家舍活動，他指：「以往我們為小朋友舉辦活動，卻常因資源有限而缺乏延續性和多樣性。現在他們有資源籌辦自己喜歡的活動。過程中，他們不僅能提升溝通技巧，還能建立自信心，增強對家舍的歸屬感。」

他舉例說：「有位中三男生因對家舍活動無興趣而從未參加。當我得知他喜歡『唱K』，便鼓勵他舉辦相關活動。幾天內，他便畫出了活動海報。在活動中，他認識了同齡的朋友。現在他積極參與家舍的活動，大家也看到了他對音樂和繪畫的熱愛。」

- 1 (左起) 計劃策略夥伴的兒童之家家長李太、龍姨姨；計劃特設的軌跡發展經理黎浩天及何振傑。
- 2 計劃鼓勵家舍的小朋友一起籌辦活動，從而提升解難能力與自信心。
- 3 計劃的兒童之家家長與軌跡發展經理均需接受由理工大學提供的專業培訓。他們緊密合作，經常交流家舍小朋友的生活大小事及成長發展。
- 4 計劃配合兒童之家環境改善計劃，鼓勵家舍的小朋友積極表達想法，共同建造理想的家。

互相支持 助力成長

家舍家長李太及龍姨姨指計劃同時為家舍家長的工作提供支援。李太分享：「我們的工作與一般家庭父母無異，但責任更重大。我們每天平均要照顧八名 4 至 18 歲的兒童及青少年，負責日常起居生活、學業及活動籌劃，還需要特別照顧因健康問題而需定時食藥及覆診的孩子，十分忙碌，而計劃的軌跡發展經理則能分擔他們成長發展的工作。」李太亦大讚計劃為家舍家長安排實用的培訓，「例如教我們處理兒童情緒的技巧，當日我回到家舍已經運用了。」此外，培訓期間，家長們還有機會交流心得，獲得更多的支持。

給予學習空間 連繫社區

龍姨姨指計劃讓她了解到小朋友喜歡的活動非常多元化，她說：「我家舍有很多小朋友有發展障礙及智力問題，過往我和家舍都會訂立一些規則以保護他們。參與計劃後，我了解到不少家舍孩子想學化妝和沖咖啡等，原來他們已逐漸成長，我們應給予他們自主學習的空間，同時增加他們與社區的聯繫機會。」



踏上體育之路



「體育」二字改寫了黃凱彥的人生。這名本地足球愛好者，在觀賞賽馬會菁英盃時，因緣際會下認識了「賽馬會青少年體育記者計劃」。加入計劃後，黃凱彥覓得人生方向，讀大專時毅然從金融系轉讀傳理系，只為在畢業後能專注於體育傳媒工作，努力實現夢想：「我想採訪世界盃和奧運會！」

為甚麼特別熱衷於本地足球？

我從中學開始踢足球後，便經常觀賞足球賽事，當時正值 2018 年世界盃亞洲區外圍賽。仍記得「中港大戰」，港隊表現令我十分深刻，尤其是門將葉鴻輝的精彩撲救，其後我便成為他所效力球隊東方的球迷，亦開始特別留意本地足球。

如何開始接觸「賽馬會青少年體育記者計劃」？

2022 年，在觀賞「賽馬會菁英盃」賽事時，我遇到「賽馬會青少年體育記者計劃」的學員在場邊進行採訪，心生好奇便搜尋計劃詳情。得知計劃為學員提供傳媒工作訓練及實習經驗，包括採訪本地球員、參與賽事直播評述等工作，這些都是我一直感興趣之事，所以便決定參加計劃，成為其中一員。

參加計劃後有甚麼改變？

我本身是個比較內向文靜的人，較少主動與人交流。計劃提供不同的課程和實習機會以訓練我的溝通能力，令我變得更勇於表達自己，說話技巧得到提升。我亦在不同採訪的過程中獲得很大的滿足感，逐漸了解到體育傳媒才是自己想發展的職涯方向，因此毅然決定從金融系轉讀傳理系。

