



非常足跡
做運動 不論天氣

眾心至善
馬會獎學金 育人才

新力軍
學中文 構建共融

及時行樂
畢加索的藝術饗宴

瀏覽足本版



出版：



香港賽馬會
The Hong Kong
Jockey Club

140 年 YEARS

製作：





今期《駿步人生》在五月出版，正好是冬去夏至的溫暖明媚季節。在這春暖花開的季候跟大家談情說愛，可合胃口？

在快活谷馬場訪問封面人物律政司司長林定國，他人很隨和，無所不談，而且口齒伶俐，說話幽默風趣。攝影師請他移步到戶外拍攝、要求調位遷就鏡頭、個別對答recap一次、某個動作再做一次……全部no problem。

問答部分，他不時有爆肚佳句，當被問及香港情懷和賽馬運動等話題，更是高談了好一陣子，可見熱情之所在。

細看林定國提供的舊相片，當中的旅行風景照，宛如寰宇風情畫——上高原落深谷踏雪山下激流，從天到地上山下海，足跡幾乎遍及大半個地球。他說很喜歡去旅行，證據就在眼前。

林定國在「駿步 Talk」談「城」說愛，給你一個暖暖的初夏。

「及時行樂」帶大家品嚐一頓藝術饗宴，介紹「香港賽馬會呈獻系列：畢加索——與亞洲對話」展覽，60多件畢加索名作及約130件當代亞洲藝術家的作品，在M+博物館同場展出。

「新力軍」跟讀者分享一名香港出生的巴基斯坦裔教學助理，透過「賽馬會友趣學中文」計劃，支援非華語學生學習中文的共融故事。



01	駿步Talk	林定國 談城說愛	13	及時行樂	畢加索的藝術饗宴
07	非常足跡	做運動 無論任何天氣	15	Recap筆記簿	國際馬術盛典在港舉行
09	眾心至善	馬會獎學金培育人才	17	我想講...	中醫藥 解救情緒健康
11	新力軍	學中文 構建共融	19	指南·針	推介特色藝文活動

2025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



林定國

談城說愛

林定國做了 30 年大律師，一直沒有想過要轉行；
即便是，大抵轉行做法官，對他是比較順理成章的路線圖。
然而，世事總是出其不意。一個意料不到的邀請，
2022 年 7 月 1 日他加入了香港特區政府，擔任律政司司長。

林定國喜歡在「天未光」的時刻跑步，「一個人、很自由」。
加入政府團隊，制定和推動關乎全香港、影響你我他的政策及事務，
工作上，需要帶著全香港，一齊跑。

他認為香港地小卻多元化多姿采，目前固然面對不少挑戰，但每次旅行後返港，
飛機即將降落，「已經急不及待想吃碗雲吞麵、食碟叉燒飯。」
既然以這城為家，這片地，總有你鍾愛之處；他希望，為我城，重拾「信心和鬥志」。

今期《駿步人生》，司長跟我們，談「城」說愛。



訪問律政司司長林定國，我們選了在跑馬地馬場的新地標餐廳 Vantage。陽光燦爛的春日午後，主持人馬會公司事務執行總監譚志源，聯同對外事務助理經理江旻德，與司長三人圍坐，遠眺窗外湛藍天空及綠茵跑道，談輕鬆事情，也講嚴肅話題。

林定國於 2022 年 7 月 1 日出任律政司司長，至今接近三年。問他當時獲邀加入政府的第一個反應，他笑指：「有點措手不及」。

他帶笑回想，有關邀請給他製造了一個思考的難題。「30 年來從沒有想過轉工，如果要轉，頂多做法官……壓根兒沒有想過要加入政府……但時間不容許我慢慢考慮。」話雖如此，一大堆問題卻如泉湧：「我是否適合做這份工作？我是否勝任這份工作？」

然而他很清楚，一切都不會有答案，因為他以往從未在政府或大機構工作，根本無法作出比較。「這是機緣，有這種機會很難得，對個人而言是很大挑戰，又可以為社會做點事。」況且，「人家對你有信心，你怎能沒有？」

「人家對你有信心，你怎能沒有？」

林定國進入這個「熱廚房」，就如不少「打工仔」轉新工，都經歷了一段適應期。進入政府，制度新、人事新，卻要擔當一個相當重要的位置，他一直在探索律政司司長這崗位的工作，有甚麼應該做、甚至現時有很多事想去做，路徑清晰了；不過，還需要時間去推進。

在推動政策的過程中，他要求自己的解說能力到位，讓普羅市民也明白法律議題。「（以往的）溝通對象是大律師或法官，大家有共同語言，很快就明所以；但換了對象是一般市民，（我們）一定要好警覺，問別人是否明白。溝通的最基本要求是理解，這樣才可以進一步討論，才是有意義的交流。」

由大律師到律政司司長，一步一腳印。「任何對香港有感情的人，都可以透過自己的方法，例如自己的工作，貢獻香港。」



「去完旅行回來，在飛機見到香港風景，已經急不及待，很想回家食碗雲吞麵、叉燒飯。」這裡「就係屋企，好舒服的感覺。」

冀為香港重拾信心和鬥志

他對香港的感情有多厚？今年 57 歲的林定國這樣形容對這片土地的情懷：「去完旅行回來，在飛機見到香港風景，已經急不及待，很想回家食碗雲吞麵、叉燒飯。」他說，這裡有家人、有熟悉的朋友，有自己的生活方式，「就係屋企，好舒服的感覺。」

他坦言，目前香港面對不少挑戰，或許不是事事稱心如意，但這裡總有你喜歡的東西，總有你喜歡的原因。「係人？係環境？（總）有個理由。」他希望為香港重拾信念：「總有一個你喜歡在香港生活的理由。要擺番信心同鬥志。」

香港不僅是我們的「家」，還是林定國口中的萬花都會。他說香港彈丸之地，卻蘊含多姿采的中西方元素。「地小，但望出去好繁盛，好快就抵達郊外……中西融合，很國際化，選擇多，甚麼菜式也有，豐儉由人……大家願意接受不同事物、不同的人。」

