



蔡若蓮
摘星記

馬會
140年

扎根香港 奔赴國際

非常足跡

「足」志高飛

眾心至善

解鎖創新大門

新力軍

排球隊長 雙職人生

及時行樂

關注地球健康

瀏覽足本版



香港賽馬會
The Hong Kong
Jockey Club

製作：



出版：



(相片來源：倫敦大學亞非學院圖書館)



01	駿步 Talk	摘星記	17	及時行樂	關注地球健康
07	馬會 140 年	扎根香港 奔赴國際	19	Recap 筆記簿	馬會支持全運會
11	非常足跡	「足」志高飛	21	我想講...	陽光灶火凝聚「里」我
13	眾心至善	解鎖創新之門	23	指南·針	推介特色藝文活動
15	新力軍	排球隊長 雙職人生			

2025 年 7 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
 The Hong Kong Jockey Club

製作：  本刊物以環保紙印製

分享

今期《駿步人生》封面人物是教育局局長蔡若蓮。她在訪問中分享 30 年教學生涯中很多具啟發性的經歷，包括是甚麼引領她成為更好的自己，趣味性與勵志並重。自小喜愛閱讀的局長同時公開推介好書，類型涵蓋寓言故事、心靈啟智，以及趣味知識，適合不同年齡層的讀者。她又不吝公開一些個人喜好，讓我們認識她教育工作以外的另一面。即看今期封面故事，感受局長的正能量。

成立於 1884 年的香港賽馬會慶祝 140 週年，今期我們特別製作「與你並肩」專輯，帶大家重溫馬會成長路上的重要里程，同時一起展望更美好的未來。我們亦預備了馬會 140 週年紀念圖冊送贈讀者，只要你分享一段文字，即有機會獲贈紀念圖冊一本，名額有限。想知參加詳情？即去 140 週年特輯了解更多。

今期其他精彩內容還包括，「新力軍」帶你認識曾在賽馬會香港優秀教練選舉中，奪得學校優秀教練獎的男子排球港隊隊長袁思偉，了解他身為球手與體育教師的「雙職人生」。





蔡若蓮 摘星記

教育局局長蔡若蓮喜歡語文科，愛閱讀，年輕時夢想成為運動員，長大後曾投考警察，然而命中註定做「文人」，畢業獲聘為教師，「愈做愈鍾意」，直至成為教育政策掌舵人之前，執教鞭超過30年。

她推介名著《天地一沙鷗》，相信不斷突破局限才能攀登更高境界。她也從書本獲得啟發要放下偏執。閱讀悟人生，局長呼籲同學接納自己的短處、不怕轉變，通過不懈鍛鍊釋放潛能，並且相信跨越困難才能得見收成的喜悅，朝「今天比昨天進步」、「成為更好的自己」為目標。

求學路上，我們力爭「5**」；人生路上，我們追逐自己的一顆「星星」。心之所想，似遠還近，今期《駿步人生》，教育局局長授你摘星秘笈。

字裡行間

《天地一沙鷗》正好提醒我們通過學習，釋放能量，愈來愈好，做一個更好的自己。

人在旅途，需要星光引路。教育局局長蔡若蓮1988年開始執教中學，至2013年成為中學校長、2022年出任香港特區政府教育局局長，大半生事業離不開教育工作。她接受《駿步人生》客席主持、馬會對外事務助理經理江旻德訪問，細說成長路上引領她找到方向的那顆星。

「小時候有好多夢想，第一個夢想其實想當運動員。」兒時收看奧運會賽事，很仰慕那些運動員，後來了解自己能力根本不適合。她形容自己好動，喜歡「郁來郁去」，畢業後一度投考警察，「維持社會秩序，應用自己所學去拆解不同危險情境，好好挑戰性。不過，這得需要過體能一關。」

最後，她選擇了教育。「另一個兒時夢想是當老師，投入老師行列後，發覺自己很喜歡做老師，自此便沒有離開過教育界。」

啟發學生時代的蔡若蓮找到生命中的那顆星，源於她喜歡閱讀。自言讀書時代屬於「乖學生」、「不算是最聰明，但很勤力」，而且「老師吩咐的事我一定認真地完成，因為我覺得老師很用心教導，如果自己不認真便對不起老師。」這份認真感，往後一直伴著她的成長與學習。

當年於浸會學院（現香港浸會大學）的中國語言及文學系畢業後，多年來不斷進修，完成多個高級學位，包括香港中文大學教育博士等。終身學習，終身閱讀，由乖巧學生，到長大後達成夢想執教鞭，再轉戰教育局成為問責局長，蔡若蓮的人生旅途一直有書相伴。「在人生不同階段，你會有很多疑問，需要認識不同範疇的知識，當你不是經常有朋友在身邊幫助你解答問題，我會從書本中找尋（答案）。」

學習釋潛能 做更好的自己

其中一本被她形容為畢生受用的好書，是她初中階段閱讀的世界名著《天地一沙鷗》（Jonathan Livingston Seagull）。「描寫一隻海鷗學飛的過程。飛行有不同層次、階段，當牠學懂飛行，就跟其他海鷗一樣，父母叫牠早點去低飛覓食，可以搶到『魚毛』，搵到食……但牠發覺作為海鷗既然擁有飛的能力，為何不飛高一點，看看天空有甚麼？」

此書引人入勝之處是它蘊含的人生哲理。「海鷗不滿足於低飛，也不是吃飽後便睡、躺平。即使天氣很惡劣、父母反對，牠仍堅持飛高一點、看遠一點，最後飛到很美好的境界。」



蔡若蓮指出，生命有很多潛能，通過學習，自己有可能做到自己也想像不到的事。「《天地一沙鷗》正好提醒我們通過學習，釋放能量，愈來愈好，做一個更好的自己。」

人生不同階段有著不同的疑問，從書中找答案是其一途徑。她說有時工作辛苦、壓力大，會疑問「工作意義是甚麼？人生終極追求的是什麼？」現階段的她，會閱讀諸如心靈雞湯類的書籍，讓自己反思固有價值觀，是否執迷不悟，以及生命的意義等。

人生疑問由書解答，難關也靠書去克服。笑言一直很怕數學的她，就很有勇氣閱讀了《數學大歷史》，認為是挑戰自己不熟悉及害怕的範疇。事實上，中二時跳級，她也靠自己買來一大堆數學練習自學，迎難而上。

沒有不痛之法 唯有鍛鍊

書籍助她高飛，為她解難，但生活上還是不斷會經歷困難和逆境。她談到自己遠足的經歷。「行山時發現有些人行山後不會腳痛，就嘗試去找不痛的方法，原來是沒有的。」

她後來了解到，自己核心肌肉不足，需要靠自身鍛鍊去克服，於是堅持早晨五時起床做運動，提升肌肉力。她稱，沒有人能代替你自己承擔困境，這必須自己去感受、面對和克服；卻因此，你可以藉此提升抗逆能力。

工作時間表排得密麻麻，要堅持早起，談何容易？精神奕奕的她卻從容地表示：「出一身汗，眼睛都可睜大一點……用腦過多而不運動，四肢很快便退化。」不說不知，原來眼前溫文爾雅的局長，還開始學習泰拳！

蔡若蓮對主持江旻德說：「記得你說過，困難不會永遠都存在。」局長認為，只要堅持就能過去，儘管過程會辛苦，但突破難關便會很开心。

筆跡

(要問) 今日有沒有比昨日進步……要希望有一個更好版本的自己。

時代前進，教師眼見變化之一，就是愈來愈難看到學生的手寫字跡。「以前沒太多電子產品，老師和學生都是用黑板和粉筆，可以看到大家不同個性和風格的字跡，人與人的接觸較直接和緊密。」

