



陳芷澄  
從一桿說起



全運專輯  
李思穎  
奪金之後

瀏覽足本版



出版：



香港賽馬會  
The Hong Kong  
Jockey Club

製作：







# 目錄

01	駿步 Talk	從一桿說起	17	及時行樂	尋·馬傳說
07	全運專輯	李思穎 奪金之後	19	Recap 筆記簿	國際馬聯年會成果豐碩
11	非常足跡	普及策騎樂	21	我想講...	運動員的最強後援
13	眾心至善	多管齊下 推有節制博彩	23	指南·針	推介特色藝文活動
15	新力軍	一條繩 跳出世界級的矯捷			

2025 年 12 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

在高爾夫球場訪問高爾夫球手，攝製隊一行人帶同器材，浩浩蕩蕩的登上滙西洲。偌大的綠色草地，分佈在高低有致的球場上，不時看到白衣戴帽的球手在揮桿或踱步。這是賽馬會滙西洲公眾高爾夫球場、本港唯一的公眾高爾夫球場。訪問香港高球「一姐」陳芷澄，這地點是不二之選。

陳芷澄一身運動裝束，背著「輕裝」高球袋出現。她安坐戶外，在涼風及鳥語中，由自小與高球「結緣」、年少時代開始接受訓練、毅然赴美一邊讀書一邊考取高球資歷，到正式成為職業高球手，期間需要力爭上游在專業領域更進一步，以至巡迴作賽時應對不同處境，如日曬、時差等日常，也不吝嗇一一分享。她的揮桿之路、沉著應戰之道，交織天賦與努力，充滿陽光朝氣，為涼意帶來暖和。細閱封面訪問，了解更多。

今屆全運會港隊報捷，取得破紀錄的9金2銀8銅，當中單車代表李思穎勇奪三金，《駿步人生》先拔頭籌專訪「小女車神」，分享金牌背後的甜酸苦辣；留意「全運專輯」。

「新力軍」介紹世界級跳繩高手。英雄出少年，15 歲的跳繩健兒王巧兒在賽馬會「齊跳高飛」跳繩計劃支持下，今年在世界跳繩青年錦標賽奪冠。且來見證她跳得究竟有多快速、有多靈巧。

「眾心至善」介紹馬會多管齊下推行的有節制博彩措施，如何協助政府打擊非法外圍賭博。

「我想講」，聽聽香港賽馬會運動醫學及健康科學中心主任容樹恒醫生的自白，了解這名香港運動員最強後援的心路。

# 綠意





2017 年對於香港女子高爾夫球手陳芷澄（Tiffany）是一個值得紀念的年份。這一年，她轉戰職業，並奪得翌年的「美國女子職業高爾夫巡迴賽」（LPGA Tour）參賽全卡，成為首位獲這資格的香港球手。

每個球季，在密密麻麻的賽程中，風塵僕僕的巡迴作賽，每場球賽動輒打四至五小時，一個比賽由準備至完成更經常為時幾日，除了鬥技術，還鬥體能及韌力；球手需要管理情緒、調整心態，沉著應戰，方能突圍而出。高球袋的沉重，宛如我們的日常；球局如人生，道理同出一轍。

自小與高球結緣，令她一步步走近目標，靠的除了是天賦、際遇，更多的其實是努力。陳芷澄希望能夠在本地傳承高球運動，以自己「碰碰撞撞」累積得來的經驗，培育有潛質人才，讓有志於高球運動的年輕一代，少走一些「冤枉路」。《駿步人生》訪問陳芷澄，從一枝桿說起，了解她的由始至終。

# 從 一 桿 說 起

## 陳芷澄



# 第一桿

訪問「香港高球一姐」，地點在賽馬會濱西洲公眾高爾夫球場。開闊的綠茵球場連接遠處海天一色，Tiffany 穿了長袖運動裝束，背著「輕裝」高球袋，渾身上下散發著健康的氣息。主持人、馬會公司事務執行總監譚志源同是高球愛好者，此情此景，與其說是訪問，更像是兩位「波友」完賽後在回顧戰局。話題，從 Tiffany 的「第一桿」說起。

「4 歲的時候父母帶我去買玩具，芸芸物件當中，我選了一套塑膠高球玩具。」然後，拿著玩具球桿，她自自然然地就擺出一個揮桿「甫士」，竟然似模似樣。大概兩年之後，塑膠桿變成了鐵桿，她首次真正接觸高爾夫球。

「小時候覺得高爾夫球是老人家或者看電影中生意人傾生意時的玩意。」Tiffany 笑談她跟很多人一樣，對高球有這樣的第一印象。她小時候家住屯門，不遠處正是政府的公眾高爾夫球練習場，父母帶她去玩，當作週末家庭活動。這地理之宜，卻造就了今天的「香港高球一姐」。



### 六歲習訓 11 歲出賽

「我很好動，游水、跑步，甚麼都玩，但全都不精，也沒有很投入，唯獨高爾夫，是真的喜歡，一握上手，便不想放下。」1999 年，被喻為當代最具影響力的高爾夫球手老虎·活士（Tiger Woods）壟斷了八場錦標賽的桂冠，高球熱潮席捲全球。在香港，同年也有一名六歲女孩，深深種入了高爾夫球的魂。

父母看她如此投入，給 Tiffany 買了第一支鐵桿，又報名入讀高爾夫球課程，正式讓她學習高球。課堂上 Tiffany 異常專注，把握每次揮桿的機會。當年設有青年訓練隊，最低收生年齡是 10 歲。「我當時只有七、八歲，但因為太喜歡高球，每次都央求媽媽帶我去看青年隊打波，然後每次在練習場的欄杆外，看一班大哥哥、大姐姐練習。」日子久了，教練也被她的熱誠打動，最終破例讓她在隊尾跟著練習，直至 10 歲正式入隊。

“最頂尖的球手，技術上大家都不遑多讓；比併較量的，很多時是心理質素。你不能『Overly Aggressive』（過於進取），當你很焦急，便很容易影響思考。”

11 歲，迎來她第一次代表香港高爾夫球協會出賽的機會，前往中國內地黃山參加青少年賽。她坦率地說：「我記得自己打得『好渣』！」她看到內地同齡球手的水平比她遙遙領先，挫敗到不得了，但所謂失敗乃成功之母，「不知孰好孰壞，我為人很好勝，輸掉當刻馬上想到的，就是要變得像他們一般厲害。」

這股動力，讓 Tiffany 在接下來幾年的青年賽屢獲佳績，本地青少年比賽、學界比賽冠軍皆是她的囊中物，她更在「美國青少年業餘哥爾夫球錦標賽」中贏得第四名，獲得香港體育學院「傑出青少年運動員獎」，成了香港高爾夫球界的青年新秀、代表人物。

### 「頂尖球手較量的是心理質素」

高球究竟魅力何在？

有超過 20 年球齡的業餘高球手譚志源如此認為：「團體運動譬如排球、籃球，屬對壘式運動，你有一個爭勝的對象，你需要做的就是比他（他們）厲害；但是高爾夫球，儘管也要和對手比較桿數的多寡，但更多時候，是講求自己超越自己。」

職業高球手陳芷澄甚有同感。「的確如此。高球比賽時間很長，每一桿之間有很多時間想東想西，可以發白日夢，可以想想晚上吃甚麼，怎樣控制自己的心理狀況，其實最為重要，今時今日我仍在學習中。」她謂，「最頂尖的球手，技術上大家都不遑多讓；比併較量的，很多時是心理質素。」