自言幸運生在香港，林定國同樣以感恩的信念去概括他的職業生涯。「可以做到不同的工作，除了大律師，偶爾有機會擔任暫委法官，有時又可以教書（編按：曾任中國政法大學教授）。如今身在政府團隊，有好多不同機會，讓我嘗試不同工作、不同範疇，真的覺得頗幸運。」

1 從大律師轉行，林定國擔任律政司司長至今接近三年。（相片來源：林定國 Facebook）

正大光明

出任律政司司長之前，林定國是資深大律師。當了 30 年俗稱「金牙大狀」的大律師行業，原來他小時候的職業志願很是多元化。

「如同所有小朋友，在不同年紀、不同階段，總想過要做不同的職業。我也曾想過，做太空人和科學家。」後來透過排除法，最終選讀法律。

他所指的排除法，就是按能力和興趣去篩選。「如果能力可及但沒有興趣，事情不會做得好；相反若只有興趣但能力不相配，這是嗜好，不能作為職業。」

他也想過要做醫生，因為一個原因而決定轉跑道。「做解剖實驗時，我做完，完全認不出那隻小動物是甚麼來的。」生物課堂的經驗令他看清天賦所在，知道自己沒有那些方面的天份。他以自身例子，提醒準備選科的學生要了解自己的興趣和能力，更要找出自己不勝任的地方，再作評估。

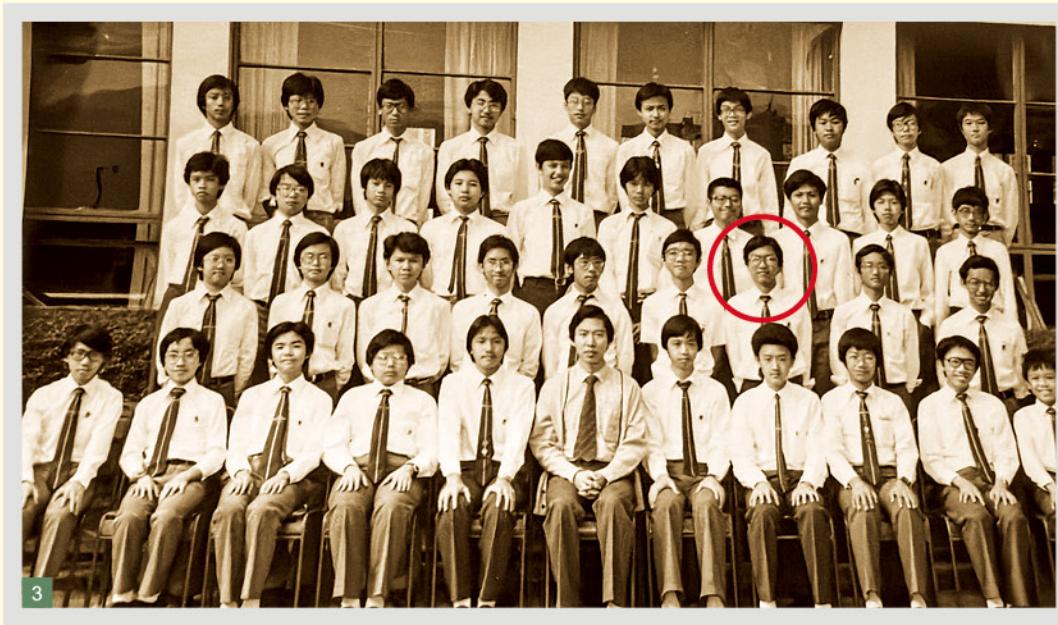
那麼，他會建議法律系學生如何在事務律師與訴訟律師兩個專業之間，作出取舍呢？

「律師（事務律師）與大律師（訴訟律師）是兩個專業，彼此的事業發展路向很不同。大律師人數相對較少，主要處理上法庭的工作……是比較寂寞的行業、是個體戶。（他們）要不怕辯論，又要抵得住一個人工作，也要喜歡做法律研究。至於事務律師，多數是大團隊工作，與客戶接觸較多。可見（兩個專業）彼此所要求的能力及工作環境都很不同。」他鼓勵法律學院的學生趁暑假到律師事務所實習，同時嘗試跟隨大律師上庭，感受一下不同工作環境和工作性質，以了解哪一個專業適合自己。

他建議，本港法律學生畢業後，應主動學習內地法律，特別在民、商方面的知識，隨著內地與香港進一步融合，這種認識，他認為某程度上是必須的。



2



3

法律制度要不斷完善

被問到法律與伸張正義的關係，從事法律工作 30 年的林定國說，每人對「正義」或有不同理解，但任何法律制度的原意，都是根據客觀標準判斷、規範一個人的行為，這是基本要求。同一宗案件的裁決結果，一方可能覺得合理；另一方或不同意，那麼公義與否，就要看是否盡力履行法律，是否按法律原意行事。同時，法律制度也需要不斷完善。

那麼法律又是否不外乎人情？他說，「所謂法、理、情三個層次。法律不是鐵板一塊。」不過，「人情不能代替法律」。他以刑事案件為例，指有些犯案者並非大奸大惡，但法庭要拿取平衡。「執行法律時不能違反基本原則，而在某些場境下，也要考慮個人因素，但兩者不是互相排斥。」

問到若果要放一件「吉祥物」在辦公室，他的選擇是「獬豸」。根據資料，獬豸是中國古代神話傳說中象徵公正的神獸，能辨是非曲直、識善惡忠奸，代表司法正大光明。他解釋說，獬豸，正正表彰了中華文化及香港的法治觀念。

「如果能力可及但沒有興趣，事情不會做得好；相反若只有興趣但能力不相配，這是嗜好，不能作為職業。」

- 2 兒時的林定國（相片由林定國提供）
- 3 中學就讀於香港華仁書院，林定國（圈示）曾有不同的職業志向。（相片由林定國提供）
- 4 馬會公司事務執行總監譚志源（中）夥拍對外事務助理經理江曼儀（右），與司長談城說愛。