科技改變人類的溝通模式，同時科技可以令人類變得更智能。現今電子媒介五花八門，人工智能發展更是一日千里，影響所及，校園也日漸走向電子化。為啟發學生數碼創意，從小培養主動運用科技造福人群，馬會慈善信託基金策劃及捐助「賽馬會運算思維教育計劃」，並由香港教育大學、美國麻省理工學院及香港城市大學共同策動。

計劃聯同本地教育家及世界頂尖學者，為教師提供優質教材、學習平台、以及專業培訓。2023年教育局正式採納並改編了計劃的教材，並將其納入全港小學的常規教學，在所有教室建立一個有利培養數碼創意的環境，將運算思維教育納入正規和主流課程，讓每個學生能動手動腦愉快學習，為瞬間萬變的數碼未來做好準備。經過多年的努力，參與計劃的人數增至逾十萬名學生和三萬位家長，更培訓了2,000多名老師。

賽馬會運算思維教育 助解難

蔡若蓮表示，感謝馬會的帶領，「賽馬會運算思維教育」計劃讓學生學習應用人工智能，更重要是從小培養出運算思維，輔助他們一步步拆解、分析問題，並找出解難方法。

問局長，現今學生面對的競爭似乎愈來愈大，也要與其他地區的學生競爭。蔡若蓮表示，目前本港有五所教資會資助大學躋身世界百強大學，令香港成為世界上頂級大學最集中的地方之一，當中四所更位列全球最國際化大學前十名，吸引特別是來自「一帶一路」等地區的頂尖學生來港就學，有助香港發展成為國際教育樞紐。

不過她提醒學生，不需要與同學比較。「一山還有一山高，即使是世界第一，也會遇上更強對手。」她向同學贈言，要與昨日的自己比較，「(要問) 今日有沒有比昨日進步」、「要希望有一個更好版本的自己。」

至於如何做到「比昨天的自己更好」，她認為要有向上的動力，當成績不似預期，不要否定自己的本質或質疑「是否我比人蠢？不夠別人聰明？」而是要對自己說可以更加努力，那自然就會有動力，從而得到進步。

然而，學習往往被質疑「求學為了求分數」，因此難以愉快學習。蔡若蓮卻認為「求分數」與「愉快學習」兩者並無矛盾。「(我)考A Level(高考)時，數學組的同學計數計到喊；但過不久，又會很開心對我說，終於計到了！」她說見證過「求分數」及「愉快學習」共存，而快樂正是源於克服困難後的成功感。



2

與小學生一起練跑步

少做運動也是當今學生的普遍現象。世界衛生組織指出，5至17年歲的兒童及青少年應每天進行至少60分鐘中至高強度的體力活動。由賽馬會慈善信託基金策劃及捐助的「賽馬會家童喜動計劃」，旨在設計一套更有效的運動及體力活動模式，透過家長及學校的合作及科技應用，提升學童參與體力活動的效能和動機，培養他們終生運動的興趣和習慣，促進香港學童身心均衡健康發展。計劃有合共35間小學參與、惠及約3萬名學童及其家長。

此外，馬會推動「賽馬會樂動人生計劃」，為來自低收入地區的小學生度身設計免費且優質的運動及音樂教育項目，培養學童的體育及藝術素養，促進全人發展，提升心理健康及學習表現，為他們的將來創造更多機會。計劃內容包括入門體驗活動、持續及進階體育與音樂訓練課程，預計惠及15間小學、合共超過十萬名學童、其家庭成員和教師，以及公眾人士，當中超過8,000名學生透過計劃接受持續或進階培訓。

關於運動，局長本人是業餘跑手，今年香港馬拉松更首度挑戰「半馬」路程，以2小時40分鐘完成賽事。她最近當上義工，在跑步堂與一班八至十歲的小學生一起練跑步，「他們比我跑得還快，我稱他們為『師兄、師姐』！」

蔡若蓮鼓勵學生每天做60分鐘帶氧運動，認為身體好了，體能提升，學習就能更集中精神，希望學生在德智體群美各方面作全人發展。



3



1

- 1 「賽馬會運算思維教育計劃」裝備學生迎接科技新世代。
- 2 每天做60分鐘帶氧運動，強身健體，也有助提升學習效益。
- 3 局長鼓勵同學恆常運動，自己亦身體力行不時跑步鍛鍊身心。(相片由蔡若蓮提供)

魔術師



4



5

掌管香港的教育政策，我們所認識的局長，其實平日除了恆常做運動，也奉行簡約的生活哲學，其中一例反映在飲食上。「煮得簡單，全部都是焗，以瓜代替菜，就不用花太多時間清洗。」她每日只睡5小時，把握時間工作，因此煮食也要求效率與營養兼具。

儘管如此，過時過節，她仍會親自下廚煮點家鄉菜，包括她最喜歡的煎蠔餅，還有福建特色菜如麵線和潤餅。

「教育人」回家後，也猶如萬家燈火中主婦的日常。問任職過多間學校的教師，又當過校長的蔡若蓮，接觸師生無數，對教師的要求會否特別高？心目中的好教師又要具備甚麼條件？

「第一要鍾意學生、愛學生！」她毫不猶豫說出教師對學生有愛是關鍵。

她說，教師當然要喜歡自己的學科，有學問才可以傳授予同學，「但如果你不關心、不觀察同學，其實也做不到一個好老師……我們最記得的老師未必是教授我們最多知識的那位，反而多數是最了解我們的老師。」她認為，了解學生之後，自然可以按他們的特點，因材施教，引導他們釋放自己的潛能。

要了解學生，自然要付出時間。「我做校長時，每日都很早回校，站在學校大門，同學進校便跟他們打招呼，放學則 say goodbye。」師生關係由此建立，學生有心事便會找她傾談。「當時每日都會相約不同的同學一起食飯盒，他們可以自由報名與我午膳；大家什麼也說，由喜歡甚麼科目，到最近與哪些同學玩、玩甚麼；也會談論校政、喜歡小食部售賣那款食物等。」

她讚賞不少教師及校長都願意花時間在學生身上，包括有校長用心記下全校學生的名字。

難忘小思邀請張國榮

教師對學生的愛不淺，對學生的影響更深。蔡若蓮自己最欣賞的為人師表，是筆名「小思」的教育家盧瑋鑾。

她憶及，與小思老師是在自己大學畢業後遇上。當時有一課文學與電影的對讀，小思請來歌手張國榮，早料會引起哄動，「但小思教學很認真，一開始便說明，大家不准影相、不准包圍偶像。」最終學生都很專注地上了這一課，聽張國榮分享拍《胭脂扣》及與作品的對讀。小思大抵不知道，自己的認真態度，啟發學生可是一生一世。

正如蔡若蓮在自己的著作《與夢想同行》中所寫：「教師就像生命的魔術師，只要把握時機、用對方法，隨時可以啟動學生生命的密碼，釋放無盡潛能，翻轉生命。」

4 童年時的蔡若蓮，大概沒有料到長大後成為教師。

5 畢業後投身教育界，一做超過30年。

6 蔡若蓮聯同馬會對外事務助理經理江旻德向考生送上祝福。

圖 4 - 5 相片由蔡若蓮提供。

教師就像生命的魔術師，只要把握時機、用對方法，隨時可以啟動學生生命的密碼，釋放無盡潛能，翻轉生命。

後記：

送你一杯熱咖啡



6

「考試」是一生的事業。

對於香港的中學生，中學文憑試（DSE）放榜，應該是年少人生的一大事件。我們預備了四款打氣道具板，請蔡若蓮選一項送給考生，以作勉勵。它們包括一團火、加氣泵、一個讚，結果局長選擇給考生送上一杯熱咖啡。

