



MAY 2019 | Issue 25

### Go! 青一族

鍾子翔  
少年十五愛馬事

### Hot Talk 時事

360°身心支援  
助基層兒童全人發展

一點燭光：  
心光盲人院「變身」  
為視障童燃希望

### Art 藝文天地

繆美詩  
疫症，不敢或忘

### Lifestyle 寫意·品味

楊立門  
歌，應該怎麼唱？

聶德權

理智與感情



香港賽馬會支持刊物

# Content

Issue 25 · May 2019

# 目錄

*Celeb* 人物誌  
聶德權 理智與感情

01

*Hot Talk* 時事  
360°支援 培育健康兒童  
一點燭光 燃點靈魂之窗

07

*Go!* 青一族  
鍾子翔 少年十五愛馬事

11

*Jessie* 密語  
八卦眼 網羅城中趣聞軼事

13

*Gallery* 相說故事  
拒絕再「宅」 戶外眾樂

14

*Cityzen* 城市素人  
愛動物少女 「潛」·尋夢

15

*Art* 藝文天地  
疫症，不敢或忘  
文：繆美詩

16

*Lifestyle* 寫意·品味  
大江南北 多麵睇

17

歌，應該怎麼唱？  
文：楊立門

*LOHAS* 樂·活  
嚴選特色藝術文娛活動

20

出版：



香港賽馬會  
同心 同步 同進

製作：

明報

2019年5月出版

香港賽馬會版權所有

明報報業有限公司製作

香港跑馬地體育道壹號

Tel. : 2966 8111

Fax : 2966 7019

Email: stridingon@hkjc.org.hk

www.hkjc.com

本刊物以環保紙印製



## 三隻「耳」和三個「我」

人們說，每個人都有三個「我」——別人眼中的我、自己心目中的我、原來的我。至今在政府做了差不多33年、外號「三耳局長」的政制及內地事務局局長聶德權，驟看有點嚴肅，恆常地四平八穩，其實他「情不外露」、「情理兼備」；和他傾偈，就不難發現其感性的一面。局長說他擅長管理時間，此言非虛，他答應《駿步人生》做專訪，又爽又快，言出必行，並努力配合在出書限期前完成，讓我們喜出望外。

訪問在長假期前一日進行，政府總部的林蔭大道、附近的露天茶座，以至局長辦公室，無論是拍攝坐、站、蹺手、側身，他都欣然配合。由小時的油麻地板間房說起，到個人事業，到小時想做會計師的計劃，到跑步時會聽《經濟學人》；電影例必入電影院欣賞，每晚安睡、間中會大笑幾聲，聶德權在今期《駿步人生》封面人物專訪，「理」中有「情」，跟讀者分享了另一個「他」。

少年十五二十時，對喜愛的事物總是情懷無限深。現年十五歲的中國及瑞士混血兒鍾子翔，自小熱愛騎馬，為了練習，幾乎每日放學後都由港島跑到上水習訓，不辭勞苦；月前在亞洲馬術比賽摘金，為他的馬術運動帶來極大的鼓勵，且聽他在「Go! 青一族」中，道出誰是背後原動力。

今期兩個「Hot Talk時事」，分別介紹輔助眼疾幼童及基層家庭的服務，希望為有需要的兒童發光，照耀他們的成長路。

另外，「AO歌王」楊立門在「Lifestyle寫意·品味」欄目撰文教你唱歌；前主播繆美詩則在「Art藝文天地」用文字帶讀者參觀一個「疫症」展覽，借古鑑今。

聶德權

理智與感情



今年54歲的政制及內地事務局局長聶德權，政務官出身，出任問責局長前，在公務員隊伍工作了31年，涉足15個崗位，自言最有印象和滿足感，是擔任社會福利署署長和新聞處處長之時，尤其在社署的日子，近距離看社會問題，理性與感性總在交戰；出任局長，他又得落實國歌條例和推動大灣區發展計劃，工作件件棘手。不過這個「來自板間房」，又在坪石邨住了接近20年的基層局長，深信有危才有機。大學時主修經濟、副修統計學，因此邏輯和組織力極強，只是理性的他原來也有感性的一面。遊走理智與感情之間，這個局長原來不太冷。

「局長嚟嘞……」訪問在政府總部附近的社企餐廳進行，儘管風塵僕僕，是日穿上低調沉穩的藍色西裝，配上淺色領帶的政制及內地事務局局長聶德權，趕到後即與工作人員逐一握手，又與待應閒話家常，難怪餐廳上下見他到來，不禁一陣「騷動」。「間房多了一盆花啫……」他沉吟，果然是常客。議會上每當被議員質詢，聶德權總是一臉嚴肅，鏡頭外卻盡顯友善隨和。成長往事，娓娓道來，是一個個親切的小故事。