4

最勁品牌

林定國對跑馬地馬場不陌生，不是他常來博彩，而是每有大型會議及活動在本港舉行，他總會推薦馬場這個「香港最勁品牌」。去年底國際檢察官聯合會和律政司合辦的第11屆國際檢察官聯合會（IAP）亞洲及太平洋地區會議，他一盡地主之誼，在跑馬地馬場安排了歡迎晚宴，讓外賓順道遊覽馬場，參與星期三晚上的 Happy Wednesday（快活星期三）節目，親身感受香港之美。

林定國指出，如果時間允許，他一定安排訪港賓客到馬場觀賞賽馬。「跑馬活動的場地、氣氛好，（跑馬運動）本身又是很有歷史的活動。」他稱，「『馬照跑』是一國兩制下，最標誌性形容香港生活方式不變，很有象徵意義。」

他表示香港如此細小的地方，在鬧市竟有一個馬場，「有高水平的（賽馬）運動，很國際化，氛圍有如開 party，好開心。（馬場）把香港的特徵全集合在一起，大家又可以參與，充滿正能量。」

夥特區政府及中旅 推賽馬旅遊

響應特區政府推動賽馬旅遊，馬會正積極與相關政府部門及機構緊密合作，以大力推展賽馬旅遊相關活動及項目。

今年3月，馬會與香港中旅（集團）有限公司簽署備忘錄，在文化、體育、旅遊，以及青年發展等各方面加強戰略合作，目標推動粵港澳大灣區旅遊業發展，鞏固香港作為國際旅遊樞紐的地位。相關措施包括，雙方將聯手推動賽馬

旅遊，將馬會的沙田馬場、跑馬地馬場，以及將於2026年開始舉辦常規性賽事的廣州從化馬場，納入中旅的旅遊路線，並推出結合馬匹運動與娛樂的特色旅遊產品，提升賽馬旅遊的知名度。

事實上，對於外地旅客，香港馬場是叫好又叫座。於2023/24馬季，馬會共接待93,000內地旅客人次；今個馬季截至三月底，前來馬場觀光的內地旅客已超過114,000人次。今年的農曆新年賽馬日，吸引近一萬名內地及海外旅客到馬場同賀新歲，創歷來賽馬日新高；旅客當中，內地客佔九成。

賽馬活動以外，林定國特別欣賞馬會對香港慈善事業的貢獻。「香港要維持低稅率制度，但社會的確有很多福利需要，如醫療、教育，如何去填補？……這就需要有個強大的慈善機構，由民間主導，有能力也有組織性，與政府合作才處理得到。」他認為，馬會是國際品牌，亦是位居世界前列的慈善捐助機構，目前正擔當這個社會重責。他舉例馬會把不少收入支持香港的文化發展，如大館、香港故宮文化博物館等，貢獻香港，同時說好香港故事。

「有高水平的（賽馬）運動，很國際化，氛圍有如開 party，好開心。（馬場）把香港的特徵全集合在一起，大家又可以參與，充滿正能量。」



5

一齊跑



6

關於跑步，林定國想說的是，他喜歡在黎明時份出發。「我喜歡好早，天黑黑街上沒有人，感覺很正！」跑步的無拘無束，令思想放空，「發吓白日夢、讓思緒放空。」他認為，人生需要在生活上尋求平衡。

喜歡跑步的原因很簡單。「不需要固定的場地、時間沒太大限制，很自由。」

他參加過多場大型跑步活動，包括今年初落場，完成了「香港馬拉松」盛事的10公里賽事。運動場上，他不時與同是律師的妻子結伴一起跑，生活上，兩個人又是否步伐一致？

林定國笑言：「我係『慢吞吞』，太太好心急！」但他認為，夫妻之間，性格可以很不一樣，價值觀卻要一致，即是對人生、事業的看法，以至對身處的環境、對香港的感覺等，都要理念相同。



7

溝通是夫婦保鮮之道

而溝通與關心，是夫婦倆的保鮮之道。「要知道對方在做甚麼、想甚麼。」事實上，林生林太有著不少共同嗜好，跑步、旅行、閱讀等。

關於閱讀，他涉獵範疇很廣泛。「我放假想輕鬆，不想思考太多便會看小說。最近想研究國際大勢，就找了相關的書去看。」

然而，律政司司長的工作繁重，他坦言還有很多工餘想做卻苦無時間去做的事。問到若有一天可以閒著，會做什麼？他顯得興奮，二話不說：「第一件事是瞓到自然醒。」更想相約朋友看電影、運動、行山等；旅行更是目前最想做卻無法騰出時間去做的「奢想」。

「好多地方都想去，不能盡錄。想看看內地很多有民族風情和湖光山色的地方、想去第二次南極、想去非洲……」主持人江旻德笑問：「與誰去才是最重要，對嗎？」他與江相視而笑：「那是一定吧！」

5 第11屆國際檢察官聯合會亞洲及太平洋地區會議，去年底在跑馬地馬場舉行晚宴，讓賓客親身感受香港之美。（相片由律政司提供）

6 熱愛跑步，今年初完成了香港馬拉松盛事的10公里賽事。（相片來源：林定國 Facebook）

7 林定國與妻子袁淑明皆是旅行達人，足跡遍千里。（相片由林定國提供）

瀏覽
訪問短片



做運動 無論任何天氣

香港地，要在鬧市找一片土地進行多元運動，殊不容易。香港賽馬會一直鼓勵市民參與體育，享受運動帶來的樂趣，其中包括，支持位於銅鑼灣、有逾百年歷史的「南華體育會」重建多用途綜合運動場及翻新高爾夫球練習場。場地改建後，設有符合國際標準的仿真草球場、跑道物料能大幅吸震的緩跑徑，以及全港獨有的有蓋沙灘球場等現代化設施，那麼，不管晴天雨天，也可謂是運動天。



馬會一直致力鼓勵市民參與體育活動，因為運動不但有益身心，亦能強化個人的抗逆能力。馬會多年來透過不同途徑，支持社區體育發展，例如賽馬會潛西洲公眾高爾夫球場、馬會公眾騎術學校、賽馬會香港足球總會足球訓練中心、香港大球場等，為市民大眾提供更優質及多元化的康體設施和服務；同時亦捐助不同社區項目，推動普及運動。

