

霍啟山

千個足球



瀏覽足本版



香港火龍 舞出國際
及時行樂

中六學生的「愛蓮說」
新力軍

安然的最後告別
眾心至善

米埔 保育新體驗
非常足跡



製作：



香港賽馬會
The Hong Kong
Jockey Club

出版：



目錄



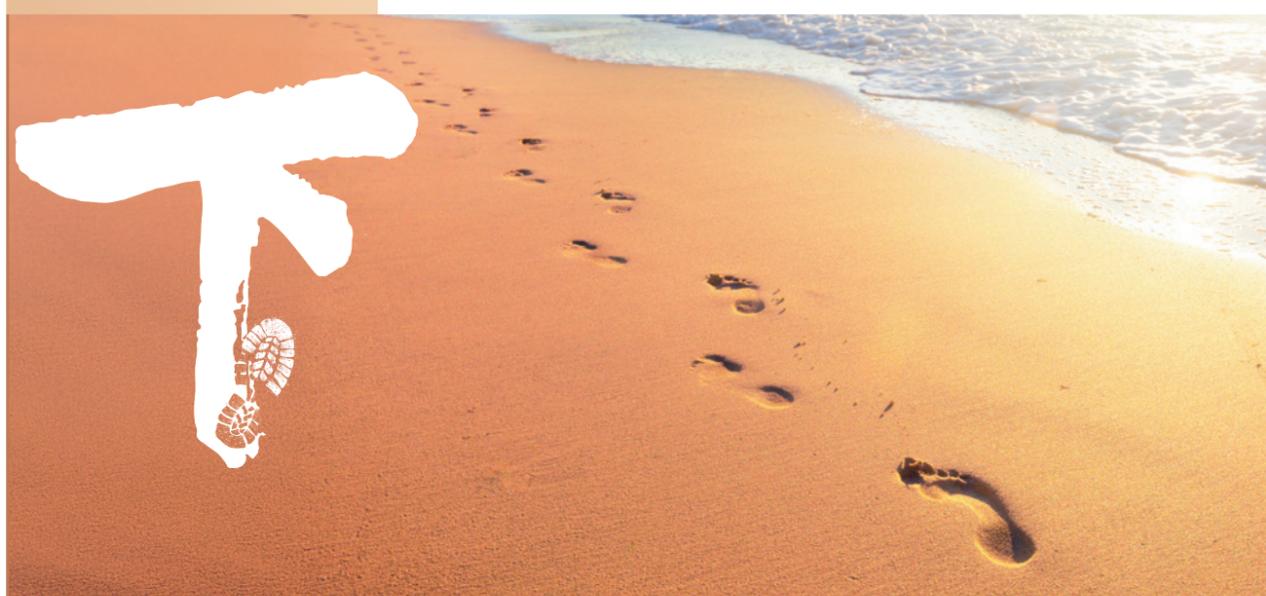
01	駿步Talk	霍啟山 千個足球	13	及時行樂	香港火龍 舞出國際
07	非常足跡	米埔 保育新體驗	15	Recap筆記簿	馬會上年度回饋社會391億元
09	眾心至善	安然的最後告別	17	我想講...	快樂足球伴成長
11	新力軍	中六學生的「愛蓮說」	19	指南·針	推介特色藝文活動

2025年9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



近月香港迎來連場足球盛事，星光熠熠，而且入場人數及氣氛口碑皆令全城鼓舞。在這個背景下，《駿步人生》今期封面人物、中國香港足球總會主席霍啟山的專訪，更具可讀性。

千里之行，始終足下；起始，從來是關鍵一步。霍啟山的足球大計，基礎是提升青少年對足球的興趣，繼而加強青訓，增強港足水平；另一方面，需要新點子吸引固有球迷繼續入場支持足球，甚至於廣招四方客，將足球運動盛事化，貢獻香港的旅遊收益，成為振興經濟的一環。霍啟山大談他的「千個足球」，內容軟硬件兼具。

愛運動，愛足球，今期「我想講」專訪一名幼稚園校長，她既是「賽馬會學界足球發展計劃」學員的家長，同時也在其幼稚園推動足球運動，讓快樂足球，伴隨孩童成長。

「新力軍」中，走過情緒病和自閉症陰霾的中六學生，重新發現自我價值，更獲馬會贊助「傑出學生選舉」的「最佳進步」獎，努力得到肯定；且聽他分享污泥也能長成漂亮蓮花的「愛蓮說」，感受正能量。

「眾心至善」介紹服務對象延伸至身體及智力障礙及精神復元人士的「賽馬會安寧頌：融和篇」，了解紓緩治療和安寧照顧，如何讓殘疾人士安然作最後的告別。

霍啟山

千個足球

霍啟山的成長離不開體育運動。他說足球是他的興趣，並已成為生活。去年他接任中國香港足球總會主席，對香港足球發展，滿腹大計。

他的「千個足球」，由如何更深入校園、社區發掘新血，加強培育有潛質小將，提升本地球隊水平；到加強與球迷溝通，構思更多吸引入場的新體驗、新文化；到足球運動如何更有效結合旅遊、聯乘區域優勢，發展成為國際盛事，從而推動經濟，貢獻社會，全在考量之中。

有一種熱愛，將工作與生活融為一體。霍啟山暢談足球發展，寄語熱愛足球的年輕人透過足球，找到「位置」。

足球是圓的。圓，代表循環不息，融和通達。一個足球，可以磨練出世界級的球技和堅韌不拔的意志；千個足球，更加千變萬化，超越盤、傳、控、射，對個人對社會，「圓圓」不絕，拼出千種可能。



凝聚社群

中國香港足球總會主席霍啟山接受《駿步人生》專訪，從一而終，內容離不開足球發展。「我在香港長大、外國讀書，我的成長過程離不開體育；特別是足球，已經成為我生活的一部份。」

說的沒錯。霍啟山自幼在足球的養份下成長。他的祖父霍英東和父親霍震霆均曾擔任足球總會會長，霍英東昔日更有小型足球「少林寺」之稱的灣仔修頓球場留下不少足跡。2008年，霍啟山參與推動香港足球發展，當上中國香港小型足球總會會長，提倡「小球推動大球」；及後分別出任中國香港足球總會工作小組、董事、副主席等職務；2023年7月開始擔任足總主席一職。

談到上任後最難忘的賽事，霍啟山提及今年6月10日中國香港對印度的亞洲盃外圍賽。那是港隊第一次進駐啟德體育園的場館，逾四萬球迷穿上球衣或紅色上衫支持港隊，令主場館頓成一片「紅海」，「香港加油、We are Hong Kong」打氣聲此起彼落。霍啟山重提這些畫面，仍按不住嘴角上揚：「這是最難忘的一場比賽，相信很多香港球迷都一樣。我們的目標是『坐爆』啟德。對於中國香港隊來說，絕對是大家給予香港足球的一份肯定。」