## 住板間房到上公屋

「小時候能夠住上公屋，好感恩——租金便宜，有穩定的居住環境，可專心讀書。」聶德權的成長故事，大抵就是香港故事。小時候家住油麻地板間房，「會聽到隔籬左右的聲音」、「下雨天天花板漏水」。至小一，舉家獲分配坪石邨屋單位：「那個年代的坪石邨，仍然好荒涼，附近只有彩虹邨。」由小學至踏入社會工作接近20年，他都與這個社區一同成長。

小學讀深水埗聖方濟愛德小學，小四已獨個兒搭巴士上學：「由坪石邨行去彩虹邨再坐巴士，最記得有次巴士去到石硤尾，差不多下車，車未停定就跳落去，在地下滾了幾滾……細個就是這樣都玩一餐。」

及至升中，讀觀塘瑪利諾書院，那處當時俗稱「雞寮」，多是七層高的徙置區。小聶德權放學後愛在徙置區流連，沿著走廊跑上跑落，曾見過「有人擺刀追斬的場面」，也享受過悠揚的「天台音樂」。「走上天台，就是社區中心，打乒乓球和康樂棋，周圍是徙置區住戶，開了收音機，聲浪足夠（我們）聽音樂。」那些年，快樂就是很簡單。可能正因出身貧苦，造就今日樂天的性格。「有時我會突然大笑幾聲，同事最初都很不習慣。」說罷，當然來一個招牌朗笑。問題天天多，他說能力範圍內盡力而為，有些事擔心都沒有用；盡了心力，便可以睡得好。



在位於添馬公園的iBakery Gallery Cafe進行訪問前，與員工開心合照。



中學時代放學後愛在徙置區流連

遇到悲劇，要有同理心，但切莫『走不出來』，  
要抽離，理性分析，情感未必可以太外露。

## 大學期間 添「蛇頭」花名

中學主修理科，數口精，所以想過大學讀會計，最終卻選了經濟系：「不一定有固定程式，用經濟理論解釋社會現象，原來很有趣。」在香港大學主修經濟學，副修統計學，大二那年，當上「社會科學學會」（Social Sciences Society）會長，學會英文名稱有三個「S」，被稱為「三蛇（三S）」，轟德權因此多了「蛇頭」的花名。

他笑說那些年通宵「傾莊」的日子，辛苦過考試，只因讀書時代從不開夜車。「自小已有善用時間的觀念，尤其中學參加活動，更培養了我要把握時間的觀念，因為搞活動要花好多時間，剩下的時間更要集中精神讀書」。

加入政府，成為政務官，一做便31年，擔任過15個工作崗位，由政策制定到地區部門的執行工作，又由香港做到駐北京。

## 要有同理心 「有入有出」

在不同崗位工作，他最有印象和滿足感的，是出任社會福利署署長和新聞處處長的日子，特別在社署工作的時候，近距離看社會問題，理性與感性總在交戰，為社會悲劇傷痛，也為落實政策造福大眾而喜悅。「做社署署長時，接觸好多家庭，面對好多困難，會好觸動，但同一時間要去看成因，有無深層次的問題……最大體驗是遇到悲劇，要有同理心，但切莫『走不出來』，要抽離，理性分析，情感未必可以太外露，因為你要理性地去處理問題，你願意與否，每日都必須面對的問題。」憶起見過的社會不幸事，局長也有半秒「走不出來」，眼中隱見淚光。

他指出，在不同的福利項目上，馬會都是政府緊密的合作伙伴，指除了政府的獎券基金，馬會的慈善基金也幫得上忙，舉例在批撥款給安老院舍添置設備一環，將手動床變成電動床，既便利老人家，也可減少前線員工的職業損傷。



加入政府成為政務官，一做便31年。

教他難忘的，還包括新聞處處長的工作，在非常時期，任務尤其艱巨。「那28個月，正值政改諮詢和投票，還包括79日的佔中，工作挑戰性極大。」他指出，社會存在不同意見，立場論點不同，甚至批評政府都無問題，但大原則是要讓市民掌握不同資訊自行判斷，才可推動社會進步。「過程好辛苦，要24小時on call，電話不離身。」