馬會透過其慈善信託基金撥款逾 1 億 7 千萬港元，支持南華體育會重建多用途綜合運動場及翻新高爾夫球練習場，並分別命名為「南華體育會 - 賽馬會運動場」及「南華體育會 - 賽馬會高爾夫球練習場」，預計每年惠及超過 25 萬名運動員及市民。賽馬會運動場於 2021 年 11 月正式開幕，帶來現代化的多元運動設施；後者則在市區提供一個交通便利的訓練場地，支持本地高爾夫球運動發展。

馬會捐 1.7 億 打造現代化運動場

重建後的賽馬會運動場設施多元，設有符合國際標準、可供足球及橄欖球兩用的仿真草球場，以及共 1,000 個座位的有蓋看台，為運動員提供專業的場地訓練。另設有全港獨有的有蓋沙灘球場，有助推動本港沙灘排球發展，其可安裝拼合地板變成多用途場地的特色，也有助推動沙灘網球等新興沙灘運動。至於位於天台的空中環形緩跑徑，全長 60 米，七條跑道均採用東京奧運國立競技場同級物料，能大幅增強吸震能力。

另外，翻新後的賽馬會高爾夫球練習場，設有 50 條發球道、兩個沙池、室外果嶺及訓練區。在眾多新建設施中，符合國際標準的全港首個有蓋沙灘排球場，不僅為沙排運動員提供專業訓練場地，也有助在本港推廣沙排運動。



- 1 「南華體育會 - 賽馬會運動場」啟用後，帶來現代化的體育設施，豐富了本地運動元素。
- 2 位於天台的空中環形緩跑徑，跑道採用東京奧運國立競技場同級物料，能大幅增強吸震能力。
- 3 全港目前唯一的有蓋沙灘球場，對推廣沙灘排球等運動，大有幫助。
- 4 沙灘排球運動在香港有一定支持者。圖為沙灘排球員徐錦龍在球場上的英姿。(相片由徐錦龍提供)

全港首個有蓋場 推動沙排運動

中國香港及南華沙灘排球代表成員徐錦龍向《駿步人生》表示，戶外沙灘排球訓練很受天氣影響，例如遇上大雨便無法進行；但這個有蓋場地，則無論晴天雨天，運動員都能夠持續訓練，即使是小朋友學員，也能夠安心學習。此外，場地的沙池深度，比一般戶外沙灘排球場深，球員落地時更安全，而更衣室也更方便衛生，這大大提升了訓練的效率和舒適度。

他表示，場地位於銅鑼灣，交通便利，對吸引家長帶同年幼子女學習沙排有地利誘因。「以往要到沙灘才能學習沙排，現在市區就有合適的場地，對推廣這門運動起了積極作用，也是培育本地沙排運動員的一個搖籃。」

值得一提，除了推廣社區運動，馬會亦大力推動精英運動的發展，包括歷年對香港體育學院撥款超過七億港元，支持興建、改建設施及其他軟件項目等，以提升精英運動員的專業培訓水準；撥款推出「賽馬會優秀運動員獎勵計劃」，透過現金獎嘉許在頂尖大型運動會中表現優秀的運動員。於 2021 年，則以對等配對形式撥款 1.5 億港元，與特區政府設立「運動科研資助計劃」，希望透過提升運動科學設備及器材、改善運動醫學，協助本地運動員備戰未來。



馬會頒授獎學金

培育社會領袖與科研人才

香港賽馬會
The Hong Kong Jockey Club

140 YEARS

HKJC SCHOLARSHIPS AND FELLOWSHIPS
AWARD PRESENTATION CEREMONY AND HIGH TABLE DINNER
香港賽馬會獎學金頒授典禮暨高桌晚宴
17.03.25



如同種子需要陽光和水分才能茁壯成長，青年人才也需要支持方能發揮潛能，貢獻社會。香港賽馬會獎學金的成立，除了希望為獎學金得主提供經濟支持，也希望透過提供獨特的領袖發展和社區活動，讓他們接觸社會議題，連結社會領袖，致力培育他們成為未來關愛領袖。香港賽馬會獎學金頒授典禮暨高桌晚宴於3月17日圓滿舉行，當晚除了嘉許116名來自不同大專院校的傑出學生，亦恭賀40名馬會獎學金得主學滿畢業。馬會同時向10名傑出創科人才頒授首屆賽馬會新晉創科學者獎學金。其中兩位得主：胡德林博士與李灝（James）的故事，展現了獎學金如何協助他們釋放潛能，實現夢想，造福社會。

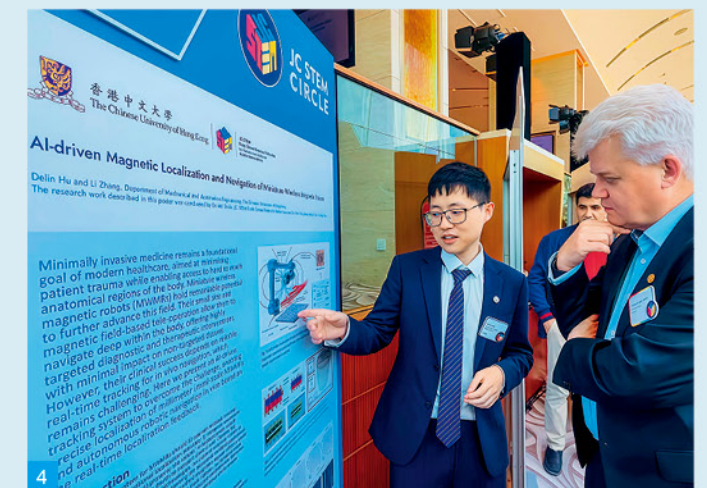
逆境成長 突破身心界限

「身體限制無法改變，但心靈堅韌能改寫人生篇章。」James 是今屆香港賽馬會駿步人生獎學金得主，於香港大學修讀工學學士課程。三歲確診脊髓肌肉萎縮症，長年依賴輪椅出行，日常生活比常人面對更多挑戰。自小受到霍金的啟發，高中時與朋友共同研發了頭戴式滑鼠，協助一些像他一樣在使用身體操控電腦方面有困難的人士，可以透過移動頭部控制鼠標。「科技最終目標是服務人群，能夠改善有需要人士的生活，是一件很開心的事。」