她認為這種打球的思維，亦是現實生活中待人處事的哲學。「你不能『Overly Aggressive』（過於進取），當你很焦急，便很容易影響思考。」

1 陳芷澄 4 歲時擺出似模似樣的高球揮桿甫士，大抵預視了日後的職業高球手生涯。（相片由受訪者提供）



# 職業高飛

邁向職業高球手，陳芷澄直言過程「十分艱苦」。

自 14 歲開始，Tiffany 每年暑假都有幸獲得贊助，有機會與數名香港青少年到美國加州集訓一個月，這讓她見識高球的軌跡，原來比想像中更高更遠。「美國始終是高球大國，場地有齊備的練習場、短桿區、推桿果嶺，我和隊友們經常由早上七時一直練到晚上七時還不願走。」

開了的眼界，更令 Tiffany 有了更大的夢。她留意到美國的大學高球隊教練，經常觀摩青少年比賽，從中「揀蟀」。「大學會提供全額獎學金，連機票都包括在內。」於是她把握機會發揮，爭取成績。在她 21 歲那年，終於收到美國南加州大學邀請入學的電郵。儘管父母一度擔心她獨自在外就學很不放心，最終還是全力支持她追夢。

## 考資格賽 失眠一星期

下定決心要成為職業高球手之後，她急不及待報名參加女子職業高爾夫巡迴賽（LPGA）的 Q school(資格考試)。「我跟媽媽說，如果我考上了，便轉打職業。」父母當然反對，希望她先完成大學學業。結果，Tiffany 沒有考上，「只好乖乖回去完成 Senior year。」在美國大學畢業之後，她再接再厲。「壓力說沒有是騙人的，考 Q school 的時候，我整個星期都失眠，因為是最後一關，而且一年只有一次機會。」這一次，終於成功。陳芷澄，Tiffany Chan，正式成為香港首位，也是目前唯一一位擁有 LPGA 全卡資格的球手。

夢想成真，但夢不一定總是甜的。「得到資格之後很開心，但下一秒馬上就很擔心。」



Tiffany 形容職業球手是「一人公司」。「轉打職業之後所有事務都要由自己一手包辦，從訂機票、訂酒店、安排比賽、制定日程，都是自己一腳踢；僅僅因為賽制上要求必須聘請球僮，我在賽場上才勉強算有個同伴。」

最要擔心的，當然是實力。「因為你是和最世界上最厲害的人一起，說沒有壓力是騙人的。我很記得 2018 年我的第一場 LPGA，賽場上見到魏聖美（Michelle Wie）、Cristie Kerr，都是從前在電視上看到的名人，我走過賽場時，還生怕自己會『阻礙』她們練習呢！直至第一場成績不錯，我才相信自己是可以的。」

至今，Tiffany 已在職業賽場上留守了八個年頭，她在 2019 年及 2022 年更分別取得第八名及第四名的佳績，憑實力站穩陣腳。



## 「逼著起床，起不了也得起」

職業巡迴賽的生活，是一場場考驗韌力的戰役。「我們的比賽是星期一至星期日的。適應場地、練習、每九個洞都要打一次來熟悉場地，然後是四天正式比賽，完成比賽後可能星期六便要飛往下一個城市，連洗澡的時間都沒有。面對時差也沒有辦法，只能逼著自己起床，起不了也得起！」她笑言，「有時一覺醒來，甚至弄不清自己身處何方。」

面對這種密不透氣的「飛」人生活，她已練就出一套非常「貼地」的減壓方法。每去到一個地方，Tiffany 都會上網參考高評分餐廳，買外賣返酒店房間享用。「我最喜歡看電視」，於是呢，在酒店房內置好電腦，邊吃邊看，放鬆心情，既是爭取休息時間，也是旅途中的最大享受。

長時間於球場面對日曬，恐怕亦是女子球手的天敵。如何保養？她苦笑道：「沒得怕，已曬了十多年……」哈哈大笑之後正式的說：「用 SPF 50 PA++++ 防曬是基本做法。」她同時分享了一些球手的「極致防曬法」：「她們真的很誇張，每打完兩個洞便會補一次防曬！」



因為你是和最世界上最厲害的人一起，說沒有壓力是騙人的。我很記得 2018 年我的第一場 LPGA，賽場上見到魏聖美（Michelle Wie）、Cristie Kerr，都是從前在電視上看到的名人，我走過賽場時，還生怕自己會『阻礙』她們練習呢！直至第一場成績不錯，我才相信自己是可以的。

2 能夠成為職業球手，父母及姐姐的支持功不可沒。

3 享用美食是 Tiffany 減壓方法之一。（圖片來源：陳芷澄 IG）



# I'll be back

再過兩年，陳芷澄的高球職業生涯便滿十年。走遍世界的她開始思考未來的路。曾經兩次代表香港出戰奧運，包括里約奧運及東京奧運，又曾參與 2010 年廣州亞運、2014 年仁川亞運及 2023 年杭州亞運。今日，Tiffany 說得肯定：「我會返回香港（發展）的。」

她希望在香港推廣這運動，以興趣為大前提培育下一代，提升青少年對高爾夫球的投入度。「我見過太多朋友，小時候被父母逼得太緊，結果產生抗拒，最後反而放棄了（學高球）。」她認為，13、14 歲是培育新一代球手的關鍵期，當青少年認定自己的志向，便可以為其提供路徑，讓他們

了解何處有資源得以運用，例如如何申請大學獎學金，向職業高球手之路進發等。「我最想做的，是以自身碰碰撞撞得來的經驗作分享，讓他們不用走我走過的冤枉路。」Tiffany 說得真誠。



4

## 分享自身經驗 少走冤枉路

同時，她亦希望社會能提供更多資源，降低學習高爾夫球的門檻，例如提供更多場地，以至整套球桿的配備，讓任何階層的年輕人也可以更容易地接觸高球運動。

Tiffany 的理念，與馬會推動高爾夫球普及化的目標不謀而合。2008 年 4 月，賽馬會涇西洲公眾高爾夫球場的第三個十八洞球場「東場」開幕，邀請了當時年僅 14 歲的她，以少年高爾夫球手身份主持開球儀式。

今日想來，她形容是「非常榮幸。」Tiffany 憶述：「當時我還很小，能在這麼多前輩和賓客面前，在那個 Signature Hole 開球，真的很難忘。」



5

“我最想做的，是以自身碰碰撞撞得來的經驗作分享，讓他們不用走我走過的冤枉路。”

## 馬會涇西洲高球場 本港唯一公眾球場

馬會涇西洲公眾高爾夫球場是本港目前唯一的公眾高爾夫球場，目標推動高球普及化。它成立於 1995 年，以非牟利形式營運，設有三個公眾高球場（東場、北場及南場），為普羅市民提供方便優質、收費相宜的高爾夫球設施。落成至今，接待超過 560 萬名訪客，同時有超過 400 萬名高球愛好者使用球場設施，而球場的訓練課程，則培育了超過 43 萬名學員。

涇西洲公眾高爾夫球場於 2024 年獲《高爾夫旅行》雜誌 (Golf Travel) 選出成為「亞洲百個最佳的高爾夫球場」之一。

此外，它是中國首個獲國際環境認證組織「Audubon Co-operative Sanctuary for Wildlife」認可的高球場，並且是亞太區首個獲高球環境組織「Golf Environment Organization」認可的球場。