有甚麼難忘的經歷及得著？

在計劃中，我曾以隨軍體育記者的身份，與「賽馬會學界足球發展計劃」的老師及「賽馬會青少年足球領袖計劃」的學員一同前往英國曼徹斯特進行海外實習和交流，以不同形式記錄他們的所見所聞。此外，我亦在曼聯卡靈頓訓練基地採訪了青訓學院總監葛力克（Nick Cox），談及曼聯的青訓系統如何培育青少年成為職業球員，更是我首次以全英文進行訪問，為我帶來了一個相當寶貴的經驗。這趟旅程除了實踐課堂所學，更觀摩了曼聯一隊球員的訓練，令我大開眼界。



1



2

成為一名兼職電台體育節目主持後，你如何應用計劃中所學到的知識？

計劃完結後，我透過計劃導師推薦，在香港電台擔任體育節目「一台運動會」的兼職主持，負責直播介紹不同體育項目。我在節目中亦有運用課堂上所學到的知識，例如搜集資料的方法和說話技巧，使我在開咪時能夠以適當的語速和語調，且有條理地表達相關內容。



3

未來有甚麼目標？最想採訪哪項賽事及哪位運動員？

我希望畢業後能全職投身於體育傳媒工作，目標是採訪世界盃和奧運會，以及採訪我的偶像——效力英超球會李斯特城的前鋒占美華迪（Jamie Vardy）。

- 1 黃凱彥（左）曾訪曼聯卡靈頓訓練基地，採訪其青訓學院總監葛力克（Nick Cox）。
- 2 參與計劃期間，除了採訪本地球員外，黃凱彥（左二）亦嘗試賽事直播評述等工作。
- 3 從計劃畢業後，黃凱彥（右一）成為香港電台體育節目「一台運動會」的兼職主持。（相片由黃凱彥提供）



瀏覽訪問短片



九龍公園

動靜皆宜

位於尖沙咀鬧市的九龍公園，是一個結合休憩綠洲與康體運動的場所，除了廣闊的綠地、鳥語花香的百鳥苑，以及資料豐富的香港文物探知館等好去處，公園內的運動設施一向廣受運動愛好者的歡迎，同時也是舉辦大型體育賽事的場地。一個公園，動靜皆宜，得力於馬會早年支持公園進行重建，奠下今日九龍公園的輪廓形態。



九龍公園前身是威菲路軍營，改建後於1970年6月正式啟用。在1987年4月，公園獲馬會支持，耗資三億港元進行相關重建工程，包括把公園面積擴展至13.3公頃，新增室內游泳池、運動場和兒童歷奇樂園等設施。公園在1989年2月工程完成後重開，而游泳池和體育館則在同年9月啟用。

室內暖水池 具奧林匹克標準

不得不提，九龍公園的暖水游泳池，是全港首個室內奧林匹克標準暖水游泳池，屬馬會捐款重建的一個主要部分。游泳場館設有標準50米主池，其池底可調校至不同深度，另有兩個25米訓練池及一個21米跳水池，跳水池設七塊跳板和四個跳水平台；完善的配套設備，為培育本地游泳和跳水健將出一分力。

毗鄰游泳場館的體育館設多元化的康樂設施，市民可預約進行排球、羽毛球、手球、壁球、舞蹈等運動；其中佔地1,760平方米的多用途主場，是九龍區其中一個最大的全空氣調節體育館，適合舉辦不同類型的體育活動，也是香港手球代表隊與世界勁旅較量的重要場地。這個符合奧運標準的場館，歷年來舉辦過不少重要比賽。

辦手球比賽 提升競技水平

中國香港手球總會主席何仲浩向《駿步人生》表示，手球總會在九龍公園體育館不時舉辦高水平賽事，有多支歐洲球隊參與的，也有一些亞洲地區和大灣區賽事，在國際手球總會挑戰盃2023中，中國香港女子少年代表隊及女子青年代表隊，更雙雙在主場奪冠。他指這些賽事不僅有助推廣手球運動，也能讓香港運動員有更多與選手交流學習的機會，提升競技水平之餘，同時有助提升香港的國際形象。