回想當日盛況，開賽前在球迷區揚起一幅40米長的大型橫幅（TIFO），「港隊勁揪」四隻大字配上紅色巨龍圖案，氣勢迫人，頓時燃點現場氣氛。由決定以TIFO為港隊打氣，到TIFO的設計意念和製作，以至TIFO順利透過逾千球迷雙手在啟德展現，靠的是足總與球迷一起策劃，方能締造歷史時刻。

「我們希望帶來新元素，推動球迷文化，令持份者之一的球迷，可以一起促進足球發展，過程中有更美好的體驗。」霍啟山說，「我有責任透過足總這個平台，加強董事局與球迷的溝通和交流，大家一起構思，攜手努力達成不同的新計劃。」

「我們希望帶來新元素，推動球迷文化，令持份者之一的球迷，可以一起促進足球發展，過程中有更美好的體驗。」

感謝馬會 支持青訓

能夠走出自己的「足球路」，對於霍啟山，足球從來不只是體育競技，更是青少年鍛鍊身心的不二法門。「在青少年的成長過程裡，體育絕對不可或缺，尤其足球是團隊項目，正好訓練團隊的合作精神」。

馬會一直積極推動本地足球發展，多年來支持足總，包括由足總主辦，馬會慈善信託基金捐助，並獲康樂及文化事務署資助的「賽馬會青少年足球發展計劃—暑期推廣」，透過專業訓練、小型比賽，培養青少年對足球的興趣及技巧。該計劃涵蓋全港18區3至16歲的兒童及青少年，於7月至8月期間提供收費相宜的足球訓練機會；每年暑假惠及約8,000至10,000人。

另外，由馬會慈善信託基金及康文署支持的不同足球聯賽還包括「賽馬會女子足球聯賽」、「賽馬會五人足球聯賽」等，致力推動本地足球發展，弘揚體育精神、促進友誼。

霍啟山直言：「足球發展離不開資源，馬會是足總的長期合作伙伴，多年來資助足總多個青訓計劃，讓青少年透過這些活動感受足球的魅力。」

電子世代 新法招新血

他相信，足球可以協助青少年找到歸屬感，未來將加強與本地學校合作，讓港隊和港超球員走進校園，向學生分享足球生涯的點滴，「令足球真正融入社區」。

他深明GEN-Z作為「電子世代」，人人機不離手，與其強迫他們放下手機，不如貼地一點加以善用。「疫情期間，電競世界盃如常舉辦，各地足球愛好者都在線上交流。疫情之後，他們熱愛的始終是『踢』足球。」

他稱，「電競是一個能夠吸引青少年關注足球的渠道，更重要的是要思考如何線上線下對接，透過科技新趨勢吸納新血，鼓勵更多人參與戶外足球」。霍啟山期望，要把不諳足球的人吸引過來，擴大足球人口，方能培育更多優秀運動員為港爭光。「人人足球」，就是他心中的最佳戰術。

足運之都



1

工欲善其事，必先利其器，放諸足球發展，場地，有力左右大局。

「香港足球發展是離不開場地的。多年來，足總都沒有自己的場地，之前都要與康文署協調，借用政府的球場。但在馬會支持下，足總有了『賽馬會香港足球總會足球訓練中心』，這是推動足球發展的重要環節。」霍啟山說。

的確，在推動香港足球發展這條漫長的道路上，馬會與足總一直合作無間。位於將軍澳的賽馬會香港足球總會足球訓練中心，由馬會透過其慈善信託基金審批撥款 2.21 億港元興建，佔地 12 公頃、分別設有天然草和仿真草各三個標準足球場，以及一個標準五人足球場等，自 2018 年啟用至今，是地區幼苗、青少年足球、女子足球的主要基地，也是教練和裁判的培訓場地，使用人次已累積達到 140 萬。

將軍澳足球中心 推動足運

這個場地更將邁向另一個里程——香港早前獲得國際足協 (FIFA) 認可設立專為 12 歲以下女子球員而設的 FIFA 精

英學院 (FIFA Talent Academy)，這是全球首間專屬女子的 FIFA 精英學院，足球訓練中心正好提供優質的訓練環境，結合足球技術培訓、教育及個人成長，啟發 U12 女子球員的潛力。

其實，另一個足球重地、香港大球場與馬會同樣深有淵源。1992 年，馬會斥資逾八億港元支持大球場重建工程，並於 1994 年重開。為長遠改善球場草質地質素，馬會於 2015 年再斥資 3,100 萬港元，支持政府全面重鋪大球場的草地；在啟德體育園今年啟用前，大球場是香港最大型的戶外多用途康體場地，多年來見證香港足球邁步前行，烙下不少經典回憶。

霍啟山深信：「突破了場地的限制，便有更多空間發展足球。」他以去年底在香港舉行的東亞足球錦標賽外圍賽為例，「國際大賽或盛事對於場地有很多要求，經常要同時間在不同場地舉行賽事，亦要有足夠的練習場。香港一旦增加球場，便有更好的條件申辦更多比賽，令市民和球迷得以近距離參與國際盛事。」

「盛事化是政府未來體育政策的重點，用以吸引旅客來港，推動香港的旅遊和經濟，同時本地球迷一起參與。作為足總主席，我更關心盛事化如何貢獻香港足球。」



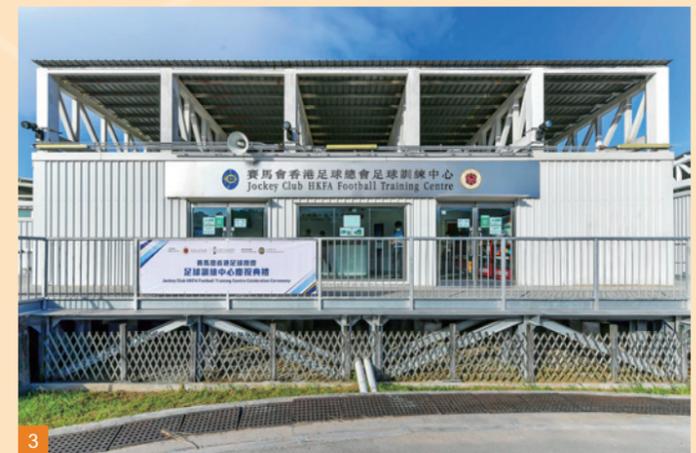
2

足球盛事 促進經濟活化足運

談到國際盛事，今年 7 月於啟德主場館上演的「香港足球盛會」，便在今年夏天為香港捲起一股足球熱潮，甚至不少旅客為了兩場大戰到港一遊。昔日歐聯皇者對決戲碼—AC 米蘭對利物浦、「北倫敦打吡」熱刺對阿仙奴，於今夏一一移師啟德上演，兩場比賽都令五萬座位的啟德主場館座無虛席。「除了比賽的 90 分鐘，這場盛事亦帶動了香港的『主場經濟』，例如周邊的餐廳和酒店，從而促進旅遊業。」霍啟山說。

