

01

創刊號

2014年3月

香港賽馬會支持刊物



目錄

- **01** 一線人脈 樂行善行、人生雋智,城中精英傾情對話 「定郁」不能定 與馬結緣不停蹄
- 95 專題報道 *多角度探討焦點議題* 人生下半場 流金歲月由此起
- 10 集體情緣 老照片、舊情懷, 重拾集體回憶 維園 我的成長足跡
- 11 城市點擊 *真實個案探究家庭問題,同尋拆解良方* 愛自己 解開心癮鑰匙
- 13 答客問 *創意對談,激發年輕正能量* 梁祖堯 分享愛
- 15 公衆席 搜羅城中趣聞逸事
- 16 樂活 GPS 嚴選社區文娛藝術活動



2014年3月出版 香港賽馬會版權所有 明報特輯部製作 香港跑馬地體育道壹號 Tel: 2966 8111 Fax: 2966 7019 E-mail: stridingon@hkjc.org.hk www.hkjc.com













樂行善行注入正能量 積極活出「駿|歩人生

新年伊始,萬象更新。本雜誌創刊之期,喜逢甲午馬年歲始,本刊同仁 先祝各位讀者精神爽利,如駿馬矯健,積極活出「駿步人生」。

近年社會爭抝不斷,民生問題、政治紛擾,引發不同利益集團的角力和 鬥爭,都說今之怨懟和負能量,濃得化不開。

然而,若能靜心細看,這城市的好人好事亦不止一二,半滿抑半空,端 的在乎如何聚焦。香港賽馬會贊助出版的《駿步人生》,正是希望透過報 道社會上的善行美事,以至介紹有助解決種種社會問題的方法和渠道,為 低沉氣壓提提氣,注入一股正能量。

創刊號中,「一線人脈」主角胡定旭與我們暢談他的「後醫管局」生涯;眾人媽打李麗娟、活力長者王霖會和大家細說如何活出精采百出的人生下半場;年輕文化icon梁祖堯今期教你「分享愛」……編者謹衷心感謝所有被訪者在刊物仍在孕育階段對我們投以的支持和信任,我想這是因為我們都相信,多一點點信任,多一點點包容,周遭的空氣都會樂起來。



「築福香港」為城中善行,官民商合作為弱勢社群打打氣。圖為政務司司長林鄭月娥(中)與馬會主席施文信(右三)及行政總裁應家柏(左二)等嘉賓為馬會與鄉議局合辦的鄉郊長者探訪計劃揭幕,馬會義工將探訪數千名鄉郊獨居長者。





與馬結緣不停蹄

素有「公職王」之譽的胡定旭,去年除下戴上九個年頭的醫管局主席帽子。雖然卸下「重量級」公職,但胡定旭還未能「無官一身輕」,除了繼續出席大大小小未完的「歡送飯局」,胡亦為內地醫療出謀獻策,生肖屬馬的他笑言自己總是馬不停蹄地工作,更透露有意日後從事民生相關事務,繼續為人民服務。難怪胡定旭以自己名字開玩笑稱:「定旭」之名似乎早有玄機,定郁定郁,就是「一定要郁」,未許言休……

卸任醫管局主席後,不少人最關心的是:「胡定旭的下一站在哪?」胡定旭亦深明「修身、齊家、治國、平天下」之道,直言現在稍為停下來,最想優先處理的是疏忽了多年的私人事務,如個人投資等,繼而再想想日後去向:「活了一個甲子,現在要從新安排自己事務,以及人生應朝哪個方向走。」

話雖如此,出任醫管局主席近十年,胡定旭冀繼續為香港及內地醫療出力,尤其在中央採購藥物及投訴機制方面:「內地醫療

改革是必須的,自己多年來亦一直有參與,尤其在醫院管理方面,希望以自己十多年的經驗幫助內地醫療更進一步。」他舉例指,內地不時有醫護人員被病人毆打,而民眾竟普遍認同病人所為,反映現行醫療制度或出了亂子所致。現任政協常委的胡定旭,最近更獲國家衞生和計劃生育委員會委任為專家委員會顧問,負責為整個內地醫療及未來人口計劃出謀獻策,訪問後不久便上京接受「聘書」。

不參選特首 望從事民生事務

致力為國家謀福祉,亦曾有聲音指他有意參選特首,被問及是否真有意領導特區時,見慣風浪的胡定旭再次強調自己「何德何能」出任該職,更斬釘截鐵表示無意加入政府,只望「有才有德的人可走出來帶領香港」。但誰是哪位才德之士?胡定旭沒有明言,只表示不論沈祖堯、馬時亨或梁錦松參選特首,他都樂意為他們撰寫競選宣言,甚至出任競撰辦主任。

至於自己的「下一站」?面對記者提問,胡定旭立時一笑,並搬出「適當時候、適當崗位」八字真言回應。不過,他透露曾有人與他傾談未來去向,邀請他出任某些崗位,而他對民生方面較有興趣,只是暫時未有最後決定。



巡視最新設備、與醫護人員交談,有助了解前線運作,亦是胡定旭與同事建立溝通 的渠道。

關關難過關關過 醫管局職位改變人生觀

出任醫管局主席九年,於去年退下來,然而外界仍繼續「主席」、「主席」地稱呼他,胡亦欣然接受,部分新生代或許不知 道胡定旭本是會計師出身。回顧醫管局的歲月,「主席」坦言心 靈上的滿足是大家看不到,即使面對重重硬仗,亦沒想過放棄。