## 問題出現 求變的心較強

他不諱言，對比執行和推動具體的社會政策，制訂政策相對比較複雜，尤其是要平衡不同持份者的利益：「隨著社交媒體的發達，社會意見兩極化已是全球現象，大家對既定立場的堅持是會比較強烈，要找到彼此妥協的可行方案，難度比以前高，當中要下的工夫也比較多。」不過習慣見招拆招，有危就有機：「在風平浪靜的日子，要改變困難大，但如有問題出現，求變的心就會比較強。」

他說：「就如2003年沙士後成立的衛生防護中心，編訂全新的預防傳染病措施，加強培訓，這都是總結經驗的改變，市民的意識亦提高了不少。多了人行山，多了人戴口罩和洗手，這都是風平浪靜日子很難推動的，當然不想不開心的事發生，但發生了就要看如何總結經驗。」

又如「國歌法」，他重申港府已就條例草案盡量解說，訊息清晰，認為大部分市民應該知道對他們沒有大影響；政府目標是盡早通過，至於能否如期於今個立法年度通過，只能盡力而為。

工作上隨遇而安，對於年輕人，聶德權反而特別著意。他謂，以上一代角度看今天的年輕人，並不全面，畢竟時代不同：「我們成長一代，父母未必有能力給予好多意見和幫助，好自然要靠自己；但這一代的年輕人，比較多是父母本身已有看法，有時甚至會有好多意見，想強加年輕人身上。」



與參與「與局長同行」計劃的兩位「影子局長」跑步時自拍。



經常與不同界別的年輕人交流。

“當你看多一點，了解不同的可能性，你才有更多選擇。”

## 應給年輕人更多空間

另外，社會提供的機會也不同：「我們成長的年代遇上內地改革開放發展，好多機會，大學畢業後的選擇和晉升機會亦比較多。」相反，今日大學學位增多，社會資訊發達，年輕人有機會遊歷不同國家，視野更廣，這些都非上一代可比。他說社會和父母，有責任給予年輕人更多空間；只要年輕人抱持開放態度，一定找到適合的路。「當你看多一點，了解不同的可能性，你才有更多選擇。」粵港澳大灣區發展，便是一例：「如年輕人本身過去少機會接觸，何不了解更多，從而再選擇在內地、香港或是去海外發展。」

任社署署長時，他已積極推動「師友計劃」，與年輕人同行。早前他就以校友身分，參與了多個「師友計畫」，對象包括母校觀塘瑪利諾書院和港大的師弟妹。「中學母校三個師弟，我帶他們去社企餐廳、看殘疾人士音樂劇，因為多接觸，結果其中一個師弟對話劇有興趣，上課程之後決定在舞台方面發展。」

## ●● 網絡文化就是批評和抽水，但政府需要準確，如何快速反應又可確保發放的資訊準確，是很大的挑戰。●●

### 社交平台 要靠團隊默契

對準年輕人的，還包括積極經營社交平台，如Facebook和Instagram，又有跨界別合作項目，例如夥拍消防處的「任何仁」，拍急救技巧宣傳片。他直言透過社交媒體可接觸不同觀眾群，做新聞處處長時已深有體會：「官方做其實困難得多，網絡文化就是批評和抽水，但政府需要準確，如何快速反應又可確保發放的資訊準確，是很大的挑戰，一定要依賴團隊默契，從實踐和失敗中學習。」走進他的局長辦公室，一邊牆掛著大電視，看的是24小時的直播新聞台；另一邊是大幅中國地圖，時刻掌握資訊。



與消防處的「任何仁」拍攝急救技巧宣傳片



馬會主席周永健博士（右五）、特首林鄭月娥（左五）、馬會副主席郭志桁（左四）、國務院港澳辦主任張曉明（右四）、廣東省省長馬興瑞（右三）、中聯辦主任王志民（左三）、廣州市人大常委主任陳建華（右一）、廣東省副省長歐陽衛民（左二）、聶德權（左一）及馬會行政總裁應家柏（右二）連同馬會董事，為從化馬場速度馬術比賽賽事順利祝酒。

### 從化馬場 體現雙贏目標

粵港澳大灣區發展，聶德權說本身已是「造大個餅」的雙贏項目，早前馬會從化馬場舉行首場示範賽，他是獲邀出席的嘉賓之一。對於這類粵港合作模式，他高度評價：「從化項目，具體體現雙贏目標。對馬會來說，從化給予空間及地方訓練馬匹；對於廣東省、廣州和從化來說，可以開拓新的產業，提供就業機會，而馬匹檢疫要達國際標準，有助與國際接軌。」他指「硬件好靚」，是體現大灣區優勢互補，互惠共贏的項目。