香港作為亞洲區的國際城市，配合先進的體育場地，啟德體育園揭開了「盛事經濟」、「主場經濟」的香港新一頁。霍啟山認為，連串國際大賽已證明香港有足夠能力舉辦盛事，但這些盛事又為香港帶來什麼啟示，未來應該如何運用盛事帶來的效益呢？

「盛事化是政府未來體育政策的重點，用以吸引旅客來港，推動香港的旅遊和經濟，同時本地球迷一起參與。作為足總主席，我更關心盛事化如何貢獻香港足球。我們的下一步，必然舉辦更多更專業、更精彩的比賽，提升球迷的興趣，帶動體育市場走向產業化，同時透過盛事化支持本地足球發展，特別是青少年和教練人才培訓，令整個足球生態發展得更完善。」



3

- 1 霍啟山認為突破了場地的限制，便有更多空間發展足球。
- 2 今年 6 月中國香港對印度的亞洲盃外圍賽，一幅 40 米長的大型打氣橫幅 (TIFO)，氣勢如虹。
- 3 2018 年啟用的賽馬會香港足球總會足球訓練中心，是地區幼苗及青訓的主要基地，也是教練和裁判的培訓場地。

交流 新章

講足球，不得不提英格蘭超級足球聯賽的經驗。霍啟山以英國足球文化為例，認為地區球隊能為當地市民帶來與別不同的投入感和歸屬感，令足球真真正正的融入生活，也正正是本土足球走向國際的基礎所在。

難怪本地球隊「大埔」在上個球季贏得香港超級聯賽冠軍，舉行開蓬巴士勝利巡遊時，霍啟山也一起參與，親自「落區」與大埔街坊分享喜悅。他說，當天活動氣氛特別熱烈，「香港足球發展其中一個趨勢，就是地區足球。地區球隊特別有凝聚力，能夠透過球隊貢獻社區，亦能帶動地區力量，提升足球水平。」

球隊贏波 落區分享喜悅

其實，霍啟山與地區足球淵源甚深。他的祖父霍英東正是「省港盃」的倡議者，從1979年開始，香港隊與廣東隊每年均以主客制合演兩場友誼賽。「這個比賽四十多年來陪伴香港足球發展，見證兩地交流，是極具歷史意義的賽事。」

直到近年，內地的「貴州村超」（榕江（三寶侗寨）和美鄉村足球超級聯賽）及「蘇超」（江蘇省城市足球聯賽）大受歡迎，平均入場人分別高達五萬和六萬，霍啟山認為這印證了，要將足球真正融入生活，絕對不能小覷地區力量，同時期望帶起香港與內地足球交流的新篇章。「村超和蘇超帶來不同的熱潮，如果香港能與他們更深入交流，互相了解、互相合作，大家一起進步，兩地的足球氣氛一定愈來愈熱烈。」



「地區球隊特別有凝聚力，
能夠透過球隊貢獻社區，
亦能帶動地區力量，提升足球水平。」

4 足球有助凝聚社區及促進交流。今年8月本港舉行「賽馬會青少年足球精英匯」友誼賽，霍啟山與曼聯名宿舒米高（後排右二）互動；當日滂沱大雨，出席的小童做足防雨措施。

5 馬會公司事務執行總監譚志源（左）與霍啟山交流運動心得。



後記

除了足球，還是

足球

今次訪問在「南華體育會 - 賽馬會運動場」進行。馬會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，當中的賽馬會運動場於2021年11月正式開幕，設有符合國際標準、可供足球及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。

訪問當天時晴時雨，霍啟山沒有落場獻技。他說，「以前周末一有時間就會去踢波，現在太忙了……」說時不忙幽自己一默說足球已經是生活的一部份了！

接任足總主席，時刻思考如何推動香港足球發展，包括吸引更多新血成為足球愛好者，沒想到眼前就有一位「目標人物」。

馬會公司事務執行總監譚志源今次聯同馬會見習行政人員林美雪一起擔任主持。他向足總主席自白，自己參與很多運動，包括籃球、排球，惟「有兩種運動，我由細到大都學不懂，一是游水，二是踢波。」笑說最羨慕球場上那些腳法瀟灑秀麗的綠茵猛將。

霍啟山立即把握機會「打蛇隨棍上」，招攬譚生「加盟」：「最重要是你有興趣、有熱誠，就可以追尋你的夢想！」

譚志源再問：「一支球隊有前鋒、中場、後衛、門將，會不會因為怕『食波餅』，就最好不要守龍門？」

霍啟山給了一個關於「位置」的回應。「提起足球發展，通常只想到11人足球，但其實香港足球的基礎離不開小型足球，以前我亦經常在修頓踢小型足球，這樣可以先培育興趣，再找到適合自己的『位置』。」

沒錯，運動這回事，勝負是其次，興趣和愛好最重要，所以霍啟山即使不是職業足球員，也無懼與「香港U23」球員一起落場練波。

「香港U23」是霍啟山於疫情期間一手創立，由一班23歲或以下的球員組軍出戰香港超級足球聯賽，當中還有球員入選2023年杭州亞運中國香港代表隊。說起杭州亞運，港隊當年勇闖四強，再次締造鼓舞人心的歷史時刻，馬會也開放了跑馬地馬場直播賽事，讓市民免費入場睇波、撐港隊。足球魅力，果然無疆。

今次訪問，坐言或起行，話題圍繞「千個足球」，連拍攝場地也選在球場進行；儘管時間緊湊，天氣也有點變幻，但團隊齊心事竟成。

瀏覽
訪問短片





1

同熱愛這片濕地

保育自然生態和生物多樣性，是推動社會可持續發展的重要一環。米埔自然保護區既是不少野生生物的棲身之所，亦是無數候鳥遷徙的重要中途站。除了進行生態保育工作，保護區亦讓訪客增進對香港自然環境及可持續發展的認識。在香港賽馬會的支持下，保護區進行了各項基建改善工程，以提供更多高質素教育活動、生態培訓和研究項目。

香港的「雀鳥天堂」

被譽為香港的「雀鳥天堂」，米埔自然保護區自 1983 年起便由世界自然基金會香港分會管理。保護區在生態保育中擔當著不可或缺的角色，世界自然基金會香港分會米埔保護區及遷飛路線保育項目總監文賢繼博士分享道：「作為『東亞—澳大利西亞遷飛區』上候鳥遷徙的關鍵中途站，每年冬天大概有六萬隻水鳥在保護區過冬，春秋兩季亦有二至三萬隻候鳥在這裡停留覓食。」