時光倒流至 2004 年,時值「沙士」後,醫管局上下士氣低沉,胡定旭此時應前特首董建華之邀,擔任一份「工作量不大」

的醫管局主席一職:「董先生跟我說做主席只需每個月工作兩三天,我當時已擔任醫管局委員好幾年,也算熟悉局內事務,就答應下來。」豈料「一入侯門深似海」,上任第一個月,已發現花在醫管局的時間比想像中多,但他從沒後悔:「初時是不習慣,但漸漸深明此工作好有意思,每做一個決定所影響的,甚至不只一個 generation。」



大時大節探訪病人,令他們在病榻中也感覺人間有情。(圖為胡定旭探望菲律賓人質事件中受傷的Jason梁頌學。)

隨著人口老化,醫療一直是本港的核心問題。 胡定旭在任期間,要面對內地「三聚氰胺」奶粉 流入香港、H1N1 甲型流感及公立醫院醫療事故 等硬仗,但要數衝擊最大的,莫過於 2007 年過 千名醫生在伊利沙伯醫院靜坐,爭取同工同酬。 原想爭取機會與醫生直接對話的胡定旭,萬料不 到甫抵場便被過千名醫生同聲齊噓:「逾千人的 掌聲我聽過不少,但被千多人齊聲『嘘』,部分 更是相識的朋友,實在好難受。」

胡定旭回看當時應對的一關又一關硬仗,沒帶 半點怒氣與牢騷,淡淡地笑說:「根本沒時間想 要退下火線。」更分享以一名外行人領導醫管局 之道:「虚心聆聽與學習,拿出誠意與同事溝通 了解。」的確,醫生工潮事件,胡定旭積極與工 會溝通,可說是隨傳隨到,不到兩個月已與工會 達成共識,更因而與前線醫生建立互信基礎。

感激馬會慷慨捐助醫管局

胡定旭出任醫管局主席期間,促成多項與馬會的合作,包括馬會慈善信託基金支持的家居洗腎服務,共添置400部家居洗血機及家居自動洗肚機,並資助醫護人員到海外接受培訓,教導合適患者在家中洗腎。胡定旭表示計劃令不少病人受惠:「以往病人在醫院洗腎需要花上整天時間,計劃令他們可以下班後回家洗腎,大大改善病人的生活質素。」

另一項馬會支持的項目是,為全港公立醫院安裝病人吊運系統及電動病床,大大減輕醫護人員搬動病人時的受傷機會。即使沒趕及以主席身分為吊運系統及病床安裝此新項目揭幕,胡定旭亦再次感謝馬會對醫管局的厚愛:「説來有點不好意思,我們(醫管局)無意把馬會當作提款機,只

是當有服務想提供予病人,但未能得到政府適時資助時,我們便想到馬會,因它是一間很理解及願意支持醫療服務的機構。」他不忘提到馬會過往資助的撒瑪利亞基金,以及捐助醫管局更換和增加非緊急救護運送服務車輛等。



胡定旭(左)去年以醫管局主席身分,與參與家居透析計劃的病人李太(中),向馬會董事李家祥博士(右)致送感謝咭。李太是全港首位參與家居透析計劃後成功懷孕並誕下女兒的病人。

說到跟馬會的淵源,胡定旭更指馬會多年來為香港做了不少好事,如捐款興建醫院、學校、海洋公園等,他展露其招牌笑容說:「香港人應感激馬會,我鋪了多年草皮(投注賽馬失利)亦值得。」



2011年,馬會捐助伊利沙伯醫院成立全港首間血管腔內及 微創手術中心,胡定旭與時任馬會董事的李國棟醫生 (左)、前食物及衞生局局長周一嶽醫生(右)於揭幕禮後參觀 中心設施。

第一代雙非 不願見紛爭

醫管局主席一職帶給胡定旭的,還有心靈滋潤。他在任期內經常於節日探訪住院病人,又與前線醫護及病人溝通:「和病人閒聊幾句,他們很開心,病人的笑容,是推動我繼續幫助有需要人士的最大動力。」九年間的種種經歷,令胡定旭的人生價值觀改變,放下名與利,多關懷身邊人。「以往在會計師樓工作,每天在金錢及數字中打滾,時間就是金錢,從沒想過社會上原來有那麼多人需要幫助。」胡定旭鼓勵年輕人多做義工、認識社會。他不諱言香港人其實充滿愛心,大家若多點包容、多點關懷、多點理解,減少爭拗,社會自然會進步。

現時社會對立、內地和香港矛盾加劇。胡定旭以自身經驗勸勉大家互相尊重:「我是第一代雙非子女,幸運地能在香港長大,接受西方教育,有今日的成就。」他認為世界大同,冀社會對兩地人的成長及文化背景差異多點包容,共同解決內地和香港的矛盾,令香港成為更好的社會。

成長於香港經濟騰飛的八十年代,胡定旭直言近日與一批中產朋友傾談時,大家心情都很低落,不忍看見香港的本地生產總值(GDP)落後於人口更少的新加坡,甚至被深圳追趕。他認為以往香港人總是走在最前,很有優越感,現在被「過頭」,難免有點不開心:「感覺就像是龜兔賽跑,兔子被烏龜趕上後,仍好像不太著緊…」