蔡若蓮回想當年，說自己在考試放榜前夕，心情也難免有些忐忑；請學生飲杯咖啡，喻意「放鬆」及「提神」（提起精神）。她稱，已盡力應考，就應該懷著平常心面對，建議「深呼吸、好好睡一覺」，迎接成績表；又勉勵學生「要相信自己、肯定自己」。

在旁的江旻德亦為學生打氣：「無論如何，你們都是最叻！」

教育局局長一直心繫學生，為了不耽擱我們的出版時間，特意騰出午膳時間完成這次的訪問，好讓本期內容趕及在文憑試放榜日前後推出，及時為考生加持。

訪攝當天，掛了一號風球，時雨時晴。儘管時間有限，作為資深教育工作者的局長，又怎會被對談、交流難倒，全部按時、流暢的超額完成。風雨不阻人，有志者事竟成，放諸求學、行事，皆如是。

瀏覽
訪問短片





扎根香港 奔赴國際

一個名字、一個品牌、一間與你一起走過 140 年的機構。

沿途上，有更多的你妳他她加入，手牽手，肩並肩，我們在一起，邁向更多個 140 年，譜寫更美好的未來。

香港賽馬會成立於 1884 年，現已躍居世界級賽馬機構，亦是非牟利的體育組織及慈善捐助機構。

立足香港，馬會以建設更美好社會為宗旨，透過結合賽馬及馬場娛樂、會員會所、有節制體育博彩及獎券，以及慈善和社區貢獻的獨特綜合營運模式，將博彩收入轉化為稅款、慈善捐款及就業機會，創造經濟及社會價值，並協助香港特別行政區政府打擊非法賭博。

香港之外，隨著從化馬場將於 2026 年舉辦常規賽馬賽事，馬會致力把握跑馬地馬場、沙田馬場及從化馬場這「黃金三角」的協作機遇，為內地的馬匹運動及馬產業發展作出貢獻，積極達成「賽馬發展願景 2030」。

扎根香港，面向國際，馬會銳意發展成為全球體育娛樂品牌，像奔騰、靈巧的駿馬，從香港出發，跑入國際，向世界說好香港故事。

從 1884 到今時今日

香港開埠初期，賽馬活動開始興起。1884 年的秋天，34 位商人及議員在大會堂舉行會議，聯合發起成立香港賽馬會，奠下香港賽馬發展的基石。有賴馬主及會員的支持，馬會自此長足發展，不僅大力推動賽馬發展，亦致力建設更美好社會。

事實上，跑馬地首場賽馬可追溯至 1846 年。當年跑馬地馬場的看台只是以木材作結構，後來才轉用磚塊及以鋼材取代，每逢賽馬日吸引各界人士共聚，成為民間娛樂。日月如梭，昔日沼澤，就是現今的跑馬地馬場。

六、七十年代，香港勞動密集式工業蓬勃，不少打工仔平日上班，放假就入馬場調劑生活，因此每逢賽馬日，跑馬地馬場門外總是大排長龍，高峰時段更往往需要花上一小時入場。

1971 年，賽馬職業化，馬會其後逐步增加賽事種類和次數，並正式將週三、週末確立為賽馬日。沙田馬場亦於 1978 年開幕，回應了時代和港人需求。

1974 年，馬會為協助政府打擊外圍賭博，開設共六間場外投注處作為試點，同時接受電話投注。1983 年，香港所有投注站完成電腦化。

賽馬之外，早期的「馬票」在 1931 年由馬會發行，是結合賽馬和攪珠的彩票形式。1976 年六合彩獎券推出後，馬票逐漸退出歷史舞台。市民投注六合彩的金額，當中部分用作繳納獎券博彩稅和撥歸政府轄下的獎券基金，因此即使無緣成為幸運兒，也為慈善出一分力。

四間會所連繫會員

另一方面，馬會亦是協助政府打擊非法賭博的主要力量。於 2003 年，馬會獲政府授權推出「足智彩」，引導足球博彩需求至合法的投注途徑。

馬會是唯一獲政府授權營運賽馬、足球博彩及六合彩獎券的機構，嚴格執行有節制博彩政策，並推行不同項目，提倡有節制博彩及宣傳健康生活。馬會是亞洲唯一連續四次獲世界博彩協會頒發「有節制博彩框架」下最高級別認證的機構，反映履行社會責任的努力，廣受認同。

馬會長足發展，多年來，香港除了兩個馬場，馬會亦建立了四間會所。歷史最悠久的上水雙魚河鄉村會所，早於 60 年代，會員已可在鄉村會所享受騎馬之樂；現時會所內設有雙魚河馬術中心，是馬會發展馬術運動的重地之一。另外，1985 年開幕的沙田會所、1992 年啟用的跑馬地會所（跑馬地新會所 2020 年投入運作），以及 2008 年開幕的北京會所，提供各種設施，連繫會員。



- 1 1880 年代的跑馬地馬場，馬會會員到跑馬地馬場支持自己心愛的馬匹。（相片來源：倫敦大學亞非學院圖書館）
 - 2 位於跑馬地馬場內東面跑道旁稱為「大石鼓」的大石。
 - 3 約 1874 至 1880 年代：跑馬地馬場早期的看台。
 - 4 1965 年香港賽馬會石湖墟醫療所。
 - 5 「中六合彩」是不少「打工仔」的願望。
- 圖 2 - 3 為香港歷史博物館藏品，香港特別行政區政府准予複製。
圖 4 - 5 由星島資料室提供。

香港賽馬會成立

馬會首次有紀錄捐款

跑馬地首座永久看台落成

賽馬職業化

見習騎師學校成立

首設場外投注處打擊非法賭博

六合彩獎券面世

沙田馬場開幕

首場國際賽事 - 香港邀請盃



匯聚成河 潤澤生命

一點一滴，匯聚成河，潤澤生命，令我們走得更穩、更遠。

馬會首次有紀錄捐款可追溯到1915年，多年來，風雨無間，其貢獻並隨著時代而變通，由早年主力捐助興建基礎設施，包括公共診所、游泳池、學校及文娛康樂設施等，至近年與社區夥伴合作，推動針對重大社會問題和緊急需要的項目。時至今日，馬會已是位居世界前列及亞洲最大的慈善捐助機構。

要數馬會的慈善足跡，1993年成立賽馬會慈善信託基金可謂一個里程碑。基金近年聚焦長者服務、青年扶貧、健康社區、人才培育、體育和文化，以及可持續發展。近年，馬會每年撥出約九成經營盈餘予其慈善信託基金，因應社會不同需要，適時作出捐助。2023/24年度，馬會慈善信託基金已審批的捐款總額達102億港元。

支持體育發展 打下基石

當中，馬會對體育事業的支持，為香港運動發展打下基石。1982年與政府合資興建香港體育學院（前身「銀禧體育中心」），又設立「賽馬會優秀運動員獎勵計劃」，嘉許表現出色的運動員。

馬會對馬術運動的支持不遺餘力。早在本港協辦北京2008年奧運會及殘奧會馬術項目，馬會已撥款興建場地及提供專業支援，其後更推出「香港馬術精英計劃」，培育具潛質的騎手。

在社區體育運動層面，馬會分別設立屯門、薄扶林和鯉魚門三間公眾騎術學校，推廣馬術運動；至於由馬會興建及管理的賽馬會涇西洲公眾高爾夫球場，是目前全港唯一的公眾高爾夫球場。



跑馬地會所開幕

推出規範化足球博彩

撥款興建北京2008年奧運馬術場地及提供專業支援

由馬會保育的中區警署建築群「大館」開幕

位於從化市的馬匹訓練中心啟用

從化馬場舉辦首次純演示性速度馬術比賽

撥捐35億元興建的香港故宮文化博物館開幕

為杭州亞運會的馬術項目提供技術支援

1992

2003

2008

2018

2018

2019

2022

2023

文化醫療 推創新與傳承

在文化及醫療衛生領域，馬會積極推動創新與傳承。馬會慈善信託基金審批撥款35億港元興建香港故宮文化博物館，促進中西文化交流；此外，馬會資助「大館」古蹟活化項目，並獲得聯合國教科文組織獎項肯定。