此外，米埔擁有香港最大片的紅樹林，具有重要的生態價值，能有效抵禦風暴、應對氣候變化及保護生物多樣性。」保護區亦保留了香港僅存的基圍（傳統蝦塘），不僅是一項非物質文化遺產，更是一個可持續發展的典範。



2



3

馬會支持 打造世界級「自然教室」

文博士指：「香港賽馬會自 80 年代起支持米埔自然保護區的生態保育工作，可謂是對保護區最大支持的機構之一。」馬會一直致力推動可持續發展，於 2015 年更透過旗下慈善信託基金撥捐逾 3.4 億港元，以提升保護區設施及進行基建改善工程。2023 年，經重建後的世界自然基金會賽馬會米埔斯科特訪客中心及多項升級設施正式開幕啟用。

新落成的斯科特訪客中心設有多個學習及活動區域，以提供高質素教育活動，讓學生及公眾學習濕地相關知識。中心亦提供更多住宿及培訓設施，使接待的專業培訓人員從每年約 100 名增至近 300 名，有助促進本地及海外專家的知識交流，並加強中心在生態培訓和研究項目方面的能力。

除了訪客中心外，改善工程還包括興建兩座觀鳥屋——「賽馬會翠鳥觀鳥屋」及「賽馬會魚鷹觀鳥屋」，並翻新現有的觀鳥屋，為訪客提供更舒適廣闊的視野來觀賞雀鳥；升級米埔教育中心，設有全新互動展覽廳及先進設備，令保護區成為大自然教室及創新的濕地培訓中心；以及鋪設長約一公里的無障礙木棧道「賽馬會教育徑」，讓輪椅使用者及傷健人士也能深入濕地，親近自然。



4



5



6

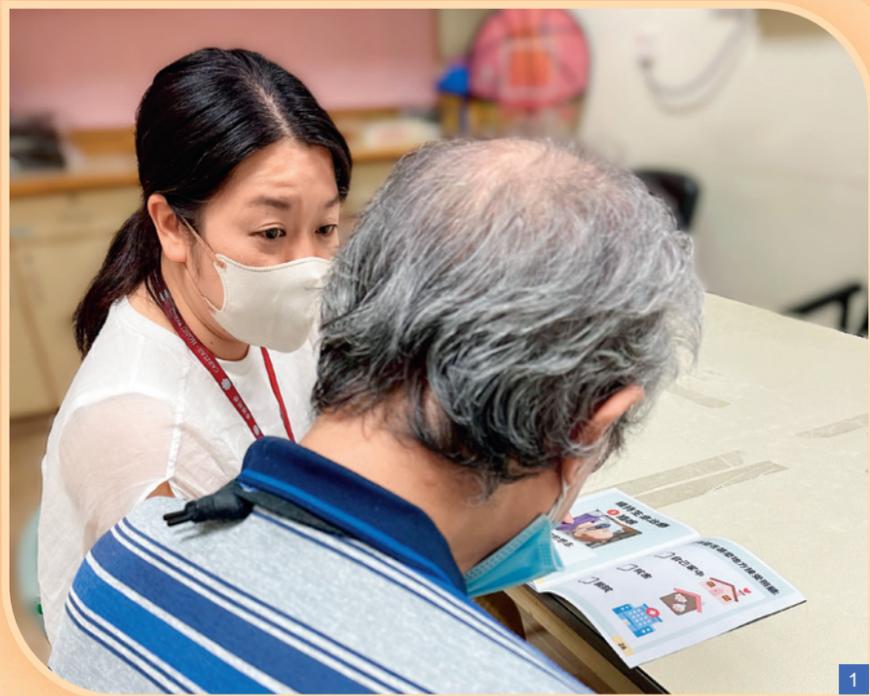
引入智慧科技 對抗「陸地化」

未來，米埔自然保護區將持續提升其設施，以守護這片生態瑰寶。文博士坦言，米埔目前面臨的最大挑戰是「濕地陸地化」。「水鳥要在水裡生活，當濕地變成陸地，牠們就沒有生活的地方，就不會來米埔了。」有見及此，保護區正引入智慧化水閘，協助團隊精準控制水位、應對暴雨等突發情況，以減緩濕地陸地化的過程。

- 1 白鷺是香港常見的水鳥之一，米埔自然保護區為牠們提供重要的覓食環境。
- 2 世界自然基金會香港分會米埔保護區及遷飛路線保育項目總監文賢繼博士。(相片由文賢繼提供)
- 3 新落成的世界自然基金會賽馬會米埔斯科特訪客中心將成為「廿一世紀大自然教室」，提供更多高質素教育活動、生態培訓和研究項目。
- 4 中心設有多個學習及活動區域，讓學生及公眾學習濕地相關知識。(相片由世界自然基金會香港分會提供)
- 5 全新的觀鳥屋讓訪客在不對環境造成滋擾的情況下觀賞雀鳥。
- 6 賽馬會教育徑採用無障礙設施的標準設計，方便輪椅使用者及傷健人士出入。

守護殘疾人士的 生命終程

人生走到終點，皆盼安詳告別。馬會透過其慈善信託基金審批撥捐約 2 億 9 千萬港元，主導策劃和捐助推行「賽馬會安寧頌：融和篇」計劃，以「賽馬會安寧頌」計劃的安寧照顧服務模式為基礎，與多間合作夥伴，當中包括香港明愛，將服務對象延伸至身體殘疾、智力障礙，以及精神復元人士，提供紓緩治療和安寧照顧服務，同時為照顧者提供照顧技巧訓練和情緒輔導，希望提升他們的生活質素，亦讓殘疾人士可以安心走完人生最後旅程。



打開心扉 道別摯親

年屆 70 的明愛賽馬會荔景社會服務中心使用者陳先生曾患大腸癌並已康復，近年卻受認知障礙症及慢性疾病困擾。過去，他總是將心事和對死亡的恐懼深藏，直至去年年底經由院舍轉介接觸「賽馬會安寧頌：融和篇」計劃，生命迎來了轉變。在專業團隊的悉心陪伴下，他變得更願意表達自己，分享昔日經歷。

其中，團隊會與病人及家屬討論「預設照顧計劃」，共同制定晚期醫療和照顧計劃。香港明愛登記護士潘珈瑩 (Clara) 表示：「它讓服務使用者在尚有溝通能力時，提早表達對臨終治療的意願，如是否接受心肺復甦術，為家人和醫護人員提供重要參考，保障他們有臨終的自主權。」

陳先生與職員建立信任後對「死亡」的忌諱亦漸漸消散，開始坦露心聲，討論「預設照顧計劃」，安然地面對生命的最後時光。原來陳先生有一個心願：「我渴望聯絡失聯已久的母親，但又感到害怕。」團隊耐心陪伴陳先生，鼓勵他親自踏出第一步，並非直接代勞。