推動高球運動普及化，涇西洲公眾高爾夫球場多年來積極推行社區參與活動，例如自 2005 年起，成為香港特殊奧運會高球發展計劃的活動場地，又定期透過慈善團體、政府部門義工隊及青少年制服團隊，舉辦基層家庭及青少年高球體驗日，讓家長、兒童及青少年，免費前往球場體驗。此外，「賽馬會涇西洲高 Fun 小球手計劃」及其他的培訓計劃，八年以來已有超過 25,000 位來自 150 間不同地區的資助中小學校學生參加，致力將高球運動植根社區。



# Golf

## 後記： 帶著 Lulu 去打波

球桿是高爾夫球手的最強伴侶。陳芷澄的球桿，有愛犬 Lulu 形象的球套，帶著 Lulu 東征西討，是最親密戰友。

每位高球手可以帶 14 支球桿出賽，在 Tiffany 那放滿球桿的球袋內，有很多「寶物」：不同角度的球桿、可以讓球產生更多旋轉度的球桿，還有被 Tiffany 喻為「入洞神器」的 W 形狀推桿。但這些「兵器」，都不及球袋上一個毛茸茸、眼仔碌碌的狗狗桿套來得引人注目。這毛公仔，不是什麼名牌產品，卻是 Tiffany 最珍貴的「戰友」。

「牠叫 Lulu。」她同時亮出手機螢幕照片為我們介紹，眼神瞬間變得溫柔。

Lulu 是 Tiffany 的愛犬，數年前「百年歸老」離世。為了紀念牠，Tiffany 特意在這個跟 Lulu 相似的公仔桿球套上，繡上 Lulu 的名字，帶著牠征戰 LPGA。每當比賽緊張，或是在異鄉感到疲憊思鄉時，只要看到球袋上的 Lulu，她心裡就踏實。「有牠陪著我，就像一個精神支持。」



6

瀏覽  
訪問短片



4 第十五屆全國運動會高爾夫球賽在本港舉行，馬會公司事務執行總監譚志源在首日比賽到場向 Tiffany 打氣。

5 2008 年，14 歲的陳芷澄為賽馬會涇西洲公眾高爾夫球場東場主持開球禮。

6 當愛犬成為球套及手機螢幕照，便可以隨身同行。





李思穎拿着沉甸甸的全運會金牌，笑起來眯起雙眼，率真親切，但她在賽道上向香港人展示的是無窮的耐力和驚人的衝刺，參加個人公路賽、麥迪遜賽和全能賽三個項目，勇奪三金，在全運會的得勝率是100%。

24歲的「小女車神」走過的路從不容易。2024年巴黎奧運，她在全能賽失利，用了三個月沉澱，終於從低谷中蛻變，來到2025年在全運會攀上高峰。就如她所言，沒有永遠的失敗，勇於直視自身不足，在人生的波浪裏總會迎來一個新高峰。即將進入冬訓，李思穎已準備為明年的亞運會和世界盃全力衝刺。2026，是值得香港人繼續期待的一年。

## 李思穎

# 奪金之後



### 三面金牌的血汗

完成全運會比賽，李思穎正值大賽之後、冬訓之前的假期，她抽空接受《駿步人生》專訪，與馬會公司事務執行總監譚志源分享金牌背後的甜酸苦辣。

今屆全運會，李思穎在九天內踩了六場比賽。138.7公里的個人公路賽是一場六個人一條心的無私奉獻，梁寶儀、梁穎儀、關旨君和張履榮犧牲自己把領先的對手一一擠掉，楊倩玉負責護送衝刺手李思穎直到衝金一刻；120圈共30公里的麥迪遜賽是一次手牽手的默契考驗，李思穎和梁穎儀的雙腿在追趕對手，腦袋在計算分數，還要拉手將力量化作速度推進隊友；最後一日的全能賽，則是一日四戰的個人試煉，體能心理雙線作戰，當李思穎懷疑自己能否走到最後，但也只有相信自己，才能成為終極王者。

三面金牌，有血有汗，對李思穎來說各有意義。「第一面公路賽金牌是『解放』，證明訓練方向正確。第二面麥迪遜金牌是『意外』，在比賽早段突圍是我和拍檔梁穎儀從沒想過的，但也啟發我們有了戰術新方向。第三面全能賽金牌最重要，全能賽是我的主項，但在巴黎奧運表現失準，我非常希望以一面金牌證明自己的實力。」

### 巴奧低谷 傷痛中成長

李思穎說過，2024年是失落的一年，特別是巴黎奧運全能賽，以排名前十為目標，最終失準只得第20名，賽後接受傳媒訪問時傷心痛哭，叫無數觀看電視直播的香港人非常揪心。這一役的確重創她的自信，尤其在該全能賽前的六天，她才以第64名完成個人公路賽，是港隊史上首個於奧運公路賽完賽的女車手。

「別人取得好成績，為什麼我不可以？明明大家都是人！」面對失敗，痛徹心扉，但她不甘心、不服輸，「我開始反省自己，思考有什麼弱點要改進，當中最重要是心態，要克服內心，堅持下去，希望超越自己」。

三個月的沉澱換來一場深入的自我了解。走出低谷，李思穎今年開始加大訓練量，教練也撰寫了一份非常詳細的訓練計劃，全力為全運會備戰。奮鬥的過程中，有對她照顧周到的教練團隊，亦有並肩作戰的隊友，香港體育學院的支援同樣不可或缺。

- 1 李思穎在2025年全運會參加三個項目，100%得勝率，全城喝采。
- 2 「小女車神」最愛「單車鏖場」的速度感。（相片由受訪者提供）



馬會多年來透過其慈善信託基金，至今先後撥款超過7.5億港元予體院，推動體育基建、教練培訓及運動員退役後生涯發展等項目。李思穎說：「體院讓運動員獲得全面保障，由訓練、飲食營養到住宿安排等，令我們可以安心訓練。」

今屆第十五屆全運會，首次由粵港澳三地共同承辦，意義非凡，馬會撥款逾五億港元支持香港及廣東賽區賽事。馬會是香港賽區的唯一「合作伙伴」機構，支持義工服務計劃、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。十五運會香港賽區有約16,000義工支持，是歷來最大的義工團隊，馬會義工隊也派出接近100名成員出任香港賽區的團體義工，與其他義工攜手為運動員、嘉賓及觀眾，提供專業和貼心的支援，秉持馬會「建設更美好社會」的宗旨。

至於廣東賽區，馬會除支持相關的官方活動、義工服務、賽事宣傳推廣等工作外，亦為馬術賽事提供六大範疇的技術支援，涵蓋場地設計、馬匹福利、反興奮劑、馬房管理、賽事服務保障，以及宣傳與社區活動。





全運會 馬會獎勵逾 1147 萬元

另外，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，以作激勵和嘉許。今屆全運會，港隊健兒合力取得破紀錄的 9 金 2 銀 8 銅，馬會將發放 1147 萬 5000 港元現金獎勵。當中，李思穎在三個項目奪金，個人及團體合共獲頒 225 萬港元。她認為，有關獎勵對運動員有正面作用：「標誌着對我們的社會認同，鼓勵我們繼續突破自己，爭取佳績。」

「不會有永遠的失敗」

李思穎小時有過度活躍症和專注力失調，自小「坐唔定」，爸爸因此給她安排大量運動，由跆拳道、三項鐵人到田徑，小學五年班參加中國香港單車總會的明日之星計劃，14 歲加入港隊青年軍，最終成為全職運動員。她最感激爸爸一直陪伴，鍛煉出她的毅力。「爸爸一放工就捉我去跑步，他跑得快過我，但不會停下來等我，反而要我追上他，養成我不服輸的鬥志」。