在醫療衛生方面，馬會早於上世紀五十年代開始，已經支持政府興建多間診所及健康院，例如1961年開幕的香港賽馬會石湖墟醫療所，為新界北居民提供醫療服務；1958年及1959年捐贈兩艘醫療船，為居住離島及偏遠地區的村民提供醫療服務。2003年初「沙士」爆發，香港深受打擊，馬會捐款支持政府成立的「衛生防護中心」於2004年正式啟用，是全港首個專門預防和控制傳染病的機構。新冠疫情期间，馬會審批捐款逾29億港元支援受疫情影响的各界人士。

馬會致力培育年輕人成為積極公民並貢獻社會，其中「賽馬會鼓掌・創你程計劃」是馬會其中一項規模最大的青年項目，融合學校、商界及社福機構資源，協助青少年探索多元發展，作生涯探索計劃。賽馬會「凝伙」計劃則為無依的兒童及青少年制定個人發展規劃，提升社交和個人技能。



6 馬會提倡有節制博彩，致力協助特區政府打擊非法賭博。

7 香港故宮文化博物館2022年開幕，加深公眾對中國文化藝術的了解。

後記：未來 同創造

從1884年走來，道路不輕鬆，但我們堅定前行。

去年開始，馬會推出不同活動慶祝140週年，與民同樂。從畢加索藝術展到故宮博物院藏清代軍事文物展；從香港國際賽事到今年8月舉行的賽馬會青少年足球精英匯；從屯門公眾騎術學校開放日到「跑馬地：文化景觀」展覽等等，反映馬會貢獻社會，涵蓋範圍多樣化，照顧老中青的喜好。

未來，我們繼續與香港同行，並且放眼國際，向世界出發，結合賽馬、馬術及娛樂體驗，致力把馬會打造成世界級體育娛樂品牌。今年5月，馬會宣佈與國際娛樂品牌XIX Entertainment合作，頭炮協助XIX旗下的國際流行音樂組合Now United在香港招募成員，吸引年輕一代參與，為馬會注入活力。

前行，需要有你，一起經歷，一起感受。



瀏覽馬會140週年圖冊



140週年部分慶祝活動重溫



8



9



10



11



12

8 「跑馬地：文化景觀」展覽（2024年11月 - 2025年3月）

9 屯門公眾騎術學校開放日（2024年11月）

10 故宮博物院藏清代軍事文物展覽，展期直至明年1月21日。

11 2025新春國際匯演之夜及花車展出（2025年1月）

12 配合「藝聚青年」主題，於浪琴香港國際馬術盛典進行藝術社區活動—為小型馬雕塑上色（2025年2月）

送禮

經典時刻不吝分享，我們預備了馬會140週年圖冊回饋讀者。即掃右方二維碼登記並分享一段文字，即有機會獲贈一冊，名額140份。





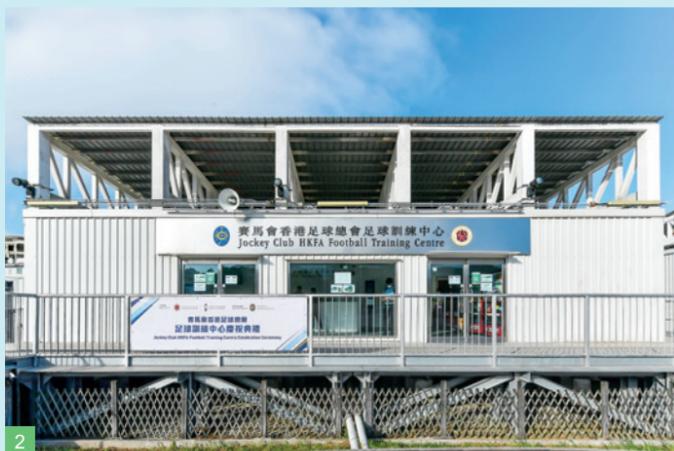
香港賽馬會
The Hong Kong Jockey Club

1

馬會打造場地

「足」志高飛

體育運動鍛鍊身心，踢足球，不僅有助提高個人協調性和靈活性，又能學習團體精神、培養堅毅性格。香港賽馬會致力以社區足球作為媒介，推動全人發展，包括支持興建足球場，讓愛好者「足」志高飛。今期「非常足跡」主力介紹馬會近年支持興建的兩個大型足球中心，了解一個足球，如何創造無限可能。



2

馬會一直支持本地體育運動發展，足球是主要推動項目之一，近十年先後支持興建兩個大型足球中心，希望透過足球，協助青年人建立自信、培育領導才能及團隊精神，加強社區聯繫，並為社會帶來正面影響。

將軍澳石門 建足球場

由馬會慈善信託基金撥款 2 億 2100 萬港元，支持香港足球總會興建位於將軍澳的「賽馬會香港足球總會足球訓練中心」，佔地 12 公頃，分別設有天然草和仿真草各三個足球場；該三個天然草足球場均符合國際足協 11 人足球比賽標準。

場地其他設施包括健身室、多用途活動室、物理治療室、更衣室及停車場等。為推動環保及可持續發展，足球訓練中心裝設了逾 390 塊太陽能板，預計每年可生產共 20 萬度電。

足球訓練中心在 2018 年 8 月起運作，翌年開始接受市民申請租用仿真草足球場。訓練中心是香港足球代表隊的專業訓練主要基地，亦是本地社區足球、教練和裁判的培訓場地。

另外，馬會慈善信託基金撥捐 6,300 萬港元，2015 年開幕，位於沙田石門的「賽馬會傑志中心」，面積達 15,000 平方米，包括一個可因應訓練需要而劃分為三個不同結構的多用途人造草場，以及五幢備有更衣室、醫療室、辦公室等設施的單層樓房。中心除了提供場地予傑志球會舉辦免費青年足球課程，同時每年預留三成開放時段予公眾使用，是培育本地球員的重要訓練場地。

現任傑志女子足球隊主教練朱志光（朱 sir），曾於 2019 至 2021 年擔任港足助教，不論是青訓、球會、以至港隊，無數球員曾在其麾下效力。對他而言，足球除了訓練體能和技術，更重要是磨練心智。

朱 sir 說：「我曾執教一位青少年球員，他因為家庭背景而甚少與隊友交流，起初甚至連入球後亦不參與慶祝活動。隨著訓練，他在教練和隊友的鼓勵下逐漸打開心扉，後來越踢越好，更一度入選香港青年隊，令我十分感動，明白足球可以改變生命。」



3

- 1 馬會以足球為媒介，推動全人發展，包括近年支持興建兩個大型足球中心，在社區推廣足球運動。
- 2 「賽馬會香港足球總會足球訓練中心」是香港足球代表隊的訓練基地。
- 3 朱志光早於 2006 年便加入傑志球會執教鞭，現時為傑志女足主帥。（相片由朱志光提供）
- 4 傑志中心的多用途人造草場能因應訓練需要，劃分為三個不同結構。
- 5 「賽馬會青少年足球領袖計劃」優異學員去年 8 月赴英國曼徹斯特交流。



4

馬會冀足球助全人發展

談及可供足球運動使用的大型球場，不得不提由政府管理、曾舉行過大型足球活動，包括賀歲盃足球賽及足球表演賽的香港大球場。它建於 1952 年，前身名為「政府大球場」，1992 年由馬會斥資 8 億港元重建，並於 1994 年重開。為長遠改善球場草地質素，2015 年 4 月，馬會再斥資 3100 萬港元，支持政府全面重鋪大球場的草地。