馬會於 2016 年主導策劃及捐助「賽馬會安寧頌」計劃，至今已惠及超過 2 萬 3 千名長者和其家人，為社區及安老院舍內患有晚期疾病的長者提供紓緩治療和臨終關懷服務。



醫社協作 完善晚晴照顧服務

「賽馬會安寧頌：融和篇」計劃為晚晴照顧階段的殘疾人士及其照顧者提供全面的「身、心、社、靈」支援。香港明愛督導主任吳朗妮 (Nira) 指出，由於受助人的溝通和決策能力有限，傳統評估工具難以準確掌握其需求。此外，殘疾院舍醫療資源不足以及家屬不理解安寧服務，使受助者尋求服務時變得困難。

計劃團隊透過跨專業合作，與職業治療師、物理治療師及言語治療師等，共同理解殘疾人士的需求。為了讓護理工作更全面高效，計劃採用「醫社協作」模式。護理團隊負責殘疾人士的身體護理和疼痛管理，制定個人化照顧計劃。社工則專注於殘疾人士及其家屬的溝通與情緒支援，了解個案治療決策的背後原因，兩者緊密合作。此外，團隊還開發圖像化溝通工具和舉辦繪本小組等，以創新和輕鬆的方式與服務使用者溝通。



傳承經驗 提升安寧照顧水平

計劃預計惠及超過七千名殘疾人士及其照顧者，並為醫護及社福人員提供培訓，將寶貴的前線經驗和知識傳承下去。Clara 認為，培訓中最關鍵是提升三方面技巧：與殘疾人士的溝通技巧、前線同工面對個案離世時的心態調節與情緒處理，以及跨專業協作的的能力。計劃不僅為晚期殘疾人士及其家人提供了適切的支援，同時希望讓社會明白到，每個人都有權直至生命的最後一程也活出尊嚴、安寧與圓滿。

- 1 受助人陳先生在團隊的幫助下漸漸打開心扉，透露自己的心願。
- 2 「賽馬會安寧頌：融和篇」計劃團隊成員，香港明愛的督導主任吳朗妮 Nira (右) 及登記護士潘珈瑩 Clara (左)。
- 3 計劃團隊透過生死教育繪本協助服務使用者傳遞正面訊息，圖為服務使用者在課堂上的自畫像。
- 4 計劃透過輕鬆的生命教育桌上遊戲，讓服務使用者了解人生的高低起伏和歷程。

相片 1 至 4 由香港明愛提供。

愛蓮說

以剛毅對應環境，生命更可敬。目前就讀中六的 Riko Kusumo (黃勵格) 走過情緒病和自閉症的陰霾，重新發現自己的價值，最近更獲得香港賽馬會贊助「傑出學生選舉」的「最佳進步」獎，努力得到肯定。自比一朵蓮花的他，鼓勵同路人「愛自己、接受你是你，不逃避。」他說，只要心念一轉，同樣可以活得璀璨，就像污泥亦能成長出漂亮的蓮花一樣。



你的祖輩是印尼人，你卻在新加坡出生，又在曼谷住過一年才到香港定居。可以分享你對香港的印象嗎？

我的名字是 Riko Kusumo。Kusumo 在爪哇語是一種「花」的品種，類似曇花。我的父母一直在不同城市工作，最後因為喜歡香港而定居下來。我很小便移居香港，從入讀幼稚園到現在。雖然我每年仍然會回到新加坡和印尼探親，但我已習慣了香港的生活，也對香港有了歸屬感。比起星、印兩地的閒適慢活，我覺得香港是個高速城市，生活節奏很快、很有活力。我喜歡香港地形的多元化和環境反差，密集的高樓和廣闊的大自然觸手可及。

可否分享你患上情緒病和自閉症的經歷？

自小便不太能夠融入群體，每次面對新轉變會感到不安。小學五年級的時候，我的問題益見明顯，變得討厭自己，會用拳頭打自己，又在功課和畫作上畫出充滿負面意象的圖畫。老師建議父母帶我去看醫生，結果我被診斷出患有自閉症譜系障礙 (ASD)。

你在升中後情況有很大改善，是甚麼幫助你走出困局呢？

很感激我的父母為了我遷居南大嶼山，並讓我在大澳佛教筏可紀念中學唸書，寧靜而陽光充沛的校園環境令我安心不少。我還遇上一位很好的老師，她教我靜觀、呼吸，在專注當下、一呼一吸之間，找到平靜和正能量，於是我每天都花時間靜觀冥想，生活態度、自我價值亦開始有所轉變。校內還有一隻伯恩山犬「Big Ben」，我經常去探望牠，坐在牠身邊、摸摸牠，有牠在旁，我便感到安心，是牠陪伴我走過迷惘的日子。雖然 Big Ben 已經離世，但我深深感受到動物、大自然的力量，現在我亦養了兩隻貓。



1

你在中學時期建立了多項興趣，毅行是其中之一，這對你有何啟發？

毅行是一門挑戰身體和心靈極限的運動，它讓我學會擁抱痛苦。有試過行山嗎？每次都會肌肉痠痛，但過後必更強壯。我知道心智和靈魂也是如此，痛苦和磨練過後便有進步。我常常在清晨三、四時起來行山，香港的城市與郊野近在咫尺，是很獨特的風貌。最難忘一次……是 Gurkha Trust 毅行者 100 公里吧！雙腿很痛，環境很冷，足足 35 小時沒睡覺，夜行時頭燈還壞掉了，簡直是伸手不見五指！可我最後還是堅持著完成了。於我而言，人生就像遠足，只要堅持前行，一步一腳印，最終就能到達頂峰。



2

你另一興趣是彈奏「三味線」，原因為何？

我第一次從影片上聽到三味線的琴音便喜歡上它了！古時三味線主要由盲人演奏，所以它的弦線震動格外強烈，情感非常充沛，聽著很能安撫心靈，於是我請求父母讓我學習，甚至為了學習，不惜每星期花四小時往來南大嶼山與將軍澳。迄今我習三味線已三年時間了，我認為這類稍為冷門的樂器很適合自閉症人士，因為我們本來就與別不同，在相對冷門的項目中我們更易得到成功感，獲得自我價值。



3



4

馬會連續第十二年贊助由《南華早報》舉辦、獲教育局支持的「傑出學生選舉」計劃，嘉許於各學科範疇成績優異、積極貢獻學校及服務社會的中四至中六學生。獎項組別，包括你成為得獎者之一的「最佳進步」獎。對你來說，獎項意義何在？