今天的「小女車神」，就是從昔日的這股狠勁淬煉而成——青年隊受當時教練張敬煒啟發，從短途比賽轉項計時賽和中長距離車手，李思穎既享受連續幾小時公路單車訓練的沿途風光，也鍾情「單車鑊場」的純速度比拼。

她熱愛單車的程度有多大？問她對於 2026 年有沒有單車以外的期待，她率直的說「沒有！」瞄準的目標只有明年的亞運會和世界盃。單車不只為李思穎帶來獎牌，也磨練出她的人生智慧：「身處低谷，不要只想着當刻的失敗，反省自己、了解自己，將會迎來新突破。不會有永遠的失敗，人生是波浪型的，低谷之後必然是一個新高峰。」在 2025 年快將完結之際，「小女車神」這番寄語，未來還是值得期待的。

第十五屆全運會香港特區代表團獎牌一覽		
金牌	李思穎	單車（個人公路賽、全能賽）
	李思穎 / 梁穎儀	單車（麥迪遜賽）
	貝俊龍	帆船（ILCA 7）
	何詩蓓	游泳（200 米自由泳、100 米自由泳）
	何甄陶	游泳（50 米自由泳）
	七人欖球隊	男子組賽事
	張家朗 / 蔡俊彥 / 梁千雨 / 吳諾弘	劍擊（男子花劍團體）
銀牌	何思朗	劍擊（佩劍個人賽）
	奧斯卡 / Robin Elg / 彭詩雅 / 韋祺	三鐵（混合接力賽）
銅牌	黃澤林	網球（單打）
	朱鑑泓 / 王子夫 / 程銘燦 / 譚善恒 / 鄭肇致	網球（團體青年組）
	奧斯卡	三鐵（個人賽）
	余緒	劍擊（重劍個人賽）
	張家朗	劍擊（花劍個人賽）
	麥世霆	游泳（200 米蛙泳）
	何詩蓓	游泳（50 米蛙泳、50 米自由泳）

我的外號

一屆贏得三面全運會金牌，足以證明李思穎已經繼承香港單車隊歷來的「車神」寶座，「小女車神」當之無愧。主持人譚志源問她，如果為她改一個新外號：「超級女車神」、「宇宙最強車神」、「戰神」，三揀一會選哪一個？

李思穎想了想，靦腆說想選第四個，「但我未諗到。」其實她認為自己還未配得上「車神」之名，「黃金寶、李慧詩都是世界冠軍，至少要有彩虹戰衣才說得上『車神』吧？」

卸下單車戰衣的李思穎少了賽場上的霸氣，不用踩單車的日子，她最愛「攤喺度也都唔做」，看看劇集過日晨，笑言自己懶惰，「我將人生的所有努力都花在單車上。」的確，她的生活，除了單車就是單車，問她有沒有單車以外的嗜好，她說喜歡聽歌，但聽歌也離不開單車，「因為有時比賽之前覺得緊張，一緊張想不到該做什麼就心煩氣燥，聽聽歌正好舒緩情緒。」

其實她在單車以外或許可以在廚藝方面下點苦功。話說她今年全運會前與隊友在澳洲集訓，人在外地生活幾個月，總得動手下廚，單車女將似乎廚藝平平，「煎塊雞胸加少少胡椒粉就一餐，所以係冇味道，唔好食」，難怪她說全運會後的假期，她要吃「有味嘅嘢」獎勵自己；全運會後，她已急不及待在港「覓食」。



瀏覽  
訪問短片



- 3 兒時被安排參與各種運動訓練，其中打起跆拳道有板有眼。（相片由受訪者提供）
- 4 在杭州亞運會取得佳績，李思穎（右）於 2023 年 10 月在沙田馬場出席馬會舉辦的「中國香港亞運獎牌運動員賽馬日」，與隊友共慶凱旋。
- 5 李思穎帶上三面獎牌接受《駿步人生》專訪，譚志源代表馬會向她送上一對馬兒公仔。
- 6 卸下單車比賽服，顯現少女活潑的一面。（相片由受訪者提供）





# 薄扶林公眾騎校 變身 普及策騎樂



1



2

由香港賽馬會公眾騎術學校有限公司管理及營運的三間公眾騎術學校，致力在社區層面推廣馬術運動，其中有逾 40 年歷史的香港賽馬會薄扶林公眾騎術學校最近完成重建工程，以嶄新面貌重新開放；除了增設全天候室內沙圈等設施，每周營運增至七天，令課堂時間增加 14%，同時新增團體馬房參觀等活動，希望令馬術運動更普及。原來，騎馬除了能夠體驗策騎樂趣，還有意想不到的收穫。



3



4

馬會轄下三間公眾騎術學校，每年合共服務約六萬人次。除了規模最大的屯門公眾騎術學校，以及早前完成翻新的鯉魚門公眾騎術學校；始建於 1978 年的薄扶林公眾騎術學校，年前獲馬會慈善信託基金捐款 3 億 7,500 萬港元支持，於 2022 年展開全面重建工程，至今年十月完成後重新開放，為公眾提供更優質、現代化的學習環境，讓更多市民有機會接觸馬匹、學習騎術，進一步普及馬術運動。

## 設全天候室內沙圈 無懼天氣影響

薄扶林公眾騎術學校「變身」後，設施升級，同時提升公眾參與度和馬匹福利。全新的全天候室內沙圈，配備透光天窗、LED 照明及三台現代化先進風扇，騎手和馬匹從此任何天氣也可享受策騎之樂。

另外，騎校的營運時間由以往每週六天增至七天，預計每週可提供的課堂時間增加 14%；課程亦更趨多元化，除了常規課程，新增馬匹策騎、模擬馬匹及馬房管理的綜合課程。

為讓更多市民有機會接觸馬匹，今年 11 月起，騎校每週提供十節團體馬房參觀時段，亦於聖誕節、復活節及暑假期間，為中小學生開辦特備課程，並提供香港少年馬術會及英國馬術協會的國際認證培訓及考試課程，從興趣培養到專業進階，滿足不同需求。

重建後的薄扶林公眾騎術學校，馬房進行全面升級和擴充，馬格數量由原來的 33 個增加至 38 個，同時配備多項現代化設施，例如空調系統、橡膠地墊、自動供水器、馬匹體重秤及釘甲工作室等，旨在為馬匹提供更舒適的生活環境。另一方面，騎校加強了無障礙及安全設計，如增設自動感應門、升降機及視障人士引路徑等設施，以更好地支持香港傷健策騎協會的學員進行訓練與策騎治療。

- 1 薄扶林公眾騎術學校新建全天候室內沙圈，令策騎不受天氣影響。
- 2 有逾 40 年歷史的馬會薄扶林公眾騎術學校，歷時三年多的重建工程後重開，煥然一新。
- 3 馬會薄扶林公眾騎術學校重建後早前舉行開幕典禮，出席主禮嘉賓包括馬會及馬會公眾騎術學校有限公司主席廖長江（右三），以及馬會行政總裁及馬會公眾騎術學校有限公司董事應家柏（左二）等。
- 4 薄扶林公眾騎術學校的馬房擴充至 38 個馬格，並配備空調系統、橡膠地墊及自動供水器等設施，提升馬匹福利。
- 5 Allie（左）擔任杭州義工前，曾到屯門公眾騎術學校接受馬會安排的培訓課程。（相片由受訪者提供）