除了支持建設場地，馬會透過不同足球項目，走進社區，目標提升學員的體能、心智及社交能力，強化領袖才能，長遠貢獻社會。馬會與英國足球會「曼聯」於 2012 年成為社區足球合作夥伴，推出「賽馬會青少年足球發展計劃」，旗下包括多個不同項目，現時更透過馬會慈善信託基金捐款予東華三院，協助籌辦活動。

其中一個項目「賽馬會學界足球發展計劃」，現已擴展至幼稚園、小學、中學及大專院校，讓參與計劃的教師和校隊教練，以及學位課程學生獲得專業教練培訓，表現優異的中小學教師和教練，更有機會到訪英國曼徹斯特，跟曼聯團隊及當地社區足球教練進行交流。

至於另一項目「賽馬會青少年足球領袖計劃」，開放予 15 至 19 歲的青少年參與，讓他們體驗成長，蛻變為新一代領袖，表現優異的學員有機會前往曼徹斯特進行交流及參與社區活動。



5

培育創變者 解鎖創新大門



社會持續轉變，教育和社福界應如何應對挑戰，滿足多元需求？自 2016 年起，馬會慈善信託基金策劃及捐助「賽馬會創新力量」人才及業界發展計劃，從「人」出發，透過培育具備創新思維與領導力的教育及社福工作者，為業界注入創新動力，推動持續發展。

從共同關注議題入手 由「解決問題」到「重新定義問題」

計劃首階段聚焦培育教師和社工以創新思維重新審視服務對象的需求。香港遊樂場協會副總幹事（社會工作部）游綺文（Ivy）是首屆創新社工夥伴，專注青少年服務。過去她習慣依賴數據及實務經驗評估個案使用者的需要，但計劃啟發她了解數字背後的需要。由青年安心睡一覺開始，她在青少年中心創立「瞓一 Hub」睡眠支援項目。成效促使馬會聯同六間社福機構於 2019 年推出「賽馬會平行心間計劃」主導項目，以社區為本及提供青年友善的一站式跨專業精神健康服務，

至今惠及超過 2 萬 5 千名青少年。計劃現進入第二階段，專屬空間增至 45 間，並推廣至 130 間中學。Ivy 的創新歷程也帶來專業發展，於 2023 年晉升為副總幹事，發揮更大影響力。

馬會邀請 Ivy 和另外兩名創新社工夥伴研究創新服務模式，造就另一馬會主導項目「賽馬會 21 世紀綜合青少年服務中心計劃」，革新綜合青少年服務中心的服務模式，令青少年參與率倍增。



打破傳統： 在制度框架中領導創新教育模式

香港傳統教育制度一般只以分數定義成功，令不少學生失去信心以至學習動力。聖文德天主教小學校長李國釗（李校長）先後以教師和校長身份參與計劃第一及第二階段，獲不同國家的教育模式啟發，在下午時段把正規課堂推行「社會情緒學習」，動員老師舉辦「早晨會議」及全級遠足等體驗活動，鼓勵學生表達自我、培養社交情緒管理和溝通技能，在觀察與體驗中成長。為實現「求學不只求分數」的理念，學校減少測考，推行跨班小組研習。李校長認為，計劃所建構的社群有助教育工作者互相交流和支援，共同培養學生面對未來的能力。

九年來，「賽馬會創新力量」孕育逾 200 名創變者，落實逾 200 項創新項目，惠及超過 15 萬名服務對象，創新力量社群茁壯成長，過半數夥伴在參與首階段計劃後獲晉升或擔當更重要的角色，持續影響同儕。除了李校長，亦有夥伴改革時間表，取消小一考試、推行可持續發展目標教育等。社福界則共有 19 間機構成立創新委員會，持續推動創新。



從個人到系統：領導者的蛻變

計劃第二階段聚焦高層管理人員，旨在提升領導力，帶領機構應對挑戰。首屆創新社福夥伴香港基督教服務處副總幹事（青少年及社會復康）謝可儀（Apple）分享，計劃令她領悟到人抗拒的不是改變，而是改變後的「失去」，加上社福界傳統以服務為先，員工專注自身專業，阻礙社福界持續發展和實現全人照顧。為此，Apple 與機構內其他單位的管理層推動創立「CS Lab」，帶領不同部門和層級的員工到海外視察與培訓，鼓勵跨部門協作。曾有企業拓展部、言語治療師聯同社工開發 AI 伴讀工具；戒毒服務員工與兒童復康治療師提出上班族在午飯時段冥想放空的提案，持續強化跨專業合作文化。

由馬會慈善信託基金於 2017 年策劃及捐助的「賽馬會童亮計劃」充份體現合作的力量。馬會聯同四間社福機構（包括 Apple 所在的機構）和三間大學合作，匯集社工、幼兒教育、心理學家及治療師團隊，跨專業、跨機構、跨界別協作，為五區共七萬名兒童提供全方位支援。

結語：創新是一種力量

正如 Apple 所言：「創新不是活動，而是肌肉，需要不斷鍛鍊。」這群創變者證明：被賦能的教育與社福工作者不僅能解決問題，更能重新定義未來的可能性。



1 (左起) 賽馬會創新社工夥伴游綺文；賽馬會創新教師及教育夥伴李國釗及賽馬會創新社福夥伴謝可儀。
2 「賽馬會創新力量：瞓一 Hub」中心提供舒適的環境讓青少年放鬆身心。
3 李校長表示校外教學讓學生在真實情境中掌握情緒管理，比單靠課堂學習更有效。
4 首屆「賽馬會創新社福力量」的夥伴團隊前往美國哈佛甘迺迪學院，參與行政人員課程。
圖 2 - 4 相片由受訪者提供。



排球隊長

雙

職

人

生



- 1 袁思偉曾代表中國香港出戰2023年亞洲男子排球錦標賽。(相片由袁思偉提供)
- 2 2024賽馬會香港優秀教練選舉合共嘉許了196位教練，表揚教練在精英培訓、社區及學校運動發展所作出的貢獻。
- 3 在2020及2021賽馬會香港優秀教練選舉中，袁思偉獲頒學校優秀教練獎(排球項目)。



瀏覽訪問短片

香港男子排球代表隊隊長袁思偉於2018年大學畢業後，便展開雙職人生，除了擔任港隊成員，同時亦成為了小學體育老師兼排球校隊教練。雖然身兼兩職的生活忙碌，但他對排球仍充滿熱愛，樂此不疲。在2020及2021賽馬會香港優秀教練選舉中取得學校優秀教練獎，更成為他堅持手執教鞭的動力，「希望能夠從小培養小朋友對排球的興趣」。

你是如何兼顧港隊和球會的訓練與體育老師的教學工作？

平日我白天擔任老師，傍晚下班回家稍作休息。吃過晚飯後，便要趕往港隊或甲一球隊的訓練，週末偶爾亦需要加操或參加比賽，幾乎一週七天都與排球為伴。坦白說在老師和球員兩個身份中很難取得平衡，我只能作出取捨，犧牲部份與家人或朋友相處的時間。我希望在有能力時候做更多事情，突破自己，並全心投入教學和訓練。

擁有運動員的經驗對你的教學有甚麼幫助？

作為現役球員，我對學生進行訓練後的疲憊感同身受，所以會特別留意訓練的編排和強度，確保他們的體能足以應付。我亦以不同方式進行過長時間的訓練，並參加過各項比賽，這不僅開闊了我的眼界，更豐富了我的教學內容。此外，我希望能夠培育學生堅毅不屈的體育精神，透過自身經驗告訴他們勝敗乃常事，教導他們如何面對失敗，藉此提升他們的抗逆力。