我常常覺得自己好像在大海中掙扎，隨時都要沉沒，但馬會贊助的傑出學生「最佳進步」獎，肯定了我過去幾年的成長。我亦希望用我的故事去鼓勵其他受情緒困擾的年輕人，自閉症讓我們有著和別人不一樣的想法、不一樣的感覺、不一樣的行為，你可以把它當成缺點，或是像我一樣嘗試擁抱它，肯定自己的與別不同。我的建議是接受自己的不一樣，並找尋內心的平靜。可以每天花時間做一些令自己心情愉快的事，慢慢建立自己的信念、價值。我也是一個備受情緒困擾的人，但當我改變想法，同樣可以綻放人生，就像出淤泥的蓮花一樣。

- 1 學校的大狗 Big Ben 陪伴 Riko 走過低谷。(相片由受訪者提供)
- 2 行山鍛鍊了 Riko 的意志力，令他更積極面對人生。(相片由受訪者提供)
- 3 三味線情感充沛的琴音，有助撫平心情。
- 4 馬會贊助的傑出學生「最佳進步」獎共五名得主，Riko (右一) 希望以自身經歷鼓勵更多受情緒困擾的年輕人。

每年中秋一連三夜，鑼鼓聲響徹大坑的橫街窄巷，一條由珍珠草紮成、插滿逾萬枝線香的火龍，在煙霧繚繞中翻騰飛舞。這不單是香港最具代表性的節慶之一，更是承載著百年歷史與人情的文化瑰寶。大坑舞火龍總指揮張國豪（豪哥）自小與火龍為伴，見證著這項傳統從昔日的客家圍村習俗，蛻變為今天萬眾矚目的國際級盛事。



百年火龍騰飛國際



舞火龍 驅瘟疫 保平安

談及大坑舞火龍的緣起，豪哥娓娓道來：「相傳在 1880 年，大坑仍是一條客家圍村，某日村民合力打死一條大蟒蛇後，村內便爆發瘟疫。當時有父老獲菩薩報夢，指示要以草紮龍，龍身插滿香枝，連續三日三夜在村中舞動，方可驅除瘟疫。」村民照辦後，瘟疫果然消失，自此舞火龍便成為大坑每年中秋祈求平安的傳統，至今已有逾 140 年歷史。

全長 67 米的火龍由近 300 人合力舞動，豪哥表示舞火龍最吸引之處，是它體現非一般的團隊精神：「舞火龍跟舞金龍、銀龍完全不同，整項表演動員規模龐大，過程擺出的陣式豐富多樣，既講求參與者的體耐力，也需要團隊緊密合作，方能保持火龍的氣勢活力。」

珍貴傳統文化 增添國際色彩

昔日大坑舞火龍是村民聯誼活動，於 2011 年獲列入「國家級非物質文化遺產名錄」，豪哥坦言：「這項榮譽是國家對我們傳統的認同，亦促使我們思考如何將活動辦得更精彩。」大坑火龍盛會自 2010 年起獲香港賽馬會慈善信託基金捐助支持，令活動規模及內容不斷擴充，除了核心的舞火龍，近年還增添豐富的表演節目與佈置，更設有司儀在現場帶動氣氛，向公眾解說儀式細節，這些創新元素正是近年觀眾人數屢創新高的關鍵。

此外，大坑舞火龍的影響力早已跨越社區，走向國際。豪哥指每年有大量世界各地的遊客慕名而來，「他們對中國傳統文化尤感興趣，舞火龍活動無疑能帶旺香港的旅遊業。」火龍的國際色彩不僅體現在觀眾席上，隨著活動開放予公眾報名，越來越多居港外籍人士加入成為火龍團隊的一分子，親身學習此傳統技藝，漸漸讓大坑舞火龍的故事及文化傳得更遠。



薪火相傳 弘揚火龍精神

繼承傳統，教育和公眾參與尤其重要。馬會慈善信託基金捐助大坑坊眾福利會舉辦舞火龍兒童及青少年訓練班，以及支持「賽馬會香港非物質文化遺產公眾教育計劃」，舉辦火龍紮作工作坊及導賞團等活動，更深入校園，讓年輕一代了解這項珍貴的傳統文化。豪哥喜言：「以前我們要求人報名參加舞火龍，現在則是一席難求！」

豪哥作為土生土長的「大坑仔」，早已把舞火龍融入生命之中。接過總指揮的重任後，他視薪火相傳為己任，因而傾盡心力培訓新一代，除了教授紮龍、舞龍的技巧，更著重傳授組織和籌劃大型活動的經驗。

「舞火龍代表著不畏艱辛與團結合作的精神。」這亦是豪哥最希望傳遞給每一位觀眾的訊息：當你看見火龍在漆黑中閃爍前行，感受到的不僅是視覺震撼，更是一份凝聚整個社區的力量、跨越百載光陰的香港精神！



- 1 大坑舞火龍總指揮張國豪（豪哥）希望將舞火龍的傳統和精神發揚光大。（相片由張國豪提供）
- 2 全長 67 米的火龍插滿逾萬枝線香，由近 300 人合力舞動，表演過程中會變換多種陣式。
- 3 馬會慈善信託基金除資助舞火龍表演，亦捐助公眾教育及體驗活動，讓年輕一代認識這項傳統。
- 4 舞火龍於 2011 年獲列為國家級非物質文化遺產，近年加入各式節目與佈置，吸引大批市民和遊客觀賞。



馬會上年度回饋社會 391 億元

馬會早前公佈 2024/25 財政年度（即 2024 年 7 月 1 日至 2025 年 6 月 30 日）的業績。面對當前充滿挑戰的經濟環境，非法賭博市場又對日常營運構成日益嚴重威脅的情況下，馬會於該年度的博彩及獎券總投注額仍然上升 5% 至 3,203 億港元，當中包括賽馬投注總額上升 1.8% 至 1,385 億港元（若以賽馬季度計算投注總額則上升 3% 至 1,389 億港元）；足球博彩的投注額上升 7.8% 至 1,728 億港元，再

創新高；六合彩，受惠於增加金多寶攪珠次數及提高頭獎獎金基金，投注額錄得 90 億港元，上升 5%。

馬會是致力建設更美好社會的世界級體育及娛樂機構，2024/25 年度向社會貢獻 391 億港元，包括創歷年新高的博彩稅及利得稅 288 億港元、獎券基金貢獻 13 億港元，以及已審批慈善捐款 90 億港元。

2024/25 馬季進場觀賽的旅客人數創下新高，當中包括逾 19.5 萬名內地旅客，較上季增加 110%，以及大量海外旅客；未來，將透過提升馬場娛樂體驗，吸引更多海內外馬迷進場，促進香港旅遊經濟和國際聯繫。

作為世界級體育機構，馬會堅定支持精英及社區體育發展，即將由粵港澳三地首次共同承辦的第十五屆全國運動會、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，馬會已承諾撥款合共超過五億港元，包括成為香港賽區唯一「合作伙伴」，以及支持廣東賽區賽事。