社會添凝聚力 政府行動迅速

對於現屆政府的低民望,以致未能凝聚公眾,胡定旭亦有一言半語「進諫」。他認為公民參與(civic engagement)可令施政更暢順:「政府諮詢不可再如以往,可多利用社交網站等平台,多接納不同意見,令政策讓更多人接受。」他表示現時社會不和諧,令政府行動不夠快。

如何凝聚香港社會?胡定旭直言是他想了很久的課題:「究竟是民主的必然過程?或是社會少了一點包容之心?」他相信政改會是一個樣式,若政改做得好,可凝聚社會,促使大家同心踏前一步,推動社會向前。「希望大家有共同目標,放下個人成見,共同為香港未來發展出力。」



香港總商會於 2011 年慶祝成立 150 周年,安排市民免費乘搭天星小輪及電車,當時擔任總商會主席的胡定旭,在小輪上派發首日封,並與市民合照。



生肖屬馬的胡定旭相當喜歡賽馬運動及馬匹。<mark>圖為胡定旭與馬會主席施</mark> 文信攝於沙田的奧運馬術場地,一同支持香港協辦〇八年北京奧運的馬 術比賽。

甲子年華 與馬有緣

生肖屬馬的胡定旭,今年「登六」,活了一個甲子六十年,說 起其馬年願望,不談政情與工作,胡定旭的眉頭登時放開,立時 放鬆沒避忌,跟記者侃侃而談。

「自身願望當然是減少少肥!」人稱「肥胡」的胡定旭說到這 裏亦按捺不住大笑起來。他透露去年聖誕節家人回港時,因太太 及女兒不嗜杯中物,與家人聚會時齊齊禁酒,少喝了酒,清減了 三磅,只可惜品嘗紅酒是「肥胡」興趣,看來他於馬年要繼續努 力才行。

減肥以外,原來胡定旭相當喜愛賽馬,只是過去九年的醫管局主席生活近乎佔據他所有時間,令身為馬會遴選會員的他亦不得不把這興趣暫且放下。今年他計劃重新投入賽馬運動,希望可多抽時間,重拾過去每周往沙田馬場兩次看晨操的習慣,和馬匹多「傾偈」,多鑽研數據往績;似乎磨拳擦掌,做足準備功夫。

▶ 訪問現場片段,請瀏覽:



多角度探討焦點議題



香港的人均壽命穩踞全球首一二位,而香港政府的統計資料亦顯示,到了2033年,本港將有四分一人口為65歲以上。行將退休的你,可能會問:「我日後如何過活?」看著年紀漸長的父母,子女或會問:「該怎樣照顧他們?」

「65歲」、「退休」,並不是什麼可怕或生人勿近的名詞。只要打開心扉,正面樂觀地面對每一天,即使逐漸步入「長者」之年,亦可以是黃金年華的開始。三位快活長者——李麗娟、王霖及寗慕潔,與我們分享他們的精采下半場,如何活出正面積極的人生。







李麗娟:

一日一新意,不會老人痴

今年的6月30日,對「眾人媽打」李麗娟來說別具意義— 踏入65歲,成為官方承認的「長者」。有別過往與家人同慶生 日與回歸,「媽打」今年已想好慶祝活動:「我已通知親朋好 友7月1日不要找我,因為我要好好享用『兩蚊』乘搭港鐵、渡 輪、巴士以至專線小巴的權利。|

「媽打」雖然在2006年從民政事務局常任秘書長退下來,但她絕對是「退而不休」,繼續擔任「眾人媽打」外,還多了一個稱號「籌款天后」,八年下來,她為不同機構所籌得的款項,平均每年超過港幣1,500萬元;她參與的義工服務更是不計其數。

活得精采,活得有意義,因為她人生有八個「F」圍繞著。

Faith (信仰)

「媽打」是天主教徒,每晚唸經祈禱外,近年還開始接觸其他宗教,例如鑽研佛教書籍、多了解回教等。「信仰令我相信人性本善,讓我放開懷抱,尋到喜樂與安靜。|

Family(家庭)

「媽打」四代同堂,與八兄弟姊妹、眾子侄姨甥到孫輩,感情親厚。娶媳婦,四代幾十人回港恭賀外,姊妹、嫂嫂和弟婦更穿上一式裙褂,齊齊開心。

Friends(朋友)

「千萬不要 take it for granted。」朋友需要累積與珍惜,更應「無事常相見」,別待朋友行動不便,甚至老病才後悔沒機會見面。

Freedom(自由)

「無官一身輕」,「媽打」不再為升級、 名與利而煩惱;放下身段,只做自己想做的 事,即使再沒有政府提供的「AM車」接 載,但每天自由選擇坐港鐵、巴士或的 士,反令她更熟悉 18 區,知道哪裏有美 食,享受生活的每一刻。

Fitness (健康)

每星期學跳 zumba (健康舞),還每天堅持 走路 8,000 步,保持良好體魄,活得更起勁。



「衆人媽打」李麗娟擁有八「F」,令她活得精采有意義。

Fund Raising (籌款)

「Learn、earn、return」,她為超過十個機構當義工及籌款,當中包括:飲水思源為其母校瑪利諾修院學校及香港大學籌款,另有賀禮捐公益,以及由她任召集人與一群同於1949年出生的朋友所成立的同齡同心基金等。不過,她參與籌款活動有一宗旨:「不要涉及太多行政費用。」

Fun (開心)