你會如何培育小學生對運動(特別是排球)的興趣及提升他們體能？

設計學校體育課程時，我會安排不同類型的運動體驗，除了傳統球類運動外，亦會帶他們嘗試騎馬、射箭、打保齡球甚至踩滑板，幫助學生尋找到自己的興趣。我亦在體能訓練中增添遊戲元素，例如以隊際形式進行跑步訓練，並以色碟作道具，讓學生一邊跑一邊收集色碟作計分比賽，提升課堂趣味性和學生的參與度，同時激發他們對運動的熱情。同時，我也在排球校隊訓練中加入不同形式的競技。除了進行正式對賽外，我會以發球等技巧作比賽，例如學生成功發球便能得分，提升他們對排球的興趣和積極性。

由馬會慈善信託基金捐助的賽馬會香港優秀教練選舉，旨在表揚運動教練為培訓運動員所付出的努力及貢獻。你於2020及2021年的選舉中獲頒發學校優秀教練獎(排球項目)，可以分享得獎感受嗎？

這是我作為排球教練所獲得的首個獎項，對自己的能力是一個很大的肯定，感到很滿足。當時我剛入職短短數年，校長有見學生訓練時十分投入、充斥歡樂氣氛，便提名我參加選舉。每當我感到氣餒時，我便會想起這個來之不易的獎項，鼓勵自己堅持下去。我會繼續以各種有趣方法來安排訓練內容，希望能夠從小培養小朋友對排球的興趣。



作為排球校隊教練，你有甚麼深刻的經歷？

我記得數年前曾經有一班高年級學生加入校隊，當時正值疫情，所以他們從未有機會代表學校出外比賽或取得任何成績，但他們仍堅持用心投入訓練。在他們升上中學後，我發現他們對排球的熱忱有增無減，個別學生更脫穎而出、有機會加入香港青年代表隊。這令我十分感動，深深體會到我的訓練能協助小學生建立對排球的興趣。

作為雙職運動員，你會如何鼓勵年輕人追隨自己的體育夢想？

青春稍縱即逝，我希望年青人能好好把握機會，追逐自己的體育夢。我明白難免會有身心俱疲的時候，但最重要的是學會欣賞自己的能力，繼續突破自我。



氣候變化博物館

關注地球健康



氣候變化正在影響全球，是今生的事，也是下一代、甚至下幾代的事。為了喚起大眾對氣候變化的關注，香港賽馬會慈善信託基金支持香港中文大學於2013年成立全球首間，以氣候變化為主題的博物館「賽馬會氣候變化博物館」，並且撥款支持舉辦環保教育活動，鼓勵公眾以行動應對氣候變化。截至2025年5月，博物館累計吸引175萬人次參觀，其中七成為學生。明日天氣，今日籌謀；關注地球健康，從小做起。

賽馬會氣候變化博物館位於香港中文大學康本國際學術園八樓，佔地800平方米，共分四個部分（極地廊、衛星遙距感應及環境監測、中大創新研究，以及香港賽馬會環保天地），其中極地廊以模擬破冰船「雪龍號」的展覽館，透過船上的多媒體設施呈現極地環境，讓參觀者猶如置身雪地；並展出探險家李樂詩博士在南極、北極及珠穆朗瑪峰收集的珍貴相片、儀器及標本，以了解全球暖化和氣候變化等環境問題及影響。

反思日常生活習慣

賽馬會氣候變化博物館館長楊詩詩向《駿步人生》表示，博物館以「雪龍號考察船」為設計靈感，打造沉浸式體驗空間，參觀者一踏入館內，猶如隨科學家遠赴極地，透過擴增實境（AR）技術，直擊北極熊覓食艱難的實景，感受珊瑚白化的觸目驚心。「我們不想用說教的方式，而是讓大家親身『體驗』氣候變化的衝擊。」

展覽以故事形式引發參觀者的求知慾，從模擬極地考察的體驗區展開，延伸至科學技術層面，了解科學家如何監測氣候變化，可再生能源技術及適應方案；再到「香港賽馬會環保天地」，展示本地社區環保項目，以至個人實踐，以回應聯合國「2030永續發展目標」第12項目標，即「負責任消費與生產」，鼓勵參觀者許下低碳生活的承諾。

楊詩詩期望，「參觀者可以帶走一個清晰的訊息，其實氣候變化正在發生且影響全世界，是我們的事，也是下一代的事。」繼而反思日常的生活習慣、投身社區可持續發展行動，並時刻關注氣候議題，終身學習。



科技與創意不設限

博物館打破傳統展館的靜態模式，創意與科技的融合，隨處可見。AR技術讓北極冰原「觸手可及」，網上博物館則讓學習不受時空限制，即使是館舍閉館的日子，公眾仍可透過線上導賞，隨虛擬講解員探索氣候奧秘。2024年與本地藝術家合作的「氣候與藝術」展覽，更以裝置藝術呈現海洋塑膠危機，吸引超過兩萬人次參觀。

除了支持成立氣候變化博物館，馬會在2017年撥款逾3,500萬港元支持博物館的運作及發展，並推出「賽馬會中大氣候行動」，定期舉辦環保教育活動，鼓勵公眾以行動應對氣候變化。活動縱有完結的一天，但愛護地球的意識一旦植根人心，可以世代相傳。

誠然，可持續發展是一個持之以恆的承諾，馬會透過對社區可持續發展的支持及身體力行，致力為市民建設一個綠色未來；幫助社區減緩和適應氣候變化，並支持非牟利機構減少碳排放，將其對環境帶來的影響降至最低，包括捐助非牟利機構旗下車隊轉用電動車。同時，馬會亦協助改善社區廢物管理，保護生物多樣性，以及提升市民對環境和生態保護的意識，從而建立一個具氣候韌性的城市。



- 1 賽馬會氣候變化博物館內的模擬北極及南極考察場景，讓參觀者親身體驗氣候變化的衝擊。
- 2 賽馬會氣候變化博物館館長楊詩詩表示，氣候變化是我們的事，也是下一代的事。
- 3 博物館舉辦環保教育活動「煮·食·氣候」讓中學生設計低碳食譜並拍成短片，將課堂知識轉化為社區實踐。（相片由賽馬會氣候變化博物館提供）
- 4 「香港賽馬會環保天地」介紹馬會的環保項目以及馬會慈善信託基金對社區環保項目的支持。



了解更多
「賽馬會氣候變化博物館」資訊

出錢出力 馬會支持全運會

香港賽馬會全力支持第十五屆全國運動會（十五運會）以及全國第十二屆殘疾人運動會暨第九屆特殊奧林匹克運動會（殘特奧會）——合共撥款逾五億港元，支持香港及廣東賽區的籌備工作，以及對在深圳市舉辦的馬術賽事進行技術支援，體現馬會對國家體育盛事的支持，以及與內地各級政府共同推動體育發展的堅定承諾。

馬會向香港賽區撥款 4.5 億港元支持籌辦賽事，並作為香港賽區唯一「合作伙伴」；項目主要包括義工服務計劃、全港社區及學校推廣活動，以及為弱勢社群和青少年安排觀賽體驗等。此外，秉持馬會「建設更美好社會」的宗旨，約 100 名馬會義工隊成員將出任團體義工，為關愛社會出力。

另一方面，馬會支持在廣東賽區的官方活動、義工服務、賽事宣傳推廣等工作。同時，馬會憑著舉辦世界級馬匹運動賽事的豐富經驗，支援在深圳市光明區舉辦的十五運會馬術賽事，重點圍繞場地設計、馬匹福利、馬房管理等六大範疇。馬會已撥款五千萬人民幣以支持上述各項籌備工作相關的捐贈和資源需求。

十五運會將於今年 11 月 9 日至 21 日舉行；其中，馬術項目將於今年 11 月 10 日至 19 日在深圳市光明區舉行。殘特奧會將於今年 12 月 8 日至 15 日舉行。