## 任杭州馬術義工 回饋社會

擁有近十年騎馬經驗的演員陳雅麗（Allie），不僅享受馳騁的樂趣，更將這份熱情轉化為貢獻社會的動力，於 2023 年報名成為中國杭州（桐廬）國際馬術公開賽的義工。起程前，Allie 在屯門公眾騎術學校接受培訓。

她的義工職責，主要是負責在比賽期間維持場外秩序，例如提醒觀眾在馬匹比賽時保持安靜，以免影響馬匹情緒。期間與她一同服務的有一位傷殘人士，「他是單臂人士，看到他身體縱有不便，卻依然前來當義工貢獻社會，真的非常感動和敬佩。」

Allie 回想自己習騎初時，試過被摔下馬，當時很驚慌，原希望到場邊稍事休息，但教練鼓勵她，認為小小苦楚應該忍受，這令 Allie 明白學習騎馬就像面對人生，跌倒了，必須勇敢地站起來，否則永遠無法前進。

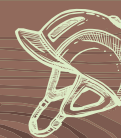
隨著薄扶林公眾騎術學校重開，Allie 希望大眾可以在如此完善的設施下體驗馬術樂趣，並從中學習到那份足以受用一生的堅毅精神。

剛為人母的她更相信，馬術對兒童的成長同樣大有裨益，「透過學習與馬匹溝通，能訓練小朋友的耐性，而照顧馬匹亦能建立起他們的責任感。」



5

**薄扶林公眾騎術學校 查詢詳情**  
電話：2550 1359  
電郵：riding.pok@hkjc.org.hk







# 多管齊下 推有節制博彩

非法及過度賭博會衍生不少社會問題。  
香港賽馬會提供受嚴格監管的博彩渠道及各項有節制博彩措施，  
例如只提供有限的博彩項目、不接受信貸投注、嚴禁未成年人士投注等。  
相關措施更獲世界博彩協會頒發最高級別認證。

## 規範博彩 配合政府打擊非法外圍

馬會一直致力配合香港特區政府的政策推動有節制博彩，是本港唯一合法營運賽馬、足球和六合彩博彩活動的機構。馬會對外事務部主管鄭琪表示，政府為了回應市民對博彩的需求，而發牌予馬會提供博彩項目，以打擊非法外圍賭博。有別於外國商業博彩公司追求盈利，馬會採用綜合營運模式，所有博彩收入扣除政府稅項和開支，全數撥作慈善用途。



## 有節制博彩成效屢獲國際認證

馬會從不同層面推行有節制博彩政策。鄭琪舉例，「當中包括嚴禁未成年人投注，不接受信貸投注，投注戶口亦需有結存才可投注，而有需要的顧客亦可自願暫停投注戶口。」

此外，馬會目前是平和基金的最大捐款者，並與本港四間賭博輔導及治療中心合作推廣有節制博彩，包括安排輔導員前往投注站，識別及幫助潛在或有過度賭博習慣的人士。上述各項有節制博彩措施，讓馬會自 2011 年起連續五次獲世界博彩協會，頒發有節制博彩框架最高級別的第四級認證。

## 與社福機構設投注處外展服務

其中馬會與東華三院平和坊合作提供「投注處賭博輔導外展服務」。平和坊輔導員馮嘉賓認為「盡早識別，及早介入」十分重要，因此希望可透過外展服務，及早識別潛在個案並進行輔導，防止他們泥足深陷而不自知。他們會定期到場外投注處接觸投注人士，了解他們的投注習慣和賭博經驗，「若發現過度投注現象，便會邀請他們進行簡單測試，找出有賭博失調傾向的投注人士後，輔導員會跟進個案並建議有效的理財計劃。」

## 教育及宣傳 提升公眾認知

馬會積極開展教育及宣傳工作。在青少年教育方面，馬會多年來與非政府組織合作，透過不同計劃在中、小學灌輸網絡健康和理財教育的知識，以及教導學生注意各種網上陷阱，包括提防個人資料外洩、課金陷阱和防止沉迷網絡。其中「正向童心計劃」及「FiNet 世代計劃」預計總受惠人數逾八萬。此外，馬會亦於投注網頁、手機應用程式、場外投注處等展示有節制博彩的訊息，亦在傳統和網上媒體宣傳有節制博彩，並在大型體育賽事舉行期間加強宣傳。

- 1 馬會舉行有節制博彩宣傳週，加強員工對馬會有節制博彩政策的認識。馬會公司事務執行總監譚志源（右三）、保安、誠信審查及資訊安全事務執行總監唐德誠（右二）及對外事務部主管鄭琪（右四）等亦參與其中。
- 2 東華三院平和坊輔導員馮嘉賓表示與馬會合作近七年，每月到各區投注站三至四次向投注人士提供輔導。
- 3 馬會積極向中小學推廣正向教育，並協助學生建立正確的理財觀念。





# 一條繩

## 跳出世界級的矯捷

年僅 15 歲的跳繩運動員王巧兒，自小學接觸跳繩後，一跳愛上，而且愈跳愈快速，愈跳愈靈巧。在賽馬會「齊跳高飛」跳繩計劃支持下，她甚至跳出香港，出戰今年 7 月由國際跳繩聯合會（IJRU）主辦、於日本川崎舉行的「2025 世界跳繩青年錦標賽」，一舉拿下女子單人繩速度跳比賽（30 秒）及女子個人全能的冠軍，讓世界看見香港年輕人的潛能。



你是如何喜歡上跳繩的？

我在七歲時加入了小學的跳繩隊後，很快便愛上了這項運動。跳繩分為不同競賽項目，包括 30 秒速度賽、耐力賽和花式跳繩。每當我成功掌握一個新的花式動作，或打破自己的速度紀錄時，我都會覺得很開心和很有成功感。現在跳繩已成為我生活中不可或缺的一部分，亦讓我找到了人生目標。除了每星期花四個晚上進行練習，我在旅行途中亦會在景點前邊跳繩邊打卡拍照。此外，我在學校成立了跳繩學會，不時在校內外表演，希望能吸引更多人接觸跳繩運動。



2023 年，我第一次前往海外作賽，參加在美國舉行的「世界跳繩青年錦標賽」時，面對偌大的場地和坐滿全場的觀眾，我雖感到很緊張，但踏上賽場之際，我便調整好心態，開始享受比賽，最終順利以零失誤完成了花式項目，更奪得女子單人繩速度跳比賽（30 秒）冠軍，喜出望外。今年再次參加同一賽事，對於要保持佳績，即使我感到很大壓力，但我告訴自己最重要是盡力做好。最後我成功拿下女子單人繩速度跳比賽（30 秒）及女子個人全能的冠軍，那一刻真的非常感動。

香港賽馬會慈善信託基金分別於 2019 年及 2024 年，捐助中國香港跳繩總會主辦的賽馬會「齊跳高飛」跳繩計劃，致力培育幼稚園、小學、中學及大專學生接觸跳繩運動，從認識到鍛煉，發掘自身潛能，建立個人自信，培養團體精神，同時為運動員和教練提供專業培訓。計劃為你提供了甚麼幫助？

計劃為香港跳繩運動員提供了專業和全面的支持，包括技術培訓、體能訓練，以及運動心理學課程。計劃邀請了跳繩教練指導我們的跳繩技巧，也安排了專業教練協助我們鍛煉跳繩所需的彈跳力、速度和反應力，同時提升體能。今年出戰「世界跳繩青年錦標賽」前，計劃提供了為期約兩個月的運動心理學課程及體能訓練，有助我們在比賽中應對不同情況，調整心態，並學習在賽前放鬆心情，爭取更佳表現。