學習新事物、保持心境年輕、開朗和活力。「媽打」透露 將學習打鼓和敲擊樂,償還年輕時的心願。

Financial Management (處理財務)

「媽打」笑説是近年才把「Financial Management」加進人生八「F」,因以往毋須費心,現在需要處理,但她自問還算懂得處理財務,加上現時生活簡單寫意,很有安全感。

退休生活活得精采,「媽打」擁有自創的八 「F」正能量外,亦寄語準備退休的人士要提早 三四年為身心準備,如請教營養師如何改善生 活習慣,更不要只待在家;應減少執著、放 下身段,多報讀興趣班及認識新朋友。「參 與感很重要,不要介意由低學起;亦不要 特老『教人做事』,反應身體力行。」她透 露其正面人生關鍵:「positive ageing 最重 要有同理心、對新事物好奇,如學習使用 whatsapp,並要時刻保持 alert,了解年輕人及

whatsapp,並要時刻保持alert,了解年輕人及 社會發生何事及做事要有韌力。」她更強調「一 日一新意,不會老人痴」,笑言每日接觸新事 物、新點子,可預防腦退化。



蜜慕潔:

當兼職 做義工 享受生活

審慕潔退休前在香港賽馬會會計部工作21年,退休時雖早有心理準備,然而料不到退休後的生活較想像中難以適應,幸而其後做義工及兼職充實生活,令她享受每一天。

公司設義工隊 工作投入更窩心

在馬會內,賓慕潔既是資深員工,亦是馬會義工隊的活躍分子。她 認為馬會的義工隊不但較她以往參與的地區組織有規模,且於服務前 會為義工提供講座等培訓,讓義工增進知識,到真正服務時便更得心 應手。賓慕潔更表示,參與義工隊令她對馬會的歸屬感更大:「感到 很溫暖,真正體會到公司不只重視業績,而是實在地出心出力去幫助 有需要的人。」尤其在賓慕潔退休後,參與馬會義工服務彷彿賦予她 一份新工作,令她的退休生活變得充實;現在重投馬會任兼職,更可 靈活安排時間,平衡工作與義工生活。

積極投入義務工作,源於寗慕潔小時候,家裏兄弟姊妹多,生活艱難,獲機構派發奶粉、棉被等補貼生活所需,心存感恩,加上受母親薰陶,經常幫助有需要的人,她形容這種「你幫我,我幫你」的感覺很窩心,所以有機會就參加義務工作。

義工服務培養活躍性格

審慕潔更發現,當義工令她性格變得更主動。她更把這活躍性格帶 回家:「做義工令我和家人的話題多了,還學懂與年輕人溝通的技

巧夫處洽足「采時覺,,兒更 她說最於全已 女相融滿:精現不退

休。|



義工服務令寗慕潔學懂與不同人相處溝通。

干霖:

教電腦 當博客 遊戲人間

人稱「霖叔」的王霖,走路毋須手杖,說話聲如 洪鐘,興趣是攝影、上網寫 blog、玩 Facebook,最 近更常 whatsapp,並教長者學電腦,除了聽力有點 衰退,真看不出這位

快活長者已屆94歲高齡!



霖叔透過 whatsapp 與親友保持聯絡。

當初學習電腦,源於 朋友問 起

「e-mail」時,王霖不知所謂何物,決心由「基本功」學起,更越學越有興趣:「電腦非常好,方便傳遞信息。」他更以「初哥」為網名寫 blog,記載旅遊見聞、照片或生活隨想。霖叔及後更涉獵拍攝軟件,最近在長者安居協會幫助下,以電腦出版自己的photo book,記錄多年來所拍的「沙龍」照。

長者明白長者心

學電腦學得出色,霖叔更獲「老友網」訓練為「叻net老師」,負責教導長者。「長者有四慢:眼慢、手慢、腦慢及反應慢」。由霖叔當導師,更能明白長者需要,如先講上網可免費閱讀報章等好處,提起長者學習興趣,再由基礎知識如何謂硬件、軟件及游標開始,又會釋除長者學電腦的疑慮:「不用識英文,只需記符號。」教他們認識互聯網上的「www」、「org」及「com」等含義,按長者的進度逐步教授,以確保長者學生學懂。霖叔當「叻net老師」以來,已教過約50名學生,最年長的約70歲,他會用自身經驗勉勵長者學習:「跟他們說自己90多歲亦學會,你們如此年輕定會學曉。」他最高興是可將多年經驗與人分享、有機會回饋社會。

流金頌 未「老」綢繆

儘管新一代長者很多已懂得計劃退休生活,但人口老化的確為社會帶來不同問題。香港賽馬會慈善信託基金撥款,與香港大學社會科學院和香港中文大學醫學院合作推出「流

金頌:賽馬會長者計劃新里程」,藉 以改善老人照顧、提升長者生活質 素和協助即將步入老年的人口做 好準備。

計劃總監胡令芳教授指出,多年來,社會對工作能力逐漸減退的長者存在負面態度,馬會「流金頌」計劃希望透過不同渠道如科研、培訓和公眾教育等,探討人口老化問題,推動社會對長者的正面態度。計劃圍繞多個範疇進行,包括:推廣長者健康、融合香港的醫療