香港特區行政長官李家超（左三）、特區政府文化體育及旅遊局局長羅淑佩（左二）、馬會主席利子厚（右二）、馬會行政總裁應家柏（右一）、馬會公司事務執行總監譚志源（左一），與十五運會和殘特奧會吉祥物「喜洋洋」和「樂融融」，於馬會支持十五運會和殘特奧會香港賽區簽署儀式上合照。



在廣東省體育局局長崔劍（後排左三）、中央政府駐港聯絡辦宣傳文體部副部長李曙光（後排左二）、全運會香港賽區統籌辦公室主任楊德強（後排左一）、馬會行政總裁應家柏（後排右三）、馬會賽馬事務執行總監夏定安（後排右二），以及馬會公司事務執行總監譚志源（後排右一）的見證下，馬會內地事務部主管陳岳鵬（前排右），與廣東省體育基金會秘書長蘭賽（前排左）簽署《香港賽馬會支持第十五屆全國運動會廣東賽區合作備忘錄》。



馬會行政總裁應家柏（前排右）與馬會義工參與「馬會義工月」活動，親手寫端午節賀卡，為長者送上祝福。

不一樣的義工月

這個五月有點不一樣。為鼓勵員工積極參與義工服務，馬會義工隊首辦「馬會義工月『五月・義』」，約 550 位來自不同部門的馬會員工組成 50 多支團隊，連同 500 多位義工參與服務，共舉行 65 項義工活動，累積總服務時數超過 3,100 小時。

馬會上下兵分多路送暖。行政總裁應家柏連同二十多位義工，抽空寫端午節賀卡，趁佳節為長者送上祝福與關懷。逾 160 位馬會義工則前往深水埗區探訪長者，為長者送上端陽糉子，以及約 700 張由馬會義工親手製作的精美端午賀卡。另外，馬會公司事務執行總監譚志源聯同 20 多位義工參與「惜食體驗日——預備熱飯餐」服務，由處理回收食材開始，到快速組裝飯盒，製作熱飯餐送給有需要人士。

馬會義工隊由全職、兼職及退休員工組成，目前有超過 2000 人。

培育創科領袖 建設未來



「締造未來青少年創新發展項目」啟動禮早前在北京舉行，主禮嘉賓包括中國宋慶齡基金會主席李斌（中）、公益慈善研究院主席兼香港賽馬會慈善信託基金信託人黃嘉純（右三）、中國宋慶齡基金會副主席沈蓓莉（左三）、中央港澳工作辦公室、國務院港澳事務辦公室副主任農融（右二）、公益慈善研究院董事兼香港賽馬會行政總裁應家柏（左二）、中國宋慶齡基金會副主席張吉明（左一）及香港青年協會會長陳維安（右一）。

為培育一批熱愛並立志投身創科事業的青年人才，公益慈善研究院及香港賽馬會慈善信託基金合共審批撥捐 1 億 5,000 萬港元，支持由中國宋慶齡基金會推行、香港青年協會作為策略夥伴的「締造未來青少年創新發展項目」，冀育成未來創科領袖（編按：1 億 5,000 萬港元包括由公益慈善研究院審批撥款 1 億港元予中國宋慶齡基金會；馬會慈善信託基金則審批撥款 5,000 萬港元予香港青年協會）。

參加者將接受為期一年的系統化培訓，內容圍繞人工智能、航空航天與工程技術、機器人及新能源共四大主題。培訓課程分為三個強度等級，透過交流探訪、大師講堂、創科工具套裝培訓、專家導師指導及深度實踐訓練營等活動，循序漸進地增加參加者的創科興趣，協助他們掌握並運用創科技能解決實際問題的能力，並發掘具潛力的學生參與國內外交流和比賽。完成課程後，項目會協助有志從事創科產業的中學生及早裝備，為創科發展儲備具有國家和國際視野的未來生力軍，並為香港青年提供多元出路。

向國際體育娛樂品牌出發

馬會扎根香港、面向世界，過去一直發揮香港賽馬優勢，現在銳意發展成為全球體育娛樂品牌。馬會早前宣佈與國際頂尖娛樂品牌 XIX Entertainment 建立策略性合作夥伴關係，頭炮為 XIX 旗下、雲集 19 個國家及地區的歌手及舞者的國際流行音樂組合 Now United 在本港招募新成員。香港區選拔的勝出者，有機會在 XIX 旗下的流行音樂學院（Academy of Pop）接受專業培訓，登上國際舞台。另外，組合成員留港期間，會在香港拍攝節目及音樂影片，並透過社交媒體發佈，把香港及香港賽馬故事，向全球「粉絲」推介。



馬會行政總裁應家柏（左）及 XIX Entertainment 創辦人 Simon Fuller（右）主持啟動儀式。

馬會行政總裁應家柏表示，娛樂、賽馬及馬術運動體驗的結合，代表著「人馬合一」的精神；人和馬的連繫，與馬會及香港致力擴展與國際聯繫的努力，不謀而合。XIX 創辦人、國際著名娛樂及體育製作人 Simon Fuller 指香港是一個充滿機遇的城市，相信今次合作能為香港及本地賽馬運動，帶來啟發性及歡樂。



國際流行音樂組合 Now United 雲集全球 19 位歌手及舞者，致力把音樂與舞蹈帶給世界。

陽光灶火

凝聚「里」我



吳煜明

香港聖公會麥理浩夫人中心總幹事



「賽馬會社區廚房」項目是香港賽馬會慈善信託基金的先導計劃之一，為劏房家庭在社區提供延展生活空間及全面支援，並透過建立社區鄰里關係和互助網絡以提升他們的抗逆力。計劃轄下五間「社區廚房」分別位於葵青、中西區、深水埗、觀塘及荃灣。位於葵青的「賽馬會陽光鄰里互助中心」自 2017 年成立至今（截至 2025 年 2 月）共有超過 4,419 名會員，來自 1,755 個家庭。

香港不少舊式私人樓宇充斥著劏房、板間房。香港聖公會麥理浩夫人中心在葵青區進行社區研究時，發現許多劏房戶一家大小擠在狹小空間，起居生活和煮食極為不便，加上經濟壓力，也難外出用膳。適逢香港賽馬會慈善信託基金於 2016 年開展一系列「賽馬會社區廚房」先導項目，我們一拍即合。

位於葵青的「賽馬會陽光鄰里互助中心」（陽光中心）於 2017 年啟用，由香港聖公會麥理浩夫人中心營運，是全港首個「社區廚房」，為劏房家庭提供延展生活空間及有殷切需要的設施，包括廚房、洗衣房、兒童玩樂及學習空間等等。有關項目配合香港特區政府「精準扶貧」的策略，近年其它社區機構也相繼推出類似概念的服務。

中心以「陽光」命名，是因為許多劏房沒有窗戶，終日不見天日，我們盼望它為居民生活帶來一線光明，注入希望和溫暖。



中心設有「喘息站」房間及兒童玩樂空間，讓劏房戶及有需要家庭與社區連結，不再只困在狹小空間。

從「社區廚房」到互助平台 凝聚鄰里力量

陽光中心啟用後，迅速成為左鄰右里聚首一堂的地方，居民一起煮食、閒話家常，很快建立濃厚的鄰里情誼。過程中亦了解到劏房家庭其他生活所需，例如洗衣和晾衣空間不足，於是在中心增設洗衣和乾衣機，進一步方便居民生活。

這裡的街坊也樂於主動幫助他人，熱心關懷鄰里。例如，了解到不少雙職父母工作時間長，連買菜的時間都沒有，就有居民提議組成「買餸特工隊」，幫助有需要的家庭購買食材；後來，居民又發現，由於居住空間狹小，購買生活用品如廁紙、洗潔精時，都只能選擇價格較昂貴的小包裝，於是設立「共購平台」，讓大家以較便宜的價格購買大批量日用品放在中心內，再按自己需要購買，既省錢又環保。