James 感謝馬會，他指獎學金不僅減輕了他的經濟壓力，還給予他追尋夢想的自由。「我打算利用獎學金購買3D打印機，期望可以將腦海的創意變成實物，開發更多產品幫助別人。」他提到獎學金秘書處舉辦的迎新營，讓他突破身心界限，結識新朋友，完成看似不可能的挑戰，重新發掘內在潛能，啟發更多創新可能。



- 1 馬會主席利子厚（中）與賽馬會學人蔡卓欣（右二）、李灝（左二）及龐灝鏘（左一），以及賽馬會新晉創科學者胡德林博士（右一）。
- 2 李灝在賽馬會學人迎新營中參加人生第一次的繩網活動。
- 3 高中時李灝與朋友共同研發了頭戴式滑鼠，協助一些像他一樣在使用身體操控電腦方面有困難的人士。
- 4 胡德林博士的研究旨在利用AI工具提升微創手術的精準度和自動化水平。



創新科研醫療夢

人工智能（AI）在各個領域大放異彩，首屆賽馬會新晉創科學者獎學金得主胡德林博士應香港中文大學邀請來港研究。他指：「現時醫生需要經過大量培訓才可以進行微創手術，我希望透過AI技術讓機械人協助手術，減輕醫生壓力和培訓時間。同時，手術裝置將進一步小型化，例如利用膠囊甚至米粒大小的裝置，放進血管或膽管，協助醫生更精準地進行腹腔或腦部手術，減少傳統大範圍手術帶來的痛楚和併發症風險，加快術後康復。」

胡博士坦言，獎學金為他的研究提供了重要支持，是吸引他來港從事科研的關鍵因素之一。「獎學金讓我探索感興趣的研究方向，並與本地醫療產業合作，將科研成果轉化為實際應用。」此外，獎學金資助了他參與國際學術會議，與業界專家交流，令研究更具前瞻性和實用性。他相信，AI在未來醫療領域的應用潛力巨大，能夠改變行業的面貌。

馬會致力支持本地教育和人才發展，並於1998年成立香港賽馬會獎學金，多年來不斷擴展提供多元人才發展出路，培育關愛社會的領袖。除本科生外，獎學金更惠及有特殊學習需要的學生、來自內地和其他國家及地區的學生、修讀職業教育的學生、研究生，以及面對逆境仍取得優異成績的學生。此外，為應對21世紀的挑戰，促進香港科技產業發展，馬會慈善信託基金於2024年設立賽馬會新晉創科學者獎學金，旨在培育有志將科研成果轉化為產業應用的新晉創科人才，擴展專業網絡，並發揮社會影響力。

「語」眾不同 建共融社會



香港是一個多元文化社會，
為推動共融及提升少數族裔以中文作為第二語言的水平，
馬會慈善信託基金策劃及捐助「賽馬會友趣學中文」計劃，
以支援非華語幼稚園學生學習中文。
巴基斯坦裔的花拿美（Farooq Shamila）在計劃資助下，
於香港教育大學就讀幼兒教育文憑課程，並於 2022 年畢業。
她深知少數族裔在語文學習上面臨挑戰，便成為了幼稚園的
多元文化教學助理，協助更多非華語學生學好中文，更容易融入香港生活。

平常在家中會用哪種語言溝通？小時候學習中文有遇上任何困難嗎？

雖然我是在香港土生土長，但我和家人主要是以烏爾都語溝通，所以小時候我只能從學校的教科書中學習中文，並沒有其他輔助學習工具，學寫中文字時感到尤為吃力。



「賽馬會友趣學中文」計劃為你提供甚麼協助？

公開試後，我在朋友推薦下修讀了幼兒教育文憑（支援非華語兒童的教學），助我找到志向。課程由「賽馬會友趣學中文」計劃資助，不僅為我免去學費負擔，亦為我的日常生活及購買教材提供津貼。此外，計劃提供了不同實習機會，讓我能學以致用，協助非華語學生學習中文並累積教學經驗，有助提升我的就業競爭力。



- 1 在香港土生土長的花拿美雖然就讀本地學校，但初時學寫中文字時亦有感吃力。（相片由花拿美提供）
- 2 花拿美（右）在「賽馬會友趣學中文」計劃的支持下，在香港教育大學完成幼兒教育文憑。（相片由花拿美提供）
- 3 「賽馬會友趣學中文」計劃設計及製作了一系列中文學習教材，包括手偶及故事書。
- 4 計劃支援非華語幼稚園學生學習中文，以助他們順利銜接小學課程。

計劃的學習教材如何輔助你的教學？

計劃設計及製作了一系列中文學習教材，包括手偶及故事書，為教學提供很大幫助。我會利用這些手偶與幼稚園學生溝通，以吸引他們的注意力。而故事書中的非華語學生角色亦容易引起他們共鳴，使他們在學習中文時更投入和感到有趣。我亦會以書中內容作教學，例如指導他們使用「我是…」等句子作自我介紹，讓他們能在輕鬆愉快的環境下學習中文。



作為多元文化教學助理，你如何成為少數族裔的溝通橋樑？

除了烏爾都語，我亦能說流利的中文和英文。因此，當少數族裔家長有需要時，我便會為他們進行翻譯，協助他們與學校溝通和反映問題，並商討可行解決辦法，為學校與少數族裔家長建立有效的溝通渠道。

未來有甚麼目標？有甚麼勉勵說話向其他少數族裔人士分享？

成為多元文化教學助理後，我希望幫助更多非華語學生學好中文，讓他們打破語言隔閡。長遠而言，我希望能夠擔任校長，成為少數族裔人士的榜樣，藉此激勵他們努力學習。我相信，無論中文有多難學，只要不輕言放棄，每位非華語學生都能將中文變成自己的第二語言。