面對人口老化問題,胡令 芳教授認為要推廣社會對 長者的正面態度。

和社會服務、改善長者生活質素和財政及法律事務等,並推出多項社區服務計劃以發展新的模式,以配合新一代長者的需要,如早前推出的「流金頌——跨齡社區計劃」,既填補了本港缺乏跨代社會服務的空間,也藉此改善跨代關係,建立一個無年齡障礙的共融社區。

流金匯 健康活下去

「賽馬會流金匯」的成立也填埔社會上對未達 65 歲人士的服務空 缺。中心所開設的健體、電腦和智能手機課

RE TO THE PROPERTY OF THE PROP

小燕參加健體班,健 康地減掉多餘脂肪。

程,歡迎即將退休的人士參與,小班教學亦照顧服務使用者的學習進度。現年 55歲的小燕參與「流金匯」健體班大 半年,體重在八個月內減掉18磅,脂 防率由39%減至30%。身型更健美 外,小燕坦言重拾自信是最重要: 「50多歲最尷尬,報青年中心又太老、

長者中心的則不適合自己,提不起興趣。 『流金匯』的導師有耐心,令我看到自己 有進步、添自信心。」

除了舉辦興趣班協助長者提高自信和融入社會外,「流金匯」亦加強基層醫療服務,中心設有中醫、物理治療及眼科等服務,並有為腦退化患者而設的日間復康服務;中心內的「健康路」,鼓勵使用者進行健康檢查,項目包括:測試黃斑病變、動腦筋遊戲、BMI、中醫及營養資訊等。



「賽馬會流金匯」為腦退化症服務使用者提供日間護理服務。

流動車遊走18區 檢查長者腦力

現時本港 130 萬名長者,估計約有十萬名患有腦退化症並在社區生活,及早診斷對延緩退化的速度有莫大幫助。由馬會慈善信託基金及高錕慈善基金共同捐助的「賽馬會高錕腦伴同行」流動車,走訪全港 18 區接觸長者,由當值專業社工和護士為長者進行檢測或轉介服務,從中識別早期腦退化症患者,讓有徵狀人士及早得到適當治療,延緩腦退化的速度。流動車投入服務至今約七個月,已接觸近4,000 名長者,當中約一成需要跟進,負責營運流動車的聖雅各福群會亦會與區內護老機構溝通,安排跟進,並鼓勵有需要長者尋求適當治療。



流動車巡迴18區,當值工作人員會在車外設攤位,讓長者試玩認知遊戲,及早識別腦退化患者。

老照片、舊情懷,重拾集體四



成長於六十年代的我,小時候沒有 太多玩耍的地方,與家人到維多利 亞公園已是一大「盛事」。在草地 上奔跑、蕩鞦韆、「放船仔」,大 時大節更會舉家出動,例如中秋賞 月、除夕行年宵,差不多是指定動 作。因此,我的相簿內珍藏大量在 這兒拍下的全家福,維園可謂記錄 著我成長的足跡。





「城市論壇」於周日在維園內舉行。 一家大細席地而坐,當月玩燈籠



我的成長足跡

論年紀,維園其實比我大。政府早在1954年著手興建維園, 當時獲馬會撥款資助,是二次大戰後香港首次進行大型的填海工 程。維園於1957年啟用,往後一直被視為港島區的城市「綠 肺一。園內廣闊的中央草坪最得人心,有人席地而坐閒話家常, 有人就悠然看書,更有情侶視此為拍拖勝地,維園於周日往往變 得熱鬧非常,社會各界人士透過「城市論壇」發表意見,猶如港 版海德公園的維園論壇,可説見證香港的成長及蜕變。

消閒玩樂集中地

每逢重要節日,維園露天球場會搖身一變,成為各種展覽、喜 慶晚會的場地。其中最熱的,必數年宵花市,還記得當年全班同 學合資投得年宵攤位賣公仔和氣球,大家聲嘶力竭地叫賣,情緒

高漲,看見人潮熙來攘往,氣氛熱烈,攝氏10度的寒冬也不覺 冷。

公衆泳池成市民消暑地

近日行經維園,看見去年啟用的維園新泳館,設計美輪美奐, 立時讓我勾起不少兒時回憶。當年冷氣尚未普及,維園泳池是少 有的公眾泳池,炎夏到那裏嬉水暢泳,成為一家人的消暑良方。 當時,14歲以上收5毫,14歲以下更只收3毫,哥哥身上雖然 只有1元,也能與我在維園泳池玩上半天,剩下兩毫還夠買一條 橙汁「召條」齊齊吃呢!童年的快樂時光真教人回味,待今年仲 夏,定要再來維園新泳館「下水」,再次感受這個達奧運標準場 館的魅力。

編按:

馬會早在五十年代撥款興建維多利亞公園及其內的公眾泳池,並向政府表明捐助興建的維園泳池,要讓基層小朋友亦能享用,所以入場費要定於 他們能夠負擔的水平。於1957年開幕的維園泳池,是全港首個符合奧運標準的泳池,更由前港督葛暈洪爵士主持啟用典禮。



物質滿足 心靈空虛

從商的Thompson(化名),多年來經歷大起大落,成功時腰纏萬貫,生意不景時卻被追數,不安焦慮日積月累,又沒有身邊人可傾訴,性事及購物遂成為他的減壓出路。「從廣告看到想要的東西,會花很多時間搜尋,暫忘煩憂;購買奢侈品時,售貨員態度殷勤,滿足我的虛榮心,買到心儀物品,滿足感很大。」