既愛閱讀，又愛看電影，聶德權笑說平時最愛看「悶書」，如分析性讀物和人物傳記等。他推介《Leadership on the Line: Staying Alive through the Dangers of Leading》這本書——道出每個人都有很多機會做領袖的角色，而做領袖不免帶來轉變，惟過程中總要克服挑戰和痛楚。

電影方面，他喜歡的類型很多元化，特別鍾情由電影發展基金資助的港產電影，點名的至愛好戲，包括看了兩遍的《點五步》；也包括《一念無明》和《逆流大叔》。



## 聶德權成長之路

**1964** 出生  
 - 九龍坪石邨長大  
 - 育有三名兒子

### 教育

1976年 畢業於深水埗聖方濟愛德小學  
 1983年 觀塘瑪利諾書院畢業  
 1986年 香港大學社會科學學士（經濟學）  
 1990年 牛津大學進修  
 2001年 獲得哈佛大學肯尼迪政府學院  
 公共行政碩士學位  
 2005年 完成中國國家行政學院進修課程



### 職業生涯

**2004**

駐北京辦事處副主任

**2009**

社會福利署署長

**2001**

衛生福利及食物局  
 副秘書長（安老服務）

**2006**

食物及衛生局副秘書長（衛生）

**2013**

政務司司長  
 私人辦公室專員（特別職務）

**2014**

政府新聞處處長

**2016**

食物及衛生局常任秘書長

**2017(至今)**

政制及內地事務局局長



### 後記 跑步的時候，他在想……

本來想趁局長周末跑步時拍攝他的跑姿，各種原因不配合，最終還是要局長辦公室提供資料相片。訪問當天，穿了全套西裝的他，從政府總部的林蔭大道翩翩而來，身旁是他的團隊——為他打點拍攝場地的新聞秘書及替他拿著推介好書的政治助理。這個場合，跑步還是暫時「只講不做」。

與很多人一樣，聶德權最初開始練習跑步，只為舒展筋骨。由參加十公里比賽，再「升呢」完成21公里的半馬拉松賽事，今年第三度參加「渣馬」，就以兩小時零四分完成「半馬」，成績不俗。「有朋友跑開馬拉松，又住在附近，結果相約一齊跑，就是這樣開始。跑步時可以聽歌可以思考，是很愉快的過程。」公務繁忙，一星期跑一小時並不足夠，所以暫不敢挑戰「全馬」，但就很期待有一日可以「跑出香港」，到外地作賽。

由掌握呼吸到肌肉和關節不再疼痛，他看到自己身體有進步和改善，滿足感很大。「可以有好多理由令你放棄：工作太忙、腳痛，但仍然好想堅持下去……」有時壓力太大，就聽著歌掏空腦袋，甚麼也不想；有時就把握時間，戴上耳筒聽廣播，出一身汗之後，問題往往叮一聲，有了新的出路。

「跑步可以訓練你的意志和紀律，是很好的運動」。五公里、十公里，廿一公里，不冒進，務實理性，沿途還有閒情，邊跑邊欣賞城門河的美好風光，聶德權的跑步人生，理性卻又不失感情。



精采訪問片段



場地提供：iBakery Gallery Cafe

# 360° 支援 培育健康兒童



研究指出，0至5歲是幼兒腦部與潛能發展的黃金期，如能配合全方位的教育、家庭及身心支援，有助孩子茁壯成長及有效地學習，終生受惠。不過，不是每個家庭都有充足資源及理想環境等先天優勢，讓孩子健康成長。一名來自天水圍的爸爸，就講述他的體驗。



張樹明

## 全職爸爸 為兒費心思

「這裏有『天水圍城』之稱，好似『七都冇』。」居住在水圍20年的張樹明，與妻子育有四歲兒子庭睿。他全職照顧兒子，因擔心兒子不習慣在區內生活，又或者會跟區外的小孩比較，感到自己有所欠缺，故特別重視親子相處的時間，每逢週末家庭日，總會帶兒子於區內探索。「這裏雖有遊樂設施及玩樂地方如濕地公園等，可惜不夠集中。」

張氏夫婦除關注兒子於學業方面的發展，更關注兒子在健康、社交等方面的發展：「他的讀書成績不用太出眾，但做人處事的態度一定要好。」作為父母，除了要建立良好親子關係，還經常要為小孩安排活動，確實已很傷腦筋，對於如何選擇適合兒子成長的相關活動，確實缺乏相關知識，管教小朋友更充滿學問，還要考驗EQ（情商管理），夫婦承受不少壓力。