4



5

相比室外場地，何仲浩認為體育館所提供的室內設施，令運動員無需日晒雨淋，有助他們發揮水準，對於一些高難度技術動作的練習亦至關重要，能夠大大減低運動員受傷的風險。

除了動感的體育設施，九龍公園也有很多值得靜心欣賞、閒逛的景點。園內的香港文物探知館，是為文物宣傳及教育活動的場地。食物環境衛生署轄下的衛生教育展覽及資料中心，則以互動遊戲和展品，向大眾推廣健康知識。遊走於香港漫畫星光大道，細看香港漫畫的發展歷程和經典作品，更是漫畫迷必到的朝聖地。

百鳥苑 適合漫步遊覽

至於百鳥苑，設有七個遍植花木的籠舍，飼養了17個品種合共70隻雀鳥。近年，百鳥苑更成功繁殖出尼柯巴鳩（體型最大的其中一種鳩類雀鳥）。

公園內的鳥湖佔地面積約1,000平方米，有大型紅鸕池塘和水禽池塘，兩個池塘均遍植花木，合共飼養了約三個不同品種共130多隻雀鳥，其中以大小紅鸕最引人注目。

何仲浩補充說，九龍公園內有很多樹木，與周圍的商業大廈和繁忙交通形成強烈對比，為市民提供了一個工作與休息的平衡點。



6

- 1 九龍公園動靜皆宜，適合不同類型人士需要。
- 2 中國香港手球總會主席何仲浩。(相片由中國香港手球總會提供)
- 3 2018國際手球總會挑戰盃於九龍公園舉行，吸引多隊亞洲隊伍參賽。(相片由中國香港手球總會提供)
- 4 九龍公園的室內游泳池很受市民歡迎。
- 5 2012年國家隊於九龍公園游泳池進行跳水示範，讓市民近距離欣賞世界級跳水技藝。(相片來源：政府新聞網)
- 6 公園的鳥湖佔地約1,000平方米，飼養了包括紅鸕及扁嘴鸕等。



3

香港國際賽 雙重盛事



馬會董事、嘉賓及參賽騎師在馬匹亮相與入場觀眾見面，為2024年香港國際賽揭開序幕，當中包括馬會主席利子厚（最前排中）、馬會副主席廖長江（最前排左二）及馬會行政總裁應家柏（最前排左一）。

香港的賽馬運動一向蜚聲國際，其中每年12月舉行的浪琴香港國際賽事，是世界馬壇年度盛事兼國際旅遊盛事。2024年香港國際賽事在去年12月8日舉行，本港入場觀賞總人數高達80,691人，創下2018年香港國際賽事以來的新高。入場馬迷當中，共有6,511人是來自內地的訪客，較前一年同日增加了百分之四十，是一項新紀錄。當日馬會將賽事直播至29個國家，十場賽事的總投注額逾17億港元，當中逾4億港元來自匯合彩池，比較對上一年的香港國際賽事日增長約一成。

馬會行政總裁應家柏表示，香港國際賽成功吸引全球的注視，贏取了全球的認可，對香港的形象極具正面意義。他稱，香港國際賽事凸顯了賽馬旅遊的巨大潛力，吸引了來自日本、澳洲及法國的中高端旅行團，更有不少海外及內地馬迷慕名而來，為本港經濟加添動力。



2024年香港國際賽吸引逾八萬人入場觀賞。

共建和諧家庭

本港許多家庭的父母需要外出工作，影響與子女的相處時間。馬會慈善信託基金審批撥捐1,014萬港元，支持推行為期三年的「賽馬會愛家共融計劃」，透過一系列針對年輕人及其家庭的活動，促進家庭和諧及抗逆力，其中包括師友工作坊，讓弱勢年輕人與來自不同專業背景的導師建立聯繫，從而擴大他們的社交圈子並獲取新資源。