你未來有甚麼目標？對香港的跳繩運動又有何寄望？

我明年便要開始參加公開組別賽事，希望能再次獲得個人全能冠軍。此外，今年參賽前我曾受傷患困擾，令預賽的成績未如理想，幸得物理治療師的幫助，我很快便康復並發揮出最佳的表現，所以我將來也想成為一名物理治療師幫助其他運動員。

跳繩運動所需的裝備主要是一根繩子，便能隨時在任何地方進行練習。我希望透過「齊跳高飛」跳繩計劃，增加普羅大眾對這項運動的認識並享受其中，有助跳繩普及化，並成為一項主流運動。

- 1 王巧兒能在 30 秒跳出 108 下的速度，快得只聞其聲，不見其影。
- 2 在賽馬會「齊跳高飛」跳繩計劃支持下，王巧兒今年在「2025 世界跳繩青年錦標賽」取得女子單人繩速度跳比賽（30 秒）及女子個人全能的冠軍。
- 3 跳繩項目採用的繩子各有不同，分別是花式繩（左）、練習用繩（中）和速度賽的鋼絲繩（右）。
- 4 「齊跳高飛」跳繩計劃不但為運動員提供支持，亦在不同學校推廣跳繩運動。圖為王巧兒（右三）早前出席計劃啟動禮。（相片由受訪者提供）



瀏覽訪問短片





# 香港賽馬博物館

# 尋

# 傳說

位於跑馬地馬場的香港賽馬博物館在1996年開幕，是一個傳承香港賽馬歷史、馬匹文化與教育的場所，每年吸引逾三萬人次入場參觀。佔地六千平方呎的博物館不僅記錄了馬場的今昔演變，同時展出近600件展品及書籍，更珍藏著兩代「馬王」的傳奇故事，讓參觀者津津樂道，難怪資深賽馬評述員廖浩賢表示，博物館對公眾及年輕一代，極具教育意義。



2

踏入香港賽馬博物館，在圖像、展品、書籍及落地玻璃外綠茵景致之間，豎立著兩件最受訪客歡迎的鎮館之寶：傳奇馬王「翠河」的標本，與另一傳奇馬王「祿怡」的馬骨，訴說著一段段馬匹傳奇故事。

## 「翠河」「祿怡」窺探馬知識

「翠河」是於1987年在愛爾蘭出生的純種馬，也是香港首匹「三冠」大賽盟主。其戰績彪炳，在港出賽35次，奪得16冠。「翠河」於1996年退役，在澳洲頤養天年，直至2005年逝世。馬主將其皮毛製成標本捐贈博物館，將牠栩栩如生的英姿保存下來。

至於澳洲馬王「祿怡」，1973年出生，在港出賽32次，取得15冠，是香港首匹贏得逾百萬元獎金的賽駒，三度榮膺「香港馬王」。牠於1982年光榮引退，在馬會上水雙魚河的馬房安享晚年，至1995年離世，其馬骨及後製成標本。

從上述馬王可以窺探馬匹冷知識。翠河身材相當高大，大約1.7米，這是純種馬的特徵之一。馬匹是素食動物，但其實除了草類飼料以外，牠們還會吃一些營養豐富的穀類飼料，包括燕麥、玉米片、麥糠等。以純種馬為例，牠們每天大約吃15公斤食物，食量約相等於體重的百分之三。馬匹很怕熱，所以必須飲大量的清水幫助排熱，每天大約需20公升，在炎熱和潮濕的日子更會多至60公升。



3

參觀賽馬博物館，還增進了解馬匹的特徵。例如一匹駿馬，必須擁有一對寬闊的眼睛。由於雙眼長在頭部的兩側，位置相距甚遠，所以視野非常廣闊，可達350度。相反，如果眼睛位置過於接近，視野狹窄，影響表現。有趣的是，馬匹看不見正前方及正後方的近距離景物，而且跟人類相反，牠們低下頭時看到遠方的東西，抬高頭時看到較近的景物。

觀察馬匹的鼻腔及胸腔大小，也有助判斷其表現。大的鼻孔，有助奔跑時呼吸暢順，增加換氣量。寬大的胸腔亦代表馬匹的肺部發達、肺活量良好因而氣量較大。馬匹於競賽時，若然呼吸系統有問題而導致氧氣供應不足，或血液循環機能出現障礙，體力就會受到限制，影響了表現。



4



5



6

## 鬥心 成就經典

資深賽馬評述員廖浩賢表示，要成為「馬王」，更關鍵是在於鬥心。他指這種內在潛質，需透過觀察馬匹多方面的表現來判斷。首先是適應力，馬匹來港後需要適應水土環境，「馬匹要先在情緒上適應，心情愉快才會進食；而正常進食才能增長肌肉，繼而進行操練，待狀態提升後，方可上陣比賽。」其次，在晨操時要看牠是否「聽教聽話」，易於教導；在試閘時，則可看出牠在群體競賽中會否驚慌、能否應對逆境，從而窺探其膽量和鬥心。

## 多元展品 細味賽馬文化

除了一代馬王，香港賽馬博物館同時展出香港賽馬運動，以及香港賽馬會成立的歷史及發展；賽馬運動相關物件，如記錄賽事制度演變的騎師磅、釘甲匠配備；反映馬會會員體制變遷的歷年會員證章，以及盛載無數榮耀的冠軍獎盃等。館內新增的「閱讀閣」亦是一大亮點。這裡收藏了200多本由馬會名譽董事、前終審法院首席法官李國能捐贈的賽馬書籍，讓訪客在館內閱讀。



7

廖浩賢表示，香港並沒有相同類型的博物館，「香港賽馬博物館的出現讓認識賽馬的人士能夠重溫歷史資料，亦向不熟悉賽馬的公眾或年輕一代，傳達賽馬運動背後的歷史文化、超越博彩的體育精神，意義重大。」

- 館內展出「祿怡」馬骨標本，擺出四蹄離地的奔馳姿態，盡顯王者風範。
- 由傳奇馬王「翠河」皮毛製成的標本，讓參觀者得以近距離欣賞牠的英姿。
- 展覽圍繞三大重點，包括賽馬運動與馬會的歷史、香港的世界級賽馬運動，以及馬會與香港社會的共同成長，為訪客帶來沉浸式體驗。
- 觀眾為保存大賽節目表而製作的封套並繪上精緻插圖，圖為1918年週年大賽節目表及絲質封面。
- 訪客可以一邊俯瞰馬場的優美景色，一邊靜心閱讀。
- 騎師磅是香港讓賽制度的歷史見證，確保騎師符合指定的負磅參賽，體現賽馬運動的公平原則。
- 資深賽馬評述員廖浩賢分享成為馬王的條件。

了解更多







## 馬會支持 國際馬聯年會成果豐碩

香港賽馬會一直致力推動馬術運動發展，國際馬術聯合會（Fédération Équestre Internationale）年度大會在馬會支持下，今年 11 月在本港圓滿結束。這場馬術界的年度盛事，吸引約 240 名來自 73 個國家及地區的馬術總會代表、持份者和嘉賓參與，探討及交流全球馬術運動的未來發展，進一步鞏固香港在亞洲馬術運動中的領先地位。