夫婦兩人參加了「賽馬會童亮計劃」，認為幫助很大。張樹明說，計劃不時舉辦親子活動，既減輕了他的壓力，更改善夫妻關係及提升家庭功能，而且有益身心：「每次配以不同主題及富新鮮感之親子活動，不但拉近親子關係，還可擴闊兒子的眼界、訓練膽量、培養創造力及加強社交溝通技巧。」

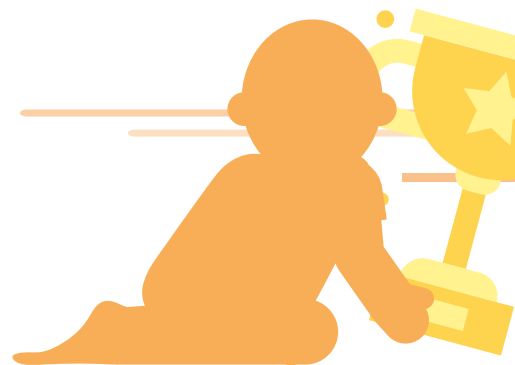
## 親職課程 改善親子關係

他指：「以前會用『冚棉胎式』，有火就冚熄它，每當兒子鬧情緒時，我就會『靠惡』，大聲喝止他。」後來，他發覺這種管教方式治標不治本，更為兒子及自己帶來不快。於是參加計劃的親職課程，希望學習正確引領孩子成長的技巧及如何做好父母這個角色。

該親職課程共20節，從導師示範及學生練習中，了解不同的管教方式對子女的影響，同時提升親子溝通能力。他學到「情緒三部曲（眼、耳、心）」、「獎勵」及「家規」等技巧，舉例說：「如兒子扭計，我會先看看其行為有否危險



舉辦工作坊，教授親子技巧。



性，如沒有就會與他一起深呼吸來平復心情，然後聆聽其內心世界、明白其看法，再教導其正確的行爲。另會給予孩子階段性任務完成之後的獎勵，並定好家規，與太太以身作則，樹立榜樣。」

香港賽馬會慈善信託基金撥捐2.25億元，與香港大學、香港小童群益會和香港基督教服務處主導推行為期五年的「賽馬會童亮計劃」，於天水圍及深水埗共32間幼稚園試行，結合醫護、教育和社福專業的跨界別協作模式，為約6,000名基層幼童及其家庭提供全面支援，為孩子未來奠下良好基礎。



## 腦部發展 決定未來

該計劃總監兼香港大學兒童及青少年科學系臨床副教授葉柏強醫生表示，小朋友首六年腦部發展主要與家庭遺傳（包括父母的教育程度、健康狀況、智力）、家庭環境（包括父母是否做好親職工作）及學校環境（包括有否提供良好的社交及學習環境）等因素有關。若以上條件不佳，會影響孩子日後的成長。

他提到很多基層家庭面對的挑戰：「他們大多是雙職父母，工時長，缺乏時間照顧孩子，同時欠缺高質素的親子活動，造成親子關係疏離；許多家長不了解自己在孩子成長過程中扮演重要角色，且過分倚賴學校；部分亦會過早或過多讓子女使用電子產品；此等問題不利於兒童的成長，兒童過重、口腔衛生和蛀牙情況亦令人關注。」

## 家庭學校社區 環環緊扣

因此，該計劃將家庭、學校及社區環環緊扣起來，由醫護、教育和社福界別之專業人士組成跨界別團隊，全方位支援兒童的全人發展。葉柏強說，它是亞太區及西方國家其中一個具前瞻性、全方位支援小朋友腦部發展的計劃，當中包括：進行身體驗查、為父母舉辦親職課程、教授親子相處技巧、設立兒童學習基金，為家庭提供資源及至社區支援，為教師提供專業訓練等。

跨界別的專家團隊又會為學校提供改善環境的建議和資源上的支援，包括在天水圍及深水埗設嶄新社區平台「童亮館」，以小朋友為中心，支援小朋友成長及其家庭的需要。另透過建立兒童數據資料庫及確立客觀基準，為政策制定者提供參考資料。他希望，透過此連續多年的追蹤性計劃，可帶來具科學實證及數據支持的兒童早期介入方案，讓本港政府以至亞太區及其他國家參考，從而設計出更全面支援小朋友腦部發展的項目。