計劃亦會舉辦以歷奇為本、協助促進家庭關係的活動，例如本地文化遊，為父母與子女提供更多共度優質時光的機會。

「賽馬會愛家共融計劃」預計於今年2月展開，惠及2,400名來自弱勢家庭的青少年及其父母，以及1,200名社區服務受惠者。

馬會義工隊獲獎

馬會慈善信託基金於2022年策劃及捐助「賽馬會眾人行善」計劃，鼓勵人行善，其中包括自2023年起，支持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」及多個新增獎項，嘉許不同界別和背景的義工朋友。馬會未來將繼續通過計劃，聯同合作夥伴，推出更多創新及多元化的義工項目，鼓勵更多市民加入義工行列，令更多有需要人士受惠。

除了支持活動，由馬會職員組成的義工隊亦身體力行，服務社群。馬會義工隊於2023年的總服務時數高達23,000小時，受惠人數超過67萬。憑著緊貼社會脈搏的服務及對一系列青年發展、體育及社會共融等方面的支援，馬會於去年12月舉行的「香港義工獎2024」，獲頒發「傑出企業獎」、「企業及非商業機構（義工時數）年度十大最高義工時數獎」及「企業及非商業機構（義工時數）金獎」，充份肯定了義工隊的貢獻。



馬會董事黃嘉純（中）、馬會對外事務部主管鄭琪（右七）與馬會義工隊CARE@hkjc成員於「香港義工獎2024」頒獎禮上合照。

共創明Teen 邁向第三期

特區政府推行、旨在協助弱勢社群青少年向上流動的「共創明『Teen』計劃」開展第三期，馬會自計劃於2022年推出以來，便出任由政務司司長領導的合作策略夥伴委員會副主席，透過捐款、提名員工及「賽馬會學人」出任友師，以及組織籌劃參觀馬會設施等各方面支持。

在第三期計劃，馬會提名了47位員工及「賽馬會學人」擔任義務友師，協助學員增強自信，並在個人發展及財政規劃上提供指導。

計劃早前舉行第二期計劃畢業禮，馬會公司事務執行總監譚志源感謝一眾友師的付出，並表示，馬會支持青年發展，多年來透過策動和支持不同項目，致力培育青年成為積極公民，貢獻社會。



馬會公司事務執行總監譚志源（後排中）與獲嘉許為「共創明『Teen』計劃」傑出友師的馬會員工及他們的學員合照。



排難解「婚」有對策

許良泉
香港公教婚姻輔導會 婚姻輔導員
認證婚姻及家庭治療師、臨床院士

很多人視結婚為人生必經階段，然而當婚姻出現危機，不少夫婦或未知如何應對？馬會慈善信託基金於2021年起捐助賽馬會「婚姻・再思」計劃，支援陷入婚姻危機的夫婦及其子女，協助他們尋找未來路向，為關係緊張的夫婦提供一個新出口。我以婚姻輔導員身份參與計劃約三年，從不少個案中領悟到：婚姻就是在尊重自己與尊重對方之間，找一個平衡點。



計劃安排遊戲治療，遊戲室有沙盤、模型等玩具讓孩子舒緩壓力和抒發感受。



父母與孩子一同參與「心心相印」親子小組，重新感受對彼此的關愛。（相片由香港公教婚姻輔導會提供）



賽馬會「再思婚姻・伴孩成長」計劃支援陷入婚姻危機的夫婦及其子女。

七成個案改善婚姻關係

「婚姻・再思」計劃首階段的研究報告顯示，約有九成個案曾考慮離婚，經計劃介入後，有七成以上個案的婚姻關係得到改善，並決定維繫婚姻。在眾多求助個案中，最常見的婚姻問題是溝通問題、婚外情和性格不合。

夫婦對某些事情「先入為主」會造成溝通問題，簡單如忘記做家务都會成為爭吵的導火線；婚外情較複雜，無論是「出軌」和「被背叛」的一方都需要重建信任，往往需要數年時間才能漸漸修復關係；性格不合則是雙方在磨合過程中遇到困難，未能有效處理彼此差異。