不過,這些物品只能為Thompson帶來一時慰藉,並非他日常所需,高峰期他竟要租用迷你倉擺放「戰利品」,甚至乎所買的一輛新車,一年後已淪為不起眼的普通物品。面對性行為,Thompson 同樣感到失控,他會不斷地尋覓新的性伴侶。「當有新的性對象時,起初會得到很大滿足感,但很快習慣這種感覺

後,便要再尋找新的性對象。」Thompson形容難以抗拒性的吸引,因為他可以從不同渠道獲取性滿足,包括認識新女伴和召妓,甚至上網瀏覽色情資訊來「解決」等。兩種成癮行為不斷惡性循環,嚴重影響Thompson的情緒及身體健康。

多重成癮 共生情緒病

結果,沉溺性事的Thompson,最終被太太發現他有其他性伴侶,導致離婚收場,一對子女雖歸他撫養,卻因他專注工作和其他問題,彼此關係日漸疏離。成癮行為以外,事業失敗令他患上抑鬱症,甚至萌起輕生念頭。「曾經具體考慮跳樓或燒炭尋死,幸好想起家庭、信仰的支持,令我決定向心理醫生求助,透過服食藥物及輔導來治療病情。」



「心瑜軒」輔導員 Sammi,定期跟進 Thompson戒除性癮及 購物癮的進度。

Thompson意識到成癮行為的嚴重性,自知不能自控,直至數月前,他從報章看到有關「心瑜軒」的報道,遂主動致電求助。已接受輔導數月的Thompson,由最初每兩星期見輔導員一次,至今每月一次。「當思緒沒出路時,輔導員可提出一些引導性想法,能表達自己的問題,內心舒服了很多。」他認為「心瑜軒」的環境和輔導員給予他信心,雙方建立互信關係,令他願意與輔導員分享,並解決問題。

重拾自信 學懂愛自己

Thompson與輔導員多次交流,漸漸了解到成癮行為原來與健康及心理有關。「身心健康其實很重要,人生遇到不如意時,難免會自暴自棄,因為你根本不愛自己,所以才會放縱自己,失去自我控制的能力。現在我要學習愛自己,並希望220磅重的我可成功減掉20磅。」

戒癮過程中,Thompson承認誘惑很大:「有時慾望一閃而來,便很想用以往方法解決。」現正努力戒癮的他坦言,雖未知輔導的終極成果如何,但從中悟出人生道理。「在輔導過程中見到 Hope(希望)。人生最重要是有希望,有希望就有動力,無論是戒癮或減肥!」他希望經過是次磨煉,往後能做出正確決定,不要再因慾望而作出錯誤決定。

跨專業隊伍 提供一站式服務

有見香港缺乏治療多重成癮的服務,加上多重成癮近年 有年輕化的趨勢,社會對這方面的治療服務需求日見殷 切,馬會慈善信託基金遂決定捐助東華三院成立了「心瑜 軒」,專門提供預防及治療多重成癮綜合服務,中心匯聚 包括精神科醫生、護士、社工及臨床心理學家的跨專業團 隊,為有需要家庭及成癮人士提供一站式綜合治療及輔導 服務,同時提供社區教育、專業培訓(包括認可戒癮輔導 員課程)及實證研究。

中心自 2012 年 10 月成立以來,已處理 136 宗家庭個案,人數達 213 人,當中以網絡成癮佔最多數,此後順序為吸煙、病態賭博、消費、酗酒、性沉溺、吸毒、飲食失調、偷竊等;更有兩成六個案同時出現抑鬱、焦慮及精神分裂等精神問題。

「心瑜軒」主任陳美璐解釋,成癮行為主要受腦部影響,因此出現一種成癮行為的人,很容易誘發多種成癮而不自知,好像消費成癮往往與飲食失調同時出現,網絡成癮則多與病態賭博同時出現。現時普遍機構只提供單一治療,未能針對治療多重成癮患者,故希望「心瑜軒」的成立可填補現存服務空隙。

陳美璐續指,中心處理個案中,主動求助的不多,約一半為醫生或社工轉介,其餘是家屬致電求助,因此「心瑜軒」會同時為患者家人提供輔導服務。「家人有時會因過分關心患者,令自己亦出現精神問題。曾有一個案,兒子有吸毒及網絡成癮,甚至以暴力對待母親,令其母最後想自殺。」為使雙方也能舒緩情緒,中心會獨立處理患者及家人的需要,並為所有個案編配戒癮輔導員,每一個案約需跟進一至兩年。



「心瑜軒」主任陳美璐表示,中心為多重成癮者提供綜合治療,可針對服務 使用者的不同需要,同時 減少醫療資源重疊。

「心瑜軒」多重成癮專線:2827 1000 想了解有否成癮問題?可到心瑜軒網上自助系統: http://icapt.tungwahcsd.org/



人稱「阿祖」的梁祖堯,興趣多多,可謂周身刀、張張利。憑賽馬會獎學金唸演藝學院,能在舞台上光芒四射,早可預期;但同時跨媒介在電視主持飲食節目,就夠出人意表;沒想到連寫專欄、教烹飪亦似模似樣。叫人驚喜連連的阿祖,能夠瓣瓣精,原來還是為了「三個字」——分享愛。





記:記者 梁:梁祖堯

記:身為資深舞台劇演員,是你選擇了舞台,還是舞台選擇了你?