今年年會成果豐碩，除了討論 2028 洛杉磯奧運會和殘奧會的資格系統，另一亮點是發布由國際馬術聯合會全新開發的馬匹電子護照，以提升全球馬匹管理效率和生物安全標準，並計劃於 2026 年起逐步實施。

年會為時四天，馬會在跑馬地馬場設晚宴款待一眾與會嘉賓代表，為大會揭開序幕，同時展現賽馬運動及馬場娛樂的獨有魅力。馬會主席廖長江在宴會上致辭，對於國際馬聯選擇香港作為今年大會的主辦地，深感榮幸；隨著廣東從化馬場明年十月起舉辦世界級賽事，不但是馬運動發展的重要里程碑，亦是馬會在內地推廣馬術運動的跳板。

大會在閉幕日當晚舉行了盛大的國際馬聯頒獎典禮，表彰來自全球馬術界的傑出運動員、馬匹護理人員及其他為馬術運動作出卓越貢獻的人士。香港特別行政區政府政務司副司長卓永興亦出席見證這盛事。



馬會主席廖長江（左二）、馬會副主席兼中國香港馬術總會會長黃嘉純（左一）、馬會行政總裁應家柏（右二）、國際馬術聯合會會長 Ingmar De Vos（中）及馬會賽馬事務執行總監夏定安（右一），出席於跑馬地馬場舉行的國際馬聯年會歡迎晚宴。



來自全球多地的馬術總會及持份組織代表，在本港參與國際馬聯年會。

## 膳食擴產能 軟餐送祝福



餐食送祝福，飽了肚子暖了心。由香港賽馬會慈善信託基金審批撥款超過 3 億 3,500 萬港元支持興建、位於沙田的「惜食堂賽馬會食品製作中心」早前正式開幕，是全港首座大型食物回收及製作中心。

這座樓高三層的食品製作中心，採用自動化生產線和智慧供應鏈管理，集合食品生產及儲存設施，有助填補膳食支援及特殊膳食需求日益增加所帶來的服務缺口。除了提升現有常規熱餐、速凍餐及冷凍餐的產能外，中心同時具備能力製作符合「國際吞嚥障礙飲食標準」（IDDSI）的軟餐，以照顧不同人士的膳食需要。當全面投入運作後，每年將可回收逾 660 公噸仍可安全食用的剩餘食材，製作逾 1,100 萬份常規飯餐及軟餐，惠及 45,000 名有需要人士，同時推動環境可持續發展。



馬會自 2013 年起與惜食堂緊密合作，包括資助其可安全食用的剩餘食材回收及膳食製作的營運開支，以及其深水埗廚房的設立。

香港賽馬會董事胡家驊（中）、惜食堂主席梁錦松（左）與惜食堂創辦人董愛麗（右）在「惜食堂賽馬會食品製作中心」前合照。

## 建築裝置香港限定 弘揚全運會精神



第十五屆全國運動會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，首次由粵港澳三地共同承辦，意義非凡，馬會撥款逾五億港元支持香港及廣東賽區賽事。當中十五運會雖然已經閉幕，但兩組專為紀念賽事而創作的建築裝置《光·花·聚》和《一步一腳印》，目前分別設置在中西區海濱長廊（中環段）及啟德車站廣場，成為香港新地標，延續協作與團結、尊重與包容，以及體育精神的崇高理念。

《光·花·聚》呈現三根「同根」生長的不銹鋼主幹，象徵粵港澳攜手共榮，並分別以代表三地的木棉花、洋紫荊和蓮花，展現彼此的緊密連繫；花卉燈飾以再生玻璃製成，覆蓋整個樹冠及能夠發出夜光。《一步一腳印》由 6 米高的運動鞋與一個巨型鞋印組合而成，詮釋踏實、刻苦、堅忍不屈的運動員精神，並以一隻腳，傳遞殘健共融的理念。

### 馬會義工隊近 100 人 服務港賽區

馬會是香港賽區的唯一「合作伙伴」機構，支持義工服務計劃、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。至於廣東賽區，馬會除支持相關的官方活動、義工服務、賽事宣傳推廣等工作外，亦為馬術賽事提供高水平的技術支援。



身體力行支持全運會，圖為馬會公司事務執行總監譚志源（第二排左五）與擔任香港賽區團體義工的馬會義工隊成員代表合照。

十五運會召集了香港歷來最大的義工團隊，由超過 16,000 名義工組成，其中超過 1,000 名是 15 至 17 歲的年輕人。馬會義工隊也派出接近 100 名成員出任香港賽區的團體義工，與其他義工攜手為運動員、嘉賓及觀眾，提供專業和貼心的支援，秉持馬會「建設更美好社會」的宗旨。

### 愛心送暖 呼應全運會

其實，義工服務是一項持續的行動，不限於比賽場上。馬會義工隊成員在 11 月 1 日參與由馬會與香港精英運動員攜手發動的「愛心送暖行動」，約 50 名馬會義工隊成員聯同精英運動員，帶領約 1,000 名基層人士做伸展運動同時送上關懷，包括由馬會贊助的愛心禮物包，內有多款食物及日常用品，同時新增運動用品如壓力球及阻力帶，呼應全運會賽事，寓心意於大賽事。

位於啟德車站廣場的《一步一腳印》傳遞共融合作與體育精神的重要。



## 樂載耆蹤 連繫長者與社會



不少基層的獨居長者和雙老家庭缺乏社交及支援網絡，難以接觸社會服務，香港賽馬會透過其慈善信託基金撥款近 3 億 8,000 萬港元，推行為期四年的「賽馬會樂載耆蹤社區長者支援計劃」，為基層長者提供適切的服務和轉介，促進他們與社會的連繫。

有關計劃早在 2023 年分階段試行，至今擴展至全港，覆蓋十八區，並於今年十月下旬舉行啟動禮。計劃動員地區網絡，透過跨界合作、主動接觸及創意宣傳活動等，於社區及早識別有需要的獨居長者及雙老家庭，同時通過連結區內的不同持份者，如地區團體及街坊小店等，織成緊密的支援網絡。

通過由香港大學研發的評估工具，深入了解長者的身體、心理和社交健康狀況及服務需求，計劃夥伴會提供及時支援或轉介合適的社會服務。此外，計劃也會為合資格和有需要的長者改善家居環境，提供簡單的家居維修、更換有安全隱患的日常電器、安裝提升家居安全的輔助設備等，讓他們可以舒適、自主地居家安老。

計劃預計合共惠及 30,000 人，其中逾 15,000 名長者住戶可受惠於家居環境改善服務。



# 運動員的最強後援

容樹恒醫生

香港中文大學醫學院矯形外科及創傷學系系主任、  
香港運動醫學及科學研究中心主任、香港賽馬會運動醫學及健康科學中心主任



在人生拼搏的路上，如果得到適切的關心及支持，就能夠有足夠動力持續前行。對於肩負全港期望的精英運動員來說，醫護團隊在背後的守護更是不可或缺。在我超過三十年的行醫生涯中，最讓我感到自豪的，莫過於陪伴香港運動員走過每一個高低起伏，成為他們的最強後援。

## 從「斷腳」少年到骨科醫生

走上骨科醫生這條路，得從我年輕時對足球的熱愛說起。大學期間一次踢足球斷了膝蓋十字韌帶，讓我成為威爾斯親王醫院的「常客」，留醫期間與醫院骨科部的醫護人員熟絡起來。這段經歷讓我一畢業就堅定了選擇骨科的決心，希望利用自己的專業幫助運動員追逐夢想。