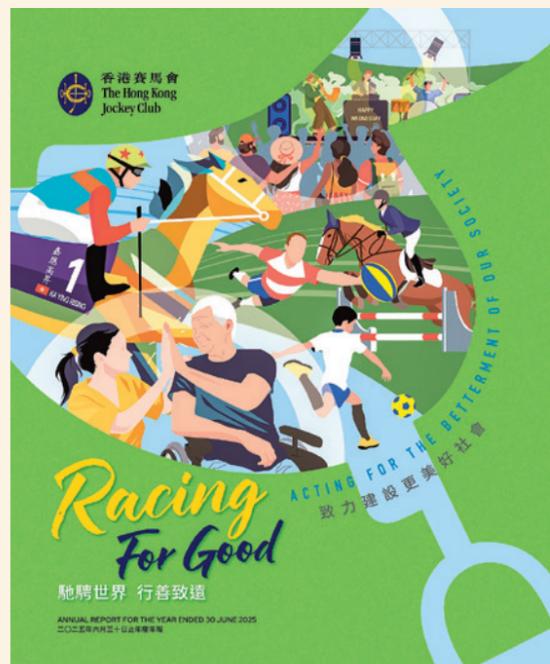
廖長江接任馬會主席

另一方面，馬會董事局於 8 月 29 日舉行週年大會後，選出新一屆董事局成員，當中變動包括：選出原任副主席廖長江接棒新一任馬會主席、董事黃嘉純出任副主席；袁國強及羅碩瀚加入董事局，接替離任董事局的原主席利子厚，以及不尋求連任的楊紹信所騰出的席位。



馬會主席廖長江

香港賽馬會 2024/25 年度年報。



Now United 夥中國香港區成員 12 月馬場獻技



香港賽馬會於今年 5 月宣佈與國際娛樂品牌 XIX Entertainment 建立策略性合作夥伴關係，展開「星動發展計劃」——邀請國際流行音樂組合 Now United 來港，並啟動 Now United 中國香港區成員選拔活動，為本地年輕音樂人才開拓邁向世界舞台

的機遇。經過嚴格挑選，曾家瑩 (Ariel) 獲選拔成為新成員。她是土生土長的香港新生代歌手、饒舌歌手及舞者，其年輕活力及音樂才華備受矚目。她精通粵語、英語及普通話，擅於與來自不同文化背景的人士交流。

馬會客戶策略、體驗及創新事務執行總監侯德洋指出，馬會透過與 XIX 的策略性合作，朝著成為全球體育娛樂品牌的目標邁進，為市民及遊客帶來更多精彩的國際級賽馬及娛樂體驗盛事；同時，馬會致力推動青年發展，今次合作為本地年輕人提供世界級的造星訓練和體驗。

為鼓勵更多年輕人追尋夢想，大會邀請亞洲舞台巨星郭富城出任馬會「星動策展大使」，代表培養和推動新興藝術家的願景。

Now United 將於今年 11 月展開世界巡迴演出，並於 12 月返回香港在馬會兩個馬場，以及今年 12 月舉行的浪琴香港國際賽事現場演出，各位密切留意！

有關 Now United 在港動向及馬會最新娛樂活動資訊，歡迎關注及追蹤 Instagram @hkjcentertainment 社交媒體。



馬會客戶策略、體驗及創新事務執行總監侯德洋（左六）及馬會公司事務執行總監譚志源（右六）頒發馬會「星動策展大使」委任狀予郭富城（中）。左五為新成員曾家瑩 (Ariel)。



足球小將精英匯 首重交流

馬會主辦的「賽馬會青少年足球精英匯」，今年 8 月 11 至 18 日在港圓滿舉行。訪港的曼聯 16 歲以下青年隊，與香港超級青年聯賽選手隊及中國香港 16 歲以下代表隊，進行連串足球與文化交流活動，重頭戲包括在旺角大球場進行兩場友誼賽，兩日合共吸引逾 9,200 名球迷入場支持。

場外的娛樂同樣豐富，除了表演，現場亦設曼聯和馬會義工隊扭氣球等攤位遊戲，讓市民樂在其中。訪港曼聯名宿菲爾鍾斯及舒米高亦參與部分活動。一眾年青球員同時參與社區服務，身體力行回饋社會。

「精英匯」是馬會、曼聯及中國香港足球總會自 2017 年起攜手合作的項目，今年更獲馬會慈善信託基金捐款予東華三院協助籌辦活動。今年的活動包括：參觀馬會見習騎師學校、香港故宮文化博物館、龍舟體驗，以及連串足球訓練等。



「賽馬會青少年足球精英匯」首重交流。圖為在旺角大球場舉行的友誼賽，兩支球隊戰況激烈，球迷全場熱情打氣。

共創明「Teen」學員 四川開眼界

馬會支持由香港特區政府推行的「共創明『Teen』計劃」，至今踏入第三期，馬會及其慈善信託基金已累計審批撥捐共約 3,100 萬港元支持計劃，協助計劃學員開闊眼界，增強自信，建立正向人生觀，並為自己未來定下目標。

繼去年支持計劃下的首個杭州學習團，剛過去的暑假，馬會再度支持超過 90 名第三期計劃學員，參與五天的四川學習交流團，讓他們有機會了解包括當地的最新科技及經濟發展成果，增加對祖國的認識和自豪感。

馬會自 2008 年汶川大地震後，與四川保持緊密合作關係，先後撥備十億港元協助多項災後的援建項目，是次學習團安排學員到訪其中兩個項目，包括四川大學-香港理工大學災後重建與管理學院，以及四川香港馬會奧林匹克運動學校。

馬會作為計劃合作夥伴委員會的策略夥伴副主席之一，除了財政支援，亦推薦 40 多名員工、馬會獎學金得主和業界夥伴為第三期計劃擔任友師。



馬會友師及四川學習交流團參加者，出發前在香港國際機場合照。

快樂足球 伴成長



潘詠思

「賽馬會學界足球發展計劃」學員家長、參與學校校長



參與計劃的幼稚園獲贈訓練器材作持續性足球訓練。(相片由受訪者提供)

我從事幼兒教育工作已經 25 年，今年初成為基督教香港信義會南昌幼稚園的校長。個人其實不是足球迷，只會觀看世界盃等大型賽事。然而，我上任後在幼稚園推行的首個運動計劃，卻是「賽馬會學界足球發展計劃」。之所以如此，完全是因為我兒子的一次難忘體驗。

去年，我兒子還在唸 K2，他所讀的幼稚園參加了「賽馬會學界足球發展計劃」。一天放學後，他異常興奮地跟我分享：「媽媽，今天有個外國人來教我踢波，好好玩！」這讓我十分驚訝，因為他從小對球類運動不太感興趣。但自從那次活動後，竟產生濃厚興趣，甚至會把家中的籃球當成足球來踢。看到他發自內心的笑容，我第一次深刻感受到，原來足球的魔力可以這麼大。