輔導及工作坊 助思考婚姻去向

婚姻輔導員並非對錯的判官，我們根據個案情況安排合適的輔導服務，幫助夫婦探索溝通模式、原生家庭影響等，引導其思考婚姻路向。曾經有個案，夫妻婚後初期關係融洽，直至奶奶搬來同住後急轉直下。丈夫承認母親難以相處，經常製造家庭矛盾，當母親搬走後，丈夫對母親的虧欠和自責化成對妻子的怨恨。在疏導並釋放這些情緒後，丈夫的怨恨消散，夫妻關係回復和善，女兒的抑鬱症狀也隨之減輕。

事實上，有不少個案的求助者正經歷迷茫，對於離婚與否處於糾結狀態。計劃會舉辦「夫婦九型人格」、「擁抱內心小孩」和「夫婦衝突化解」工作坊等，引導受助者加深認識自己及伴侶，重拾溝通的可能性，避免一時衝動做出錯誤決定。有參加者表示工作坊令她學習放下對丈夫和兒子過高的期望，家庭關係得以改善。

遊戲治療 撫平子女情緒

婚姻出現危機時，夫妻往往不願讓子女知道，但其子女對父母的情緒非常敏感，能察覺家中氣氛變化。馬會慈善信託基金於2024年開展為期三年的賽馬會「再思婚姻・伴孩成長」計劃，新一期計劃更著重子女需要，幫助父母探索婚姻路向的同時，協助子女舒緩情緒。

孩子對情緒的理解和表達能力有限，可能會將父母的問題歸咎於自己，產生焦慮、抑鬱等。有些孩子會陷入一種稱為「忠誠矛盾」的心理困境：他和爸爸玩得很開心，但當回到媽媽身邊，卻會說「下次不要再來見爸爸了」。這並非孩子真的不喜歡爸爸，而是擔心如果表現得和爸爸親近，就如同背叛媽媽；孩子努力在父母之間取得平衡，害怕任何一方覺得自己被「選邊」。我們透過遊戲治療方式，利用玩偶和繪本，幫助孩子在安全的環境表達壓抑的情緒。兒童小組讓孩子自由表達內心感受；親子小組則促進親子互動，一起製作手工藝品或學習「愛的語言」，創造正面的家庭回憶。

賽馬會「再思婚姻・伴孩成長」計劃



與你走過 140 年

香港賽馬會成立於 1884 年，與眾同賀成立 140 年，馬會推出「與你並肩·昨天·今天·每一天」為主題的一系列活動與項目，橫跨整個 2024/2025 季度，分享與香港並肩同行的歷史時刻，以及對香港未來的樂觀期盼。

馬會 140 週年主題活動網站「與你並肩·昨天·今天·每一天」，除了回顧馬會 140 年來發展的難忘時刻，也分享了多個扣人心弦的人物故事，細說馬會如何與社會一起成長。