計劃的專家團隊會到學校為小朋友檢查身體

## 另類「贏在起跑線」

與孩子  
進行娛樂性質  
的互動

確保孩子  
有足夠休息及  
遊戲時間

讓孩子  
在生活細節上  
自主，以培養  
獨立能力

建立孩  
子良好的  
依附關係

提供相應的  
環境刺激來  
促進執行功能  
的發展

提供機會  
及支持孩子  
探索環境

與孩子  
閱讀圖書  
和傾談



# 一點燭光 燃點靈魂之窗

眼睛喻為靈魂之窗，它既是學習之窗，也是表達內心世界之窗，而0至6歲更是視覺發展的關鍵時期；可是，個別「窗戶」卻因為疾病或其他原因而未能全面「開啓」。兩位母親，其孩子年紀小小即確診為大腦性視障（Cortical Visual Impairment，簡稱CVI），透過心光盲人院暨學校的「心光賽馬會視障幼兒支援服務中心」的服務，兩名孩子在專業訓練下，視力逐步改善。一般人眼中的小進步，對母親而言卻是大躍進。

## 早產嬰 大腦受損致視障

「她的呼吸及心跳已停頓，要緊急開刀，我知她即使被救活也一身濕！」六年前，Diana早產誕下女兒紫寧，隨即要面對一連串的挑战：腦出血、眼球震顫、整體發展遲緩等。「她的大腦受損，除導致視覺障礙，還影響肢體協調能力及肌肉張力等。」Diana原為幼稚園老師，亦一度從事學前康復服務工作，發現兩個多月大的紫寧既不追視，又好像看不到眼前的物件，輾轉求診及測試後，確定是視覺神經受損。

由大腦受損引致的視覺功能障礙簡（稱為CVI），成因包括：早產、出生前後腦缺氧缺血、腦麻痺、腦癱症等。

紫寧兩三歲時便開始在「心光」接受定期訓練。「這裡會針對女兒的能力及進程而提供度身訂造的訓練，循序漸進；另會進行家訪，了解家中環境，並提供家居佈置建議，以配合女兒的視覺發展。」由最初只看到光和影，紫寧現在的視覺運用及視覺專注方面都有明顯有進步，例如26個英文字母可認出三分之二。



Diana看著女兒紫寧有明顯進步，十分安慰。

## 日常起居 備受考驗

日常生活，紫寧有很多看不見的障礙，需要透過訓練去克服。Diana舉例：「拿起杯子，張開口喝水而不滴水，再將杯子放回原來位置而沒打破，她這一連串動作所需的力氣，較常人要多出七成，需要不斷練習，真的有血有汗！」

現年近三歲的Daniel，人生初段同樣充滿考驗，三個月大時經常抽筋，令媽媽Carol非常擔憂。「那是還未知Daniel基因有缺失而患上嬰兒腦癱症，只知他嚴重抽筋。醫生為他進行視網膜檢查，報告結果是零反應，即完全看不到任何東西。」她說：「心中有很多問號，很沮喪，經常抱著他哭！」直到一晚聽到大兒子的禱告，才醒覺要堅強面對，好好照顧兩個兒子。

輪候心光的支援服務期間，Carol閱讀了許多醫學期刊及有關CVI的書籍，利用黑布、自家製作的玩具等，配合音樂及燈光訓練Daniel，令他慢慢對光開始有反應；之後參加了心光的工作坊，並有專業團隊進行家訪。



透過訓練，Carol的兒子Daniel已學懂表達情緒。

## 留意每一步 世界有奇蹟

直到Daniel正式使用支援服務，「每兩個星期來訓練，看到兒子不斷進步（由當初完全無反應至看到紅色；至無需用電筒、在燈光下看到單色；然後看到黑白粗條；再佩戴眼鏡看到幼黑條），好像拖著他一直向前行，令我覺得世界有希望、有奇蹟！」Carol表示，這些進步看似很微小，卻能讓她慢下來用心留意，原來兒子已學懂表達情緒，對她來說是極大的進步。

心光盲人院暨學校自2000年起推出視障幼兒教育支援服務，繼而得到香港賽馬會慈善信託基金捐助，服務得以繼續推行，早前更開設「心光賽馬會視障幼兒支援服務中心」，它以「及早介入」為理念，為視障或兼有其他弱能的幼兒、其家長及相關在職同工，提供視障訓練、相關資訊及建議，使服務對象能盡早獲得適切的服務。