瀏覽訪問短片



畢加索傑作 一場藝術饗宴

不必前赴海外，安在香港已經可以一次過欣賞西班牙藝術大師巴勃羅·畢加索 (Pablo Picasso) 的大批傳世傑作，細味一場豐盛的藝術饗宴。現正於西九文化區 M+ 舉行的「香港賽馬會呈獻系列：畢加索——與亞洲對話」，是十多年來首個在香港舉辦的大型畢加索展覽，展出 60 多件巴黎國立畢加索藝術館珍藏的畢加索名作，同場亦展示約 130 件來自當代亞洲藝術家的 M+ 藏品，是巴黎國立畢加索藝術館的收藏與亞洲博物館藏品的首次同場「對話」。



巴勃羅·畢加索
《多拉·瑪爾肖像》
1937 年
巴黎國立畢加索藝術館
© Succession Picasso 2025
圖片：© GrandPalaisRmn (Musée national Picasso-Paris) / Mathieu Rabeau

「香港賽馬會呈獻系列：畢加索——與亞洲對話」展覽，是今年法國五月藝術節的開幕節目。展覽由 M+ 與巴黎國立畢加索藝術館共同主辦，獲馬會慈善信託基金冠名贊助，也是馬會 140 週年慶祝活動之一。

畢加索 (1881-1973) 被視為二十世紀最具代表性的藝術家，對當代藝術家影響深遠。今次展出畢加索 60 多件傑作，時間跨越 1895 年至 1971 年，換言之從他只有 13 或 14 歲，至去世前兩年、接近他 90 歲的作品也囊括其中。另外，同場展出約 30 位亞洲及海外亞洲藝術家的 M+ 藏品，包括內地、香港、日本、韓國、印度等共逾 130 件作品。

展覽聯合策展人根據藝術家的四個原型：「天才」、「局外人」、「魔法師」和「學徒」為核心，探討畢加索的藝術生涯與生平為何至今仍影響着普羅大眾。展覽的四個原型成為具影響力的範例，讓當代亞洲藝術家以各種形色的個人實踐加以回應，作品的展示一方面讓畢加索的作品變得更加趣味盎然且平易近人，同時反映跨越文化與世代呼應的藝術意義。



巴勃羅·畢加索
《雜技演員》
1930 年
巴黎國立畢加索藝術館
© Succession Picasso 2025
圖片：© GrandPalaisRmn (Musée national Picasso-Paris) / Adrien Didierjean



巴勃羅·畢加索
《海邊的人像》
1931 年
巴黎國立畢加索藝術館
© Succession Picasso 2025
Image: © GrandPalaisRmn (Musée national Picasso-Paris) / Mathieu Rabeau



野口勇
《奇鳥》
1945/1971 年
M+, 香港
© The Isamu Noguchi Foundation and Garden Museum, New York / ARS
攝影：梁譽聰
圖片由 M+ 提供

跨越文化與世代呼應

M+ 藝術總監及總策展人鄭道鍊是今次展覽的聯合策展人之一。他舉例指，香港藝術家陳福善與畢加索同是多元化、多面向的藝術家。陳福善的《榮華富貴》(1969)，由用色到題材，均令人想到畢加索藍色時期描繪寂寥落魄的作品，例如《男子肖像》(1902-1903)。另外，畢加索的《海邊的人像》(1931) 與美籍日裔藝術家野口勇的《奇鳥》(1945/1971) 產生關聯。野口勇那形似人體的平板雕塑，精巧扣連而達致微妙的平衡，令人想起畢加索在 1920 年末和 1930 年初的創作。鄭道鍊希望受眾通過不同途徑重新發現畢加索。「對於香港、大中華區和亞洲觀眾來說，展覽為他們提供對畢加索、其藝術影響力的全新認識和理解，同時思考畢加索和現代歐洲或西方藝術與我們的時代、身處的地方、文化和藝術史的相關性。」

進入社區 開藝術大門

整個展覽項目籌備耗時接近三年，始於 2022 年上半年，經歷新冠疫情。鄭道鍊透露，過程充滿挑戰，包括在實施旅遊限制及檢疫安排下，仍親身飛到巴黎商討策展細節。

「香港賽馬會呈獻系列：畢加索——與亞洲對話」展覽，是法國五月藝術節的重頭節目。今年已是馬會慈善信託基金第 14 年成為法國五月藝術節的主要合作夥伴，支持一系列於 3 月至 7 月舉辦的藝術節目及教育計劃。藝術文化是馬會慈善重點範疇之一，馬會積極支持本地藝術文化發展，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；透過支持法國五月開展不同的藝術教育活動，冀讓不同背景的市民接觸藝術，豐富香港的文化發展。

展覽亦呈獻一系列「賽馬會社區拓展藝術教育計劃」。鄭道鍊表示，馬會的贊助，結合 M+ 團隊的專業知識及畢加索專家的共同努力，打造出引人入勝的錄像片段，並設有互動繪畫空間，有助大眾深入了解畢加索的生平、創作及其藝術作品的面向。

他表示，在馬會的支持下，M+ 教學及詮釋策展團隊製作了自助親子導覽手冊，更進入社區，吸引學校、家庭與兒童參與，讓展覽更具包容性與可及性，期望無論是藝術愛好者或是普羅大眾，都能從這場視覺盛宴中找到啟發與共鳴。



M+ 藝術總監及總策展人兼「香港賽馬會呈獻系列：畢加索——與亞洲對話」聯合策展人鄭道鍊
攝影：梁譽聰
圖片由 M+ 提供

「香港賽馬會呈獻系列：
畢加索——與亞洲對話」
展期：即日起至 7 月 13 日
地點：M+ 西展廳

瀏覽詳情





馬會主席、浪琴香港國際馬術盛典榮譽委員會主席利子厚（左二）聯同馬會行政總裁應家柏（左一）在活動期間，探望並鼓勵馬會馬術隊成員賴植敏（右三）、黎嘉怡（右二）及林立信（右一）。