2001 年考獲專科醫生資格後，我選擇了運動醫學作為我的終生志業，除了於公立醫院工作，專門處理運動創傷的手術，每週亦會到香港體育學院為精英運動員提供義務診症服務。



香港賽馬會慈善信託基金撥款支持香港理工大學及香港中文大學於 2008 年成立「香港賽馬會運動醫學及健康科學中心」，是香港運動醫學發展的重要里程碑。

## 醫「身」更要醫「心」

治療運動員與一般病人最大的差異，不在技術，而在於「目標」與「心態」。對於一般市民，受了傷，我們希望幫助他們恢復日常生活。但對於運動員，目標則是：儘快重返賽場，再創佳績。我們要與運動員溝通，因應他們的身體狀況、訓練及作賽計劃安排合適的治療計劃。

運動員的身體條件和復原能力通常高於一般病人，也能較專注於康復過程，但他們同時可能因傷患影響前途而感到迷惘、焦慮，亦要兼顧社會大眾對他們的期望。因此，多花時間主動關心和問候，分擔他們的心理壓力，也是治療過程的重要一環。



馬會多年來資助體院興建多項設施，支持精英運動員發展，亦捐助「運動科研資助計劃」以提升香港運動員的競爭力。

在體院的二十多年，我見證了運動醫學設施及專業人手顯著提升，從初期照顧數百人到現在支援超過 1,600 名運動員、涵蓋 21 項運動項目。這有賴香港賽馬會多年以來與時俱進的支持，不但支持興建體院「賽馬會體育館」等頂尖設施，更捐助成立「運動科研資助計劃」，透過運動醫學和運動科學的研究，提升運動員在國際賽事中的競爭力。早在 2008 年北京奧運會的契機下，馬會資助成立了「香港賽馬會運動醫學及健康科學中心」，為精英運動員和市民提供綜合診治和復康服務，並培訓運動醫學及健康科學專才，是香港運動醫學發展的重要里程碑。

## 難忘與運動員走過低谷 苦盡「金」來

在眾多運動員中，我認識最久的是體操運動員石偉雄（石仔），可算是看着他長大，他是我照顧過的運動員中身體受過最多傷患的一個，多年來不斷接受治療仍堅持重返賽場，當中的艱辛付出是常人難以想像。讓我難忘的，還有同為體操運動員的黃曉盈，經歷左膝十字韌帶斷裂，一度以為從此告別運動員生涯，但她在追尋夢想的路上永未言棄，經過努力治療後終能重臨亞運舞台。江旻憓（Vivian）也曾經歷雙膝十字韌帶斷裂，克服傷患後奪得奧運金牌，登上世界冠軍的路同樣毫不容易。

對我來說，最有成就感的不是看見運動員站上頒獎台，而是陪伴他們走過傷患陰霾的日子。運動員由受傷、接受治療至康復往往是一個漫長的過程，長時間承受痛楚以外還面對情緒起伏，支持他們走過低潮，看見他們從傷患中成長令我感受最為深刻。



容醫生自石仔青少年時期開始為他治療，一直陪伴他走過運動生涯的高高低低。（相片由受訪者提供）

## 馬會推動運動醫學發展

我由衷感謝香港賽馬會多年來的鼎力支持，他們的捐助不但幫助了體院的運動員，更將運動醫學的專業知識帶進社區，讓更多市民受惠。看到我們培育的運動醫學從業員，如今在各自崗位上發光發熱，幫助更多運動愛好者，這份回饋社區的使命感，正是支持我繼續走下去的最大動力。





圖片來源：Fernando Marcos

## 藝術節頂級表演 再臨香港

第 54 屆香港藝術節於 2026 年 2 月揭幕。香港賽馬會作為長期合作夥伴，自 2008 年起每年支持「香港賽馬會藝粹系列」中三個不同的表演範疇，為香港引進世界頂級藝術表演。今次有關系列包括開幕演出——由西班牙國家舞劇院帶來的舞蹈表演《美麗的奧蒂羅》、由捷克布爾諾國家歌劇院演出柴可夫斯基改編自俄國小說《尤金·奧尼金》的歌劇，以及被譽為「當代古樂詮釋第一人」的英國指揮大師約翰·艾略特·加德納，帶領他新近成立的星宿合唱團及管弦樂團的音樂演出。

馬會捐助的精彩表演及相關節目，還包括賽馬會藝貫中西系列：《姊妹妹妹站起來》、賽馬會創藝科媒系列：坂本龍一與「鐵皮鼓」《鏡：KAGAMI》，以及香港賽馬會學生專享節目等。

### 第 54 屆香港藝術節開幕演出—— 西班牙國家舞劇院《美麗的奧蒂羅》

日期：2026 年 2 月 27 日  
地點：香港文化中心音樂廳

詳情瀏覽：



## 迎馬年 國際馬術盛典響頭炮

「浪琴香港國際馬術盛典」載譽而歸，2026 年 1 月起在亞洲國際博覽館展開一連三日的精彩比賽及充滿品味的娛樂節目，令本地市民及海外旅客得以感受馬術的獨特魅力；香港賽馬會是盛典的策略夥伴，支持盛典在港舉行，同時為迎接農曆馬年連串以駿馬為主題的活動打響頭炮。

為期三日的盛典，精彩節目包括雲集世界各地頂尖騎手與精英馬匹的「五星級國際馬術障礙賽事」及「香港賽馬會亞洲青年挑戰賽」，為觀眾呈獻連場精彩馬術盛會，並彰顯盛典對培育下一代馬術運動員的承諾。今年更首度把「狗狗障礙挑戰賽」納入場館節目，為觀眾帶來節奏明快、極具觀賞性的新亮點。至於以嶄新面貌登場的「Lifestyle Shopping Village」，是結合生活品味與娛樂享受的沉浸式體驗，讓每個年齡層的訪客都樂在其中。



### 浪琴香港國際馬術盛典

日期：2026 年 1 月 30 日至 2 月 1 日  
地點：亞洲國際博覽館

票務詳情：



## 關心子女社交 情緒需要



## 子女是否適應小學生活？ 睇片擺貼士！

由香港賽馬會慈善信託基金主導策劃及捐助的「賽馬會童亮計劃」，是結合醫護、教育及社福服務支援的跨專業協作模式，目標為六歲及以下的基層幼童創造一個富啟發性、教育意義和兒童友善的環境，鞏固兒童的發展基礎。

新學年過了幾個月，正是觀察子女是否適應小學一年級生活的關鍵時刻。為協助家長在此階段為子女提供更適切的支援，賽馬會童亮計劃特別製作專題短片，鼓勵家長留意孩子在環境、學習及社交上的適應情況，以及如何提供有效的情緒管理。歡迎家長瀏覽短片，守護孩子健康成長。

### 賽馬會童亮計劃

影片連結：



## 海洋減塑 請你提案

賽馬會慈善信託基金捐助海洋公園推行的賽馬會「拾塑行動」教育計劃，利用四艘太陽能淨港船隻，清理維多利亞港及香港仔避風塘一帶的海面垃圾，同時透過舉辦多元教育活動，積極促進社區參與。

「拾塑行動」教育計劃最近舉辦第二屆「海洋減塑創新挑戰賽」，誠邀有興趣為保護海洋出一份力的中學生提出創新解決方案，應對及解決海洋塑膠污染問題。活動同時舉辦多元化的免費工作坊，全方位鞏固同學們的環保知識。



### 賽馬會「拾塑行動」教育計劃

計劃詳情：