梁:從沒想過會成為舞台劇演員,到唸中學仍未接觸戲劇,但一次偶然機會,參加業餘劇團演出,導演竟讚我很有天分,並鼓勵我報考演藝學院。及後讀下去,對戲劇越感興趣,至今仍未想放棄,所以真的沒想過誰選擇誰。我認為每做一件事都應開開心心完成,而不是邊做邊惦記著要為日後打算。

記:你憑《攣到爆》奪得香港舞台劇獎最佳男主角(喜/ 鬧劇),有多套劇亦獲得相關提名,你是否特別擅 長演繹同類角色?抑或其實亦喜愛其他劇種? 梁:舞台劇演員不會只靠獎項肯定自己,而是從中了解自己所追求的是什麼。我認為舞台上的戲劇應是關於愛,若主題與愛無關,劇本便不成立。任何能感動觀眾的劇目,又夠真實,令他們明白愛可以滋潤靈魂和生命,就是藝術的價值,亦會是我很喜歡的角色及劇本。很慶幸自己與邵美君、湯駿業成立風車草劇團後,可以把能感動人的劇目帶回香港演出,將愛的信息帶給觀眾。

梁祖堯將於4月再度演出百老匯舞台劇《Q畸大道》, 透過演員與布偶的演出,講述主角如何在最壞的環境中互 相幫助,讓生活不再孤單,找到人生的意義。



記:你認為本地藝術發展空間是否足夠?

梁:任何行業發展也有困難處,關鍵在於把著眼點放在所「得」還是所「失」。戲劇是一種娛樂,並非遙不可及的藝術,我們劇團的夢想是希望能在銅鑼灣建一座可容納400人的劇院,兼有CAFÉ、書店、展覽廳等,讓大家在閒逛之餘,可隨時走入劇院欣賞演出,我們正朝著這個夢想而努力。

記:你曾經獲得賽馬會獎學金,這對你的事業發 展幫助大嗎?

梁:我是第一屆獎學金得主,獲獎讓我在修讀演藝期間,得到全額學費以及生活開支的資助,可以專注於學習,不必像部分大學生要兼職幫補,對我幫助真的很大。我修讀國於實力戲劇,真正感受整個戲劇的過程,我修會對高速數間便去了倫敦兩次。我覺得修讀戲劇時人,「出走」是絕對需要,不論是求學的劇目帶回香港,好像劇團曾演出的《你來理,我愛你,死未!》及《Q畸大道》,都是從倫敦及紐約帶回來的翻譯作品。其幫時!

記:說說你個人。你與外婆的關係親密,更一起 寫《祖傳美味回憶》,你們之間有何關於烹 飪的重要回憶?

梁:我小時候偏食,只肯吃雞蛋及豆腐,外婆便花盡心思,製作各種特別的美食哄我,讓我接觸不同食物。有一次,她將豆腐製成漢堡包,用鯪魚肉仿製漢堡扒,還在豆腐上灑上芝麻,我完全感受到整個烹調過程充滿著愛。

記:中國人注重團聚,你與家人會怎樣透過烹飪 體現這種精神?

梁:我很喜歡為親朋下廚,藉此分享快樂。準備 煮食的時間實在不短,沒有愛便做不來。其 實每一個人也可以嘗試為心愛的人煮一頓美 食,未必是很豐富的菜餚,最重要是分享 愛。

記:身為舞台劇演員,也是節目主持、專欄作家,你希望自己的人生如何定位?

梁:我從來不覺自己很了不起,只是有機會讓我 發揮某些個人專長,但我不會看輕每個人或 每件事所產生的力量。我希望能帶給社會的 信息是由自己做起,間中與人分享經驗。人 始終是群體動物,需要互相守望相助,不要 只想自己缺乏什麼,而是去想別人缺乏什 麼。

記:你認為自己至今獲得的成就,是「贏在」哪 一方面?

梁:我認為自己未贏,亦不想贏,贏即是有人要落敗,不希望遊戲是這樣。成功是永無止境的,而我從來不計較輸贏,這可能是我的個人特質。即使工作時遇有挫折,我亦看得很淡,因為我不需靠別人的目光來肯定自己;面對成功亦不會飄飄然,唯一能控制的就是自己,倘若事情並非自己能控制的,更毋須怨天尤人,抱持這樣的心態看成敗的話,人才會「可持續」地成長。

記:現時社會上有不少怨氣,你有何真心說話要 對年輕人說?

梁:任何人都會有怨氣及負能量,最重要是懂得 尋找解決之道。現在的問題是很多人不願意 尋求解決辦法,但現實並非全無選擇。不要 將個人價值看得太重;但同時不要看輕自 己,應把自己的價值以貢獻來衡量,而不是 放在缺失方面,分享與助人永遠會帶給你開 心和快樂!引用舞台劇《Q畸大道》的一句 對白——「活好今天,才有明天!」先做好 今天的事情,明天才會更好。

▶ 訪問現場片段,請瀏覽:







恪守「Work Hard! Play Hard!」原則,城中活動表演、 名人飯局、展覽開幕,逢請必到,逢到必早!