該中心主任郭綺雯指出，全港僅有心光為0至6歲視障幼兒提供視覺訓練，由2000年服務10多名小朋友，至近年每年服務120至130名，19年來累積超過550名；現在每個月平均有4至5名小朋友輪候服務，足見需求殷切。

## 改善工程 優化設施

她補充，有見從前服務的不足（如房間面積較小，訓練空間有限），期望為家長及幼兒提供更優質服務，故向馬會申請捐助為中心進行大變身。「設計注入大自然元素，如蜂巢狀的六角形、藍天白雲等，感覺柔和、富希望；設多間針對不同訓練用途的獨立房間，每間的燈光、窗簾、地墊等顏色的配搭，均經精心挑選，其中CVI訓練房以啡、黑為主色調，配以四幅窗簾可營造不同光度，以及能發出四種顏色的燈箱，配合不同小朋友的需要。另增設評估室、單面反光鏡等。」改善工程完成後，很多家長認為中心很寬敞，亦提供了符合不同視障幼兒需要的房間。

Diana寄語其他有視障子女的家長：「這條路很長，要先照顧好自己的健康，才能一直陪孩子走下去；與配偶及家人保持良好溝通，避免產生衝突、自責及內疚；要相信自己的孩子，無論他有多弱或多強，都總有其生活方法。」



郭綺雯指出，全港僅有心光為0至6歲視障幼兒提供視覺訓練。



心光賽馬會視障幼兒支援服務中心設有多間針對不同訓練用途的獨立房間。

## 視障兒童常見行爲



描述事物的明暗、距離、體積及色彩時有明顯的困難

閱讀或抄寫時，經常低著頭貼近書本

有跳行閱讀的情況

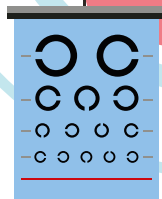


經常無故碰翻東西或撞傷手腳

不願意四處走動

交談時沒有目光接觸

在試圖看清楚事物時經常側著頭



資料來源：教育局網頁



Vincent與愛駒Angel合作無間，既是隊友又是朋友。

少年十五

愛馬事

三四歲首次在瑞士接觸馬匹。七歲起在香港習騎。15歲，他以零罰分，在「香港賽馬會亞洲青少年大獎賽」奪得馬術比賽金牌。面對未來，他的夢想是當專業騎手，過快樂和有意義的人生：「生命很短暫，我希望可以享受每一刻，且為世界帶來積極正面的影響。」

在香港土生土長的馬會青少年馬術隊成員鍾子翔（Vincent Capol），母親是北京人、父親是瑞士人，能操流利普通話、德語和英語。現年15歲的他自小喜愛動物，三四歲時首次在瑞士接觸馬。「歐洲盛行馬術運動已久，我和家人假期時會到瑞士探訪爺爺和嫲嫲，開始接觸馬，亦有機會一嘗騎馬的滋味。」

自七歲起，Vincent在馬會上水雙魚河馬術中心習騎，很快就對場地障礙賽產生濃厚興趣。「騎馬時，我要完全集中精神，那就可以忘掉其他事情，感覺很棒；成功跨越障礙也令人興奮。」直至加入賽馬會青少年馬術隊，技術水平大大提高，並有機會參與本地及外地比賽，展現實力。

### 父親離世 是打擊也是激勵

運動員之路不易走，Vincent表示訓練過程很艱辛，為了得到理想成績和機會，需要不斷提高自己的水平；而父親年前離世，為他帶來沉重打擊，同時激勵他勇往直前。「我和爸爸的關係很好，他一直支持我在馬術運動方面的發展，相信我可以達到好的水平。然而，前年年底，在我備戰國際馬聯比賽時，他因癌症去世。」對他來說是一大打擊。



Vincent的爸爸一直大力支持兒子在馬術運動方面的發展。



Vincent在「香港賽馬會亞洲青少年大獎賽」中勝出。



Vincent與妹妹享受騎馬的樂趣。

從爸爸身上，Vincent學到了堅強和永不放棄的精神，即使遇到困難，比賽成績好與否，也要繼續努力。直至現在，Vincent的最大遺憾是無法在父親在世時獲得現有的好成績：「我希望他可看見我的進步，證明我不斷努力，有珍惜他給予我的好機會。」

## 領獎台上 難忘時刻

今年二月，Vincent在「香港賽馬會亞洲青少年大獎賽」以零罰分奪金，他開心地說：「這是我目前獲得的最好成績。在這場大型國際騎馬比賽中，我的年紀較其他參賽者小，經驗相對不多，但我訓練充足，加上有媽媽及教練的支持，對賽事有信心。」最令他難忘的是在頒獎禮上播放國歌的時候：「站在領獎台上，我感到很驕傲，也如釋重負，因為我沒有令支持我的人失望。」