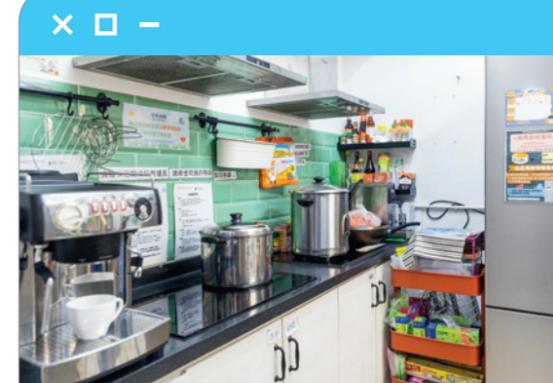
知道有些媽媽對沖咖啡感興趣，近年，中心不但增設了咖啡機，我們更開設咖啡工作坊。她們學成後繼續鑽研沖咖啡的知識和技巧，更成立「陽光啡媽媽」小組，不時在市集出售自家製的咖啡掛耳包和咖啡環保手工皂等。這些活動都是由居民自行構思和組織，展現他們的主動性和創造力。

見證轉變 陽光照亮更多家庭

「社區廚房」最重要的意義，是讓劏房居民不再困在狹小的家中，擁有一個喘息空間，並與社區連結。

我曾經接觸一位單親媽媽，她要上班又要照顧女兒，生活壓力非常大。加入陽光中心後，她不再感到孤單，在這裡她可以與人傾訴，參與活動，並找到一起前行的同伴。她說：「我找回了自己。」這句話讓我非常感動，也令我更加堅信「社區廚房」的價值。

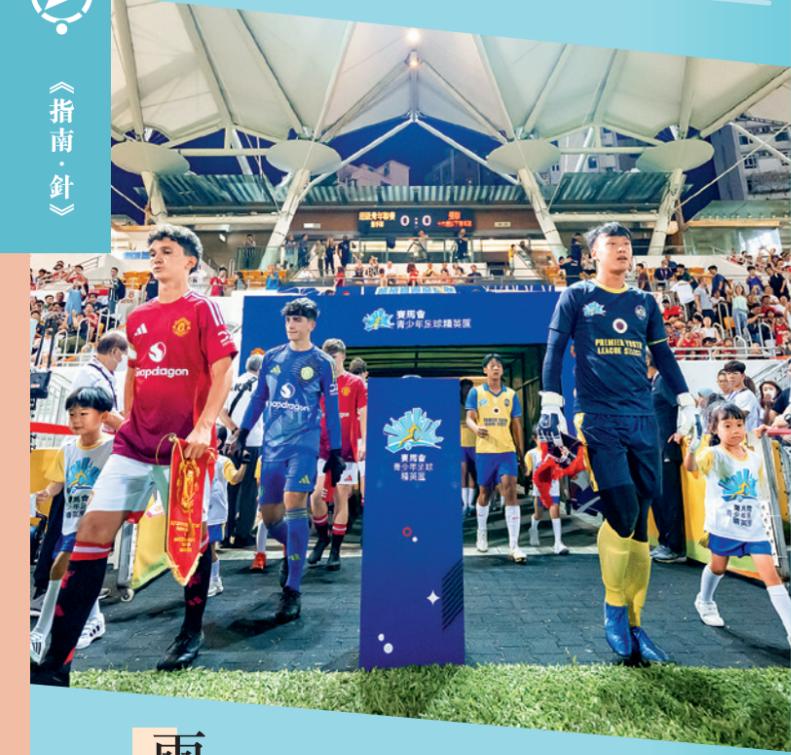
我們希望劏房居民能明白，他們並不孤單，只要走出來，就能找到一起前行的同伴，在有限的資源下，生活一樣可以開開心心。



賽馬會陽光鄰里互助中心「麻雀雖小，五臟俱全」，活躍參與計劃家庭有近 900 戶，當中一半居於中心步行距離的劏房中。



居民組成「陽光啡媽媽」小組，教導手沖咖啡及在市集出售自家製產品。（相片由賽馬會陽光鄰里互助中心提供）



兩地足球少將

暑假，應該活力澎湃！今年8月，年度青少年足球盛事「賽馬會青少年足球精英匯」載譽歸來，曼聯16歲以下青年隊將訪港，與來自超級青年聯賽選手隊及中國香港U16代表隊的本地年青足球員，進行約一星期的足球及文化交流活動，亮點節目包括兩場分別於8月15日及17日、在旺角大球場舉行的足球友誼賽事；大會將提供網上直播，市民入場打氣之餘也可以選擇上網收看，同為足球少將喝采。

同交流同進步

馬會一直致力推動本地足球發展，「精英匯」是馬會、曼聯及中國香港足球總會自2017年攜手合作的項目，今年更獲馬會慈善信託基金捐款予東華三院籌辦活動，透過一同進步的活動，協助年青球員提升體能、心智和社交上的發展，啟發潛能，達致開拓眼界、促進全人發展的目標。今年的精英匯，也是馬會成立140週年的其中一項慶祝活動。

2025「賽馬會青少年足球精英匯」

首場友誼賽：8月15日晚上8時開賽
次場友誼賽：8月17日下午6時開賽

了解更多：



金齡老友

慢運動強身心

由馬會慈善信託基金捐助的賽馬會老友運動計劃—「靜觀動樂」，鼓勵55歲或以上的金齡人士及長者，透過「靜觀」及低強度為主的「慢運動」訓練，全面照顧健康；同時善用樂齡科技，協助他們建立持之以恆的運動習慣，從而減低患病風險和紓緩各種痛症。

相比一般運動過後的疲累感，慢運動能減輕身體疲勞，亦有助紓緩壓力及穩定情緒，更有效促進身心健康，適合沒有或甚少運動的人士，藉以建立恆常的運動習慣。

計劃由香港中華基督教青年會主辦，歡迎55歲或以上人士免費參加。

賽馬會老友運動計劃

靜觀動樂

動靜皆宜 快樂由心



賽馬會老友運動計劃—「靜觀動樂」

計劃詳情：



男士支援站

作為男性，你的煩惱是否包括個人經濟、生活壓力、家庭衝突、職場關係、健康問題，以至中年危機、親職教育等？應對男士的服務需要，賽馬會慈善信託基金捐助「和諧之家」開展賽馬會「男海啟航」支援計劃，透過外展及網上服務接觸更多男士，激發他們尋求協助的意願。有關模式不受限於地域和時間，打破傳統中心服務的規範。

計劃透過個案輔導、男士互助小組、夫婦關係增潤小組、親子活動及短期住宿支援等，目標提升個人抗逆力和改善家庭關係的技巧，促進個人心理健康和家庭和諧。

賽馬會「男海啟航」支援計劃

會員註冊：Link: <https://bit.ly/3xIjIVG>

計劃詳情：



認清真面目

向毒品say no

為加強本港禁毒教育工作，提醒市民遠離毒品，馬會早於2000年透過其慈善信託基金，先後撥款捐助禁毒常務委員會興建香港全港首個以禁毒教育為主題的永久展覽館—「賽馬會禁毒資訊天地」及提升其展覽設備。

於2020年，馬會再次支持禁毒資訊天地更新展品，並設置多媒體互動設施，包括動感遊戲和人體影像裝置等，以輕鬆有趣的方式讓公眾認清最新的毒品資訊及禍害、以及預防吸毒的方法。近年太空油毒品濫用問題日益嚴重，展館特別增設了「太空油」專區，協助家長和子女了解這種新興毒品的資訊，灌輸向毒品say no的訊息。



賽馬會禁毒資訊天地

開放時間：星期二至日上午10時至下午6時
地址：金鐘道66號金鐘道政府合署低座頂層

了解更多：