馬會 140 週年
「與你並肩·昨天·今天·每一天」
主題活動網站



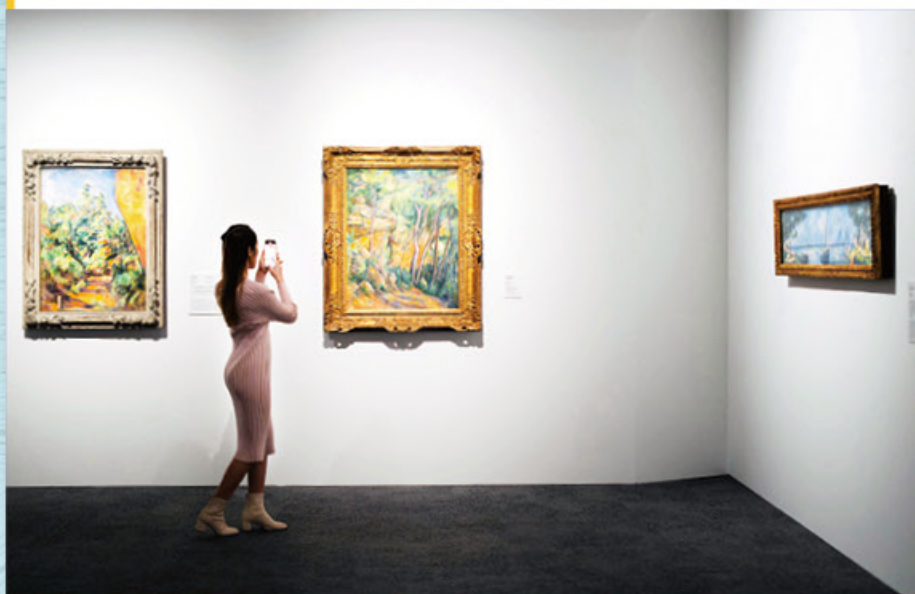
一展覽 看盡兩印象派大師畫作

其中一個慶祝馬會成立 140 年的重點活動，就是由馬會慈善信託基金獨家贊助、康樂及文化事務署主辦，並由香港藝術館、法國橘園美術館及奧賽博物館聯合籌劃的「香港賽馬會呈獻系列：塞尚和雷諾阿的世界——法國橘園美術館及奧賽博物館珍藏展」，展出來自法國橘園美術館及奧賽博物館共 52 件珍藏畫作，是香港首個以這兩位法國印象派大師為主題的大型展覽。

作為法國印象派藝術運動的代表人物，這兩位藝術家保羅·塞尚及皮埃爾·奧古斯特·雷諾阿，致力以嶄新的視覺及技法描繪瞬息萬變的現代世界，為當時藝壇帶來全新面貌，也啟蒙了不少後輩畫家。

香港賽馬會呈獻系列：
塞尚和雷諾阿的世界——
法國橘園美術館及
奧賽博物館珍藏展

日期：即日起至 5 月 7 日
地點：香港藝術館 2 樓專題廳



「香港賽馬會呈獻系列：塞尚和雷諾阿的世界——法國橘園美術館及奧賽博物館珍藏展」部分重點展品。



雷諾阿
《穿小丑裝的克洛德·雷諾阿》

藝術眼 了解清宮軍事文物

現正於香港故宮文化博物館展出，由馬會慈善信託基金獨家贊助的「香港賽馬會呈獻系列：修明武備——故宮博物院藏清代軍事文物」，展出包括約 190 件故宮博物院藏清代宮廷軍事文物，當中 18 件為國家一級文物，透過豐富的文物和多元視角，呈現清代軍事組織、技術和藝術的發展，增進觀眾對於清代軍事文化的認識。

展品包括重要的宮廷畫家姚文瀚、繆炳泰、慶寬，以及西洋畫家安德義、艾啟蒙、賀清泰等人的作品，展現出軍事題材宮廷畫作的技法和藝術風格。

香港賽馬會呈獻系列：
修明武備——故宮博
物院藏清代軍事文物

日期：即日起至 2026 年 1 月 21 日
地點：香港故宮文化博物館「展
廳 4」



© 故宮博物院

檢測認知障礙 事不宜遲

研究發現，輕度認知障礙人士，若一年內沒有任何的介入，有 10 至 15% 的個案會發展為腦退化症，所以及時和適當的介入和支援，可大大減慢退化速度，讓患者和照顧者有更多時間計劃生活和照顧安排。

賽馬會「智康健」腦退化檢測及社區支援計劃，透過醫社合作模式，以「及早檢測、及早確診、及早介入」為目標，協助懷疑患上腦退化症人士，進行初步篩查及跟進工作。

賽馬會「智康健」腦退化檢測及
社區支援計劃

計劃日期：即日起至 2026 年 11 月
服務對象：於社區居住的 60 歲或以上、懷疑有輕度認知障
礙或早期腦退化症人士及其照顧者。