兒子啟發 促成幼稚園加入計劃

自此，發展足球運動的念頭在我心中萌芽。上任後，我從一些調查結果了解到，我們幼稚園所在的深水埗區，學童的體重和肌肉活動量，在全港 18 區中表現相對較弱。再者，進行家訪時，我親身了解到不少學生居住環境狹窄，日常根本沒有足夠空間玩耍及做運動。足球正好解決了這些難題，它成本低，只需要一個球，學懂基本技巧就可以在公園裡與朋友一起玩。持續性方面，因得悉賽馬會的青少年足球發展分階段在幼稚園、小學、中學及大專院校，提供有系統性的訓練、持續進步，所以我決定為所屬的幼稚園報名參與這個足球計劃。



「親子足球同樂日」讓家長與小孩留下難忘回憶。(相片由受訪者提供)

計劃的活動，首先是「足球教練入門工作坊」，由曼聯足球學校香港總教練奧拜恩（Christopher O' Brien）親自教授我和三位教師一些引導幼童控球的基本知識和技巧。接著是「學校足球訓練探訪」，奧拜恩帶領我們的老師，一同教導 K2 近 36 位學生，將理論化為實踐。壓軸的「親子足球同樂日」，讓家長與子女一同參與，共創美好回憶，真正享受「快樂足球」。

計劃帶來的轉變，遠超我想像。最讓我感動的，是一位平時非常害羞的非華語學生，在參加活動後，竟主動跑向初次認識的教練，中英文夾雜地大聲說：「我鍾意你啊！」足球，打開了他的心窗，正是計劃想達致「啟發」的本意。

家長的反應同樣熱烈，有家庭為了參加同樂日，特意取消原本的外遊計劃；更有六、七位爸爸特意請假出席，這在平日的親子活動中十分少見。活動結束後，老師們不約而同地向我反映：「只有幾天的活動太少了！」可見大家是多麼投入和欣賞這計劃。

籲家長放下手機 多帶孩子到戶外

足球的價值，對於孩子們而言，遠不止於體能鍛鍊。更重要是，作為一項團隊運動，幼童能在過程中培養溝通、協調和解難的能力，這些社交技巧和團隊精神，對他們的全人發展至關重要。回顧多年幼教生涯，我觀察到現今的孩子普遍活動量不足，而且過度依賴電子產品，導致社交能

馬會透過不同足球項目，走進社區，目標提升本地青少年的體能、心智及社交能力，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」在 2013 年推出，並於 2022 年開始擴展至幼稚園，目前涵蓋幼稚園、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。計劃至今已有超過 230 間學校參與，為超過 8,000 名教師、教練、學生及家長提供足球培訓及指導。



力相對減弱。我常鼓勵家長，假日多帶孩子到戶外「放電」，放下手機，享受有意義的親子互動。

在新學年，我把從工作坊中學到的技巧，正式納入 K1 至 K3 的校本課程之中，作為不同體能的目標。我衷心希望這個足球發展計劃能夠持續進行，讓更多學校和學童受惠。足球，不僅為孩子們帶來健康的體魄，更能在孩子的心中播下自信、合作和快樂的種子，讓他們「足」動潛能，踢出更精彩的未來。

抗戰勝利 歷史知多 D

馬會慈善信託基金獨家贊助「香港賽馬會呈獻系列：萬眾一心 維護和平——紀念抗戰勝利八十周年」展覽，展出 183 件來自中國國家博物館和本地收藏家的抗戰時期文物，以及香港歷史博物館的藏品（包括珍貴的照片和錄像），闡述中國人民抗日戰爭的始末，其作為世界反法西斯戰爭東方主戰場的歷史意義，以及香港在抗戰時期的重要角色。

展覽設置教育互動區，包括互動地圖展示日本侵華的不同階段，以及互動項目呈現各階段的重要歷史人物、在戰爭不同時期的講話片段等，令參觀者更能深入了解相關歷史。

同時，展覽為公眾、學校及殘疾人士舉辦一系列的多元化教育活動及導賞服務，進一步弘揚愛國精神。



香港賽馬會呈獻系列：萬眾一心 維護和平——紀念抗戰勝利八十周年

日期：即日起至 2025 年 12 月 15 日
地點：香港歷史博物館夢周歷史影像暨文化館及一樓大堂

了解更多：



莫臥兒王朝瑰寶 重現黃金時代



香港賽馬會呈獻系列：莫臥兒王朝瑰寶——英國維多利亞與艾爾伯特博物館珍藏

日期：即日起至 2026 年 2 月 23 日
地點：香港故宮文化博物館 展廳 8

詳情瀏覽：



馬會慈善信託基金獨家贊助、「香港賽馬會呈獻系列：莫臥兒王朝瑰寶——英國維多利亞與艾爾伯特博物館珍藏」，展出逾 100 件莫臥兒王朝黃金時代的藝術瑰寶，涵蓋繪畫、珠寶、建築構件、兵器、紡織品、陶瓷等多個類別；亮點包括與泰姬陵相關的文物、融合南亞獨有寶石鑲嵌技術的珠寶飾物，以及精緻的玉雕藝術品等，是以呈現莫臥兒王朝 1560 至 1660 年代「黃金時代」的藝術巔峰。

展覽設多個多媒體互動項目，參觀者透過沉浸式數碼媒體展示，彷彿置身於泰姬陵，並了解這座世界文化遺產的歷史故事及文化價值；亦可近距離觀賞宮廷細密畫，加深對莫臥兒王朝及相關時期的藝術認識。

關注身心 打造自信女性



馬會慈善信託基金捐助香港家庭福利會推行「香港賽馬會社區資助計劃——婦女創新天」，為婦女創造自由發展的空間和開拓個人成長的機會。

計劃透過定期舉辦小組及訓練工作坊、社區教育講座及外展活動等，促進婦女了解和肯定自我，建立正面的人生價值觀，並且發掘個人潛質、提升自信、自尊和能力感；同時，計劃有助擴闊視野，拓展社區支援網絡，提升對所屬社群的歸屬感，以及社會參與的動力，培育社區內關懷友愛、互惠互助的氣氛。

香港賽馬會社區資助計劃——婦女創新天

查詢詳情：



護齒有道 延緩腦退化速度

有研究顯示，腦退化症與口腔健康存在密切關係。有見及此，馬會慈善信託基金捐助推行「賽馬會智齒保健計劃」，為確診患上腦退化症或柏金遜症人士提供免費基本牙科服務，讓他們培養保持牙齒衛生的習慣，以協助維持生活技能及減慢認知能力退化速度。

計劃提供包括免費口腔檢查、洗牙、補牙、脫牙，以及牙齒衛生指導等基本牙科服務。參加者需符合資格，而且名額有限，先到先得，額滿即止。

賽馬會智齒保健計劃

詳情瀏覽：