國際馬術盛典 首屆香港舉行

首屆「浪琴香港國際馬術盛典」今年二月在香港舉行。為期三天的活動，集世界級場地障礙賽、馬術表演，以及一系列節目於一身。馬會作為活動的創始合作夥伴，提供有關生物安全、獸醫事務和馬房管理等技術支援。本地一眾馬術專才，包括裁判、場地設計師，以及逾百名義工，亦為盛典提供支援。馬會同時贊助場內的「香港賽馬會 Live Zone」，設有互動攤位及騎手分享會，以提高大眾對馬術運動的認識。

馬會馬術隊成員林立信、賴植敏和黎嘉怡，代表中國香港參加部分賽事，與國際好手同場較技；其中，林立信以出色的發揮於大獎賽（Longines Stakes）勇奪季軍。

馬會主席、同時身兼中國香港馬術總會會長及浪琴香港國際馬術盛典榮譽委員會主席的利子厚表示，是次盛典為大灣區及內地其他城市的馬術愛好者和運動員提供一個與國際聯繫的機會。

數位技術 為文物注入活力



嘉賓參觀「FLASH! 故宮——數字故宮快閃展」。左為馬會董事、公益慈善研究院主席黃嘉純。

由馬會全力支持、公益慈善研究院獨家捐助的「FLASH! 故宮——數字故宮快閃展」今年一月假大館圓滿展出。作為馬會成立140週年慶祝活動之一，今次展覽以數位化形式把故宮博物院的珍藏，運用科技為傳統文化注入新活力，傳承中華文化。

馬會董事、公益慈善研究院主席黃嘉純表示，馬會和公益慈善研究院皆致力推動藝術文化及保育的工作。今次展覽是馬會和公益慈善研究院與故宮博物院合作推動的《萬方傳播中華文明及文化科技人才培養計劃》（2024年五月簽署的合作框架協議）。公益慈善研究院撥捐折合約4億4,000萬港元，在香港、內地和全球層面傳揚中華文化，並支持培育藝術科技人才）重點活動之一，通過互動多媒體技術，生動展示故宮的建築和文物，讓參觀者猶如置身其中，感受故宮的獨特魅力，並探索中華文明的深厚底蘊。

作為展覽的延伸活動，兩場「大館對談」講座分別探討藝術科技和傳統歷史文化的融合，以及承載宮的保育工作和傳承利用。

馬會中旅聯手 拓旅遊促青年交流



馬會客戶策略、體驗及創新事務執行總監侯德洋（前排右）與中旅副總經理簡易（前排左）代表雙方簽署合作備忘錄，加強在旅遊、體育、文化及青年發展的戰略合作。見證人包括香港特區政府文化體育及旅遊局局長羅淑佩（後排中）、中聯辦經濟部副部長郭韶偉（後排左一）、香港旅遊發展局主席彭耀佳（後排右一）、馬會行政總裁應家柏（後排右二）及中旅董事長王海民（後排左二）。

馬會今年三月與香港中旅（集團）有限公司簽署備忘錄，在旅遊、體育、文化和青年交流方面加強戰略合作，推動粵港澳大灣區旅遊業發展，鞏固香港作為國際旅遊樞紐的地位，同時促進兩地青年發展和交流。

合作內容包括：聯手將馬會的跑馬地及沙田馬場，以及將於2026年開始舉辦常規性賽事的廣州從化馬場，納入中旅的旅遊路線，並推出結合馬匹運動與娛樂的特色旅遊產品；加強在旅遊、體育、文化等方面的交流與合作，推動香港成為「亞洲盛事之都」，並鞏固大灣區作為世界級馬匹運動和馬產業發展展示範區的地位；合作推出研學團，促進兩地青年交流，推動香港青年積極融入國家發展大局，以及共同研究並豐富現有的海島旅遊路線。

香港藝術節 雅俗共賞

第53屆香港藝術節於二月底揭幕。作為藝術節的長期合作夥伴，馬會慈善信託基金自2008年起，每年支持藝術節呈獻「香港賽馬會藝粹系列」下的三個主要節目。今年的藝粹系列，包括來自意大利博洛尼亞市立歌劇院樂團演奏的開幕音樂會、捷克國家芭蕾舞團帶來的《仙凡之戀》，以及不朽歌劇比才《卡門》。

同時，今年全新推出的「賽馬會藝貫中西系列」，帶來由馬會獨家贊助著名科幻小說《海底兩萬里》普通話劇場版本的世界首演，有關版本為2025年香港藝術節委約劇目，由法國的創意團隊與中國戲劇藝術家攜手重新演繹。

另外，馬會支持「賽馬會創藝科媒系列」，今年帶來《真·幻境界》，一個結合舞蹈和虛擬現實（VR）的嶄新現場觀演體驗。

馬會多年來捐助「香港賽馬會學生專享節目」，讓來自不同背景的本地學生有機會免費觀賞不同的演出，今年的節目是《貝多芬和平之戰》音樂會。學生在演出前獲提供導賞講座，加深對演出及劇場禮儀的了解，以提高欣賞藝術的能力。



今年的「香港賽馬會藝粹系列」，包括不朽歌劇比才《卡門》。
© Marion Kerno

情緒健康

解救



賽馬會杏林「心」間計劃
Jockey Club TCM-Driven
Mental Wellness Project



——周可奕醫師——
浸會大學中醫藥學院臨床部助理講師



中醫師為計劃參加者進行穴位按摩。(相片由浸會大學中醫藥學院提供)

作為一名中醫師，我經常接觸受失眠、抑鬱困擾的人士，他們試過不少治療方案，仍未能重拾健康的精神狀態。中醫治療講究身心平衡，通過調節身體狀態以紓緩情緒問題，提升整體健康。