馬會主席施文信大跳騎馬舞助興

聖雅各福群會不知不覺服務社會逾半個世紀,Jessie 早前參觀佢哋新大樓,行經專門啟發藝術潛能的教室時,發現裏面鬧哄哄,原來馬會主席施文信出席完大樓開幕禮後,即席跟學員大跳風靡全球的騎馬舞助興。

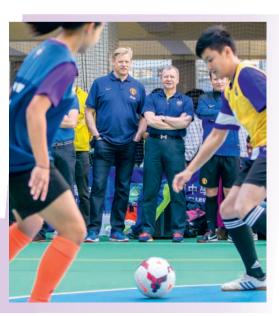
不說不知,馬會60年前已開始捐助聖雅各,未知與大家同樣紮根灣仔有無關係。今次聖雅各大樓重建,馬會捐助港幣1億3,800萬元,難怪各項設施和服務都能與時並進。施文信當日亦有走到咖啡教室學拉花沖咖啡,又參觀學員學習插花,似乎相當滿意這個馬會有份捐獻的項目。

曼聯鋼門舒米高夥應家柏「撐」學界足球

曼聯在香港的球迷眾多,Jessie 就算唔睇波,亦難敵一眾球星的魅力。 早前聞說曼聯一代鋼門舒米高與馬會行政總裁應家柏造訪參與「賽馬會學 界足球發展計劃」的林大輝中學,當然不會錯過難得的追星機會。

舒米高真人高大又有型,雖然當日無「露兩手」,但都有在校隊比賽開波前,與曾於德國當職業球員的應家柏「搓波」表演,兩人其後專心觀賞校隊對壘。 比賽始終

> 馬會行政總裁應家柏 (中)與曼聯鋼門舒 米高(左二)專心觀 賞校隊作賽,為未來 球星打氣!





馬會主席施文信(右)與聖雅各學員大跳騎馬舞,功架 十足。

中區警署活化計劃為中環添姿采

Jessie 近日去中環開會,行經荷李活道一帶, 見到舊中區警署已包在圍板及保護帳篷下,看來 活化工程進行得如火如荼……上網找資料發現, 原來負責保育和活化中區警署建築群的香港賽馬 會慈善信託基金,已經公開邀請有意營運文物及 當代藝術設施的機構提交詳細營運建議書,攜手 為這個擁有170多年歷史的建築群注入新生命。

環顧中環,商廈林立,個個白領為口奔馳。 Jessie 對活化中區警署相當期待,希望當活化工程於明年竣工後,可以第一時間走入建築群欣賞歷史建築、接觸當代藝術,在忙碌及節奏急促的生活中喘一口氣、減減壓!



中區警署建築群活化工程完成後的構想圖



嚴選补區文娛藝術活動

至

科學館「巨龍傳奇」 帶你進入恐龍世界

「香港賽馬會呈獻系列——巨龍傳奇|展覽,展出許多珍貴的恐龍 化石,是本港歷來最大規模的恐龍展覽,獲馬會慈善信託基金捐助港 幣 1,300 萬元支持。市民除可觸摸恐龍化石外,更可欣賞模擬恐龍時 代的大型電腦動畫、互動機械恐龍及化石發掘場等,全方位了解恐龍 世界的面貌。

展出日期:即日至4月9日 展覽場地:香港科學館

網址: http://hk.science.museum/ms/lgd/index.html



展出日期:即日至6月15日

展覽場地:香港藝術館 網址: http://hk.art.museum/



「刻書人間——朱銘雕塑大展 |

國際知名華人藝術家朱銘首次於香港藝術館舉辦的大型個展,展出他重要 作品系列之一的《人間系列》。人物造型取材於日常生活、家庭、工作崗位 等範疇,以木、陶、石、銅、不鏽鋼等不同物料,打造出120套雕塑作品。

是次展覽並獲馬會慈善信託基金贊助「朱銘 雕塑大展——賽馬會藝術共賞計劃! , 舉辦

多項活動,讓觀眾體驗藝術的樂趣!





想知本港賽馬歷史? 走一趟賽馬博物館

馬年到!對馬感興趣的市民,可到位於跑馬地馬場的「香港賽 馬博物館丨,了解賽馬的歷史和軼事。場館佔地超過6,000平方 呎,可盡覽跑馬地馬場景觀。專題展覽廳現正舉辦「歲月印 記一香港賽馬會紀念展覽一,介紹馬會自1884年成立以來的發展 及演變。免費入場。

地址:香港跑馬地馬場快活看台2樓

網址: http://entertainment.hkjc.com/entertainment/chinese/racing-museum/index.aspx



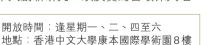
首間氣候變化主題博物館開放

氣候變化與人類生活息息相關,設在香港中文大學的「賽馬會氣候變化博 物館 | ,是全港首間以氣候變化為主題的博物館。該館佔地800平方米,分 極地廊、衛星遙距感應及環境監測、中大創新研究,以及賽馬會環保天地4 部分,透過展出包括探險家李樂詩

博士的私人珍藏等珍貴展品,讓公 眾了解氣候變化對全球的影響,共

同保護環境。免費入場。







知死悟生 破忌談死

中國人向來忌諱談死亡,但隨著時代轉變,不少人逐 漸對探索死亡的議題感興趣。「第十屆當代社會喪親與 哀傷國際會議 | 將於6月首次在亞洲舉行,當中一系列 「破忌談死」的前奏研討會將於3月展開,讓公眾認識死 亡。免費入場。

「破忌談死」前奏研討會 地點:香港大學黃麗松講堂

網址: www.gaia.cuhk.edu.hk

網址: www.socsc.hku.hk/icgb2014/education.html

16