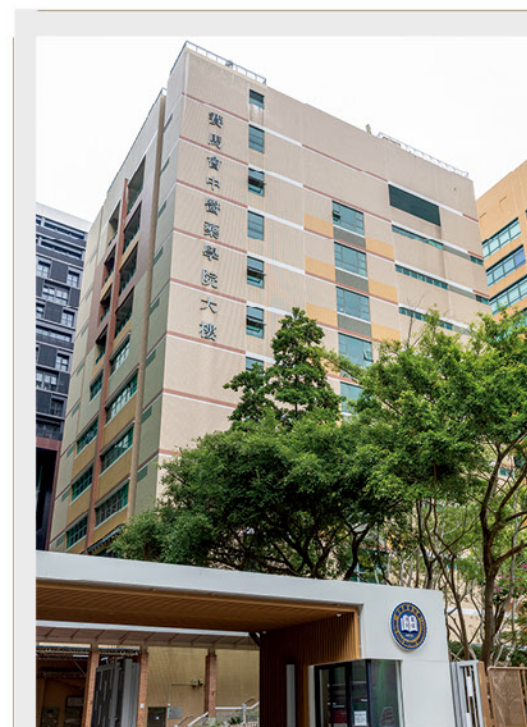
我是「賽馬會杏林『心』間計劃」的主診中醫師之一，而這個計劃是本港首個獲香港賽馬會慈善信託基金支持的大型中醫藥精神健康社區項目。為期三年的計劃旨在透過提供免費中醫藥治療，配合專業輔導服務，幫助 18 至 65 歲、受輕度至中度失眠、焦慮或抑鬱問題困擾的市民，改善其精神健康，並藉此建立一套實證為本的中醫治療方案。

配合社工輔導 提升效果

計劃採用「階梯式服務」，參加者首先接受六星期的免費中醫藥治療。我們會根據不同情況處方中藥，幫助他們調理身體，改善失眠、焦慮或抑鬱等問題。如果參加者情況在六星期後未見明顯改善，浸大中醫師將繼續為參加者提供中藥治療，同時新生精神康復會的註冊社工或輔導員提供額外輔導服務。

精神健康問題往往涉及生理、心理和社會多個層面，計劃透過中醫師和社工合作達至「身心同治」——中醫藥從身體層面調理氣血、平衡陰陽，改善生理不適；而輔導服務能從心理層面幫助紓解壓力，調整負面情緒。雙管齊下比單一治療更能全面照顧參加者的需要。

此外，計劃亦為中醫師和社工提供跨專業培訓，讓他們了解彼此的工作細節，加強其支援有精神健康問題人士的能力。



位於浸會大學的賽馬會中醫藥學院大樓。

計劃至今已服務超過 1,200 名參加者，其中一位 30 多歲的上班族令我印象深刻。他因長期壓力過大導致嚴重失眠，每晚只能睡兩三個小時，白天精神恍惚，工作效率低，並且因情緒不穩與同事產生摩擦。我們為他開出健脾安神的中藥方劑，治療六星期後他已能穩睡六小時以上，與同事的關係亦隨之得到改善。

另外有一位女士因家庭問題長期情緒低落，我們提供中藥治療助她改善睡眠，穩定身體狀態，並轉介其至社工協助處理家庭問題，成功令她重拾生活的動力。

追蹤療效 長遠惠及全港

為了確保計劃的成效，我們會讓參加者填寫自我評估問卷，及提供臨床評估服務，並透過長期追蹤觀察治療效果的持續性。長遠目標是利用收集所得數據，制定一套基於實證的中醫藥精神健康治療方案，研究成果將惠及香港市民，未來更可推廣到國際，讓更多人了解中醫藥的價值。



賽馬會杏林「心」間計劃支援受常見精神健康問題困擾的人士。

藝術結合科技 展現故宮藏品

香港故宮文化博物館與故宮博物院合作，推出「『紋』以載道——故宮博物院沉浸式數字體驗展」，以最新科技和數碼技術作為這個多媒體專題展覽的主題，展現故宮藏品，包括宮殿建築、陶瓷、織繡上形式多樣且寓意深長的紋樣藝術，目的弘揚中國優秀傳統文化的無窮魅力、推動傳統文化與創新科技的融合，展現中華文明的傳承與創新。



© 故宮博物院

「『紋』以載道—— 故宮博物院沉浸式數字體驗展」

日期：5月14至10月13日
地點：香港故宮文化博物館



了解更多：



樂眠有道 幫到你支援你

優質睡眠是健康生活的一部分，但可以「瞓一個好覺」並不是必然的幸福。有研究指約三成香港人面對不同程度的失眠問題，馬會慈善信託基金捐助「賽馬會樂眠無憂計劃」，是為本港首個針對睡眠問題的社區推廣計劃，透過提供不同程度的認知行為治療方案，支援求助者重回規律作息的正軌。有需要人士可到訪計劃網站，透過問卷進行自我評估及尋求支援服務。

賽馬會樂眠無憂計劃



瀏覽詳情：

技藝作品開眼界 「非遺」嘉年華

由馬會慈善信託基金捐助、嶺南大學及香港藝術學院合辦的「賽馬會『傳·創』非遺教育計劃」，透過教育及研究，致力保育、推廣、重新定義及活化香港的非物質遺產。有關計劃的周年展覽暨嘉年華，展出由導師、學員與中學生創作的花牌、長衫、印章、石灣陶塑及紮作等技藝作品。同時設有藝術市集、攤位遊戲、工作坊及分享會，讓參加者親身體驗，傳承非遺文化。



「賽馬會『傳·創』非遺教育計劃」—— 展覽暨嘉年華

日期：6月21至7月5日
地點：中環大館（香港中環荷李活道10號）



了解更多：



慢慢來慢慢愛 關懷柏金遜

賽馬會「柏動愛」柏金遜症關懷計劃，目標為柏金遜症的相關社群，建立全面及可持續的社區關懷服務模式，推廣「早關注患症風險、早診斷並接受復康支援、早護理身心健康」的理念，同時推動社會人士參與關懷柏金遜症。計劃早前製作了短片，呼籲大眾在日常生活中一旦遇到行動「慢慢來」的人士，應考慮對方可能是「柏友」，宜予理解並給予體諒，讓社會變得更加包容和友善。

《我的慢慢爸爸》 慢慢來慢慢愛影片



瀏覽影片：