本地以外，Vincent也有機會出戰國際比賽，他表示非常榮幸，亦感激馬會不斷的支持：「每次參與大型比賽前，馬會都會提供充足訓練，讓我在賽事中以最佳狀態獲得好成績。另外，每年夏天，馬會都會讓我們到歐洲受訓，有助提升水

平。」他又大讚雙魚河馬術中心有很好的設施及非常專業的工作人員，對其取勝發揮很大作用。



Vincent一家感情深厚，重視彼此相處的時間。



## 馬有感情，需要關愛

馬術運動的最高境界是「人馬合一」，兩者的默契往往是成敗的關鍵。Vincent與愛駒Angel於前年開始合作無間。「比賽時，牠是隊員，平時則像朋友。我們經常比賽，合拍度不錯。馬是騎手取得成功的重要因素，我花很多時間照顧牠，很了解牠。馬也有感情，需要我們的關愛。」

現於德瑞國際學校就讀十年級的Vincent，每星期練習五至六次騎馬，平時直接從位於港島山頂的學校去雙魚河，不畏路途遙遠。他不僅很重視馬術方面的發展，還意識到學業的重要性，故用心安排時間，提高學習的效率。

他的夢想是當專業騎手，過快樂和有意義的人生：「生命很短暫，我希望可以享受每一刻，且為世界帶來積極正面的影響。」

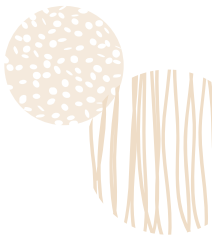


精采訪問片段





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！



馬會主席周永健博士(持證書)及身旁的本地著名摺紙藝術家陳柏熹，與參加者慶賀創下「最大規模的摺紙課」健力士世界紀錄。



表演K-pop舞蹈的「入伍登陸」人士與主禮嘉賓，包括馬會主席周永健博士（後排左八）及勞福局局長羅致光（前排右八）大合照。



一家大  
小在同樂日  
參與「復活蛋  
獵人」等應節遊戲



沙田馬場今個馬季慶祝40週年，同樂日特別展出別出心裁的沙田馬場馬匹亮相圈微縮模型。

## 同樂齊學 跨代留足印

在早前的復活節長假期，Jessie參與馬會社區活動「同心同步同樂日」，在沙田馬場及彭福公園留下了不少足印。今年同樂日主題是「同樂齊學 跨代共融」，現場有超過70項寓教育於娛樂的遊戲和活動，馬會藉此連結社區，宣揚「我做得到」的正面精神，鼓勵大家持續進步。

同樂日焦點活動，不得不提千人同創「最大規模的摺紙課」的健力士世界紀錄。在場逾千名參加者，在香港著名摺紙藝術家陳柏熹帶領下，親手完成1,073朵摺紙花。健力士世界紀錄評審員Louis Jelinek即場確認刷新世界紀錄，並隨即頒發證書。

原來今年是馬會連續第五年在同樂日創下健力士世界紀錄。正如馬會主席周永健博士所言，這五年間，參與的總人數有五千人，希望有關體驗可以繼續激發潛能、鼓勵持續進步。馬會行政總裁應家柏則希望透過學習，連結不同年齡人士，在學習過程中分享喜樂，推動共融及互相尊重，並希望可與整個社會同心同步同進，共創更好未來。

坐言起行，馬會於同樂日公佈四個慈善項目，分別為「賽馬會『長幼情』跨代共融計劃」、「賽馬會『獅子山傳者』口述歷史戲劇計劃」、「聖雅各福群會賽馬會『入伍登陸·快閃動』」及「賽馬會『童夢著緣』劇場計劃」，目的透過跨界別協作，加強長者與社會的連繫，以及鼓勵不同年齡人士彼此尊重，互相認同及合作，致力推動跨代共融。





周松崗爵士（右二）聯同署理政務司司長黃錦星（右三）、香港藝術節協會副主席盧景文教授（左二）、行政總監何嘉坤（右一），及香港展能藝術會副主席鄭嬋奇（左一）主持「無限亮」開幕儀式。

## 天生我才 藝術共融

藝術世界，無限可能。Jessie早前欣賞了視障音樂家丁怡杰的小提琴獨奏會，對她可以克服學習困難而有所成就，十分感動。這個獨奏會是馬會慈善信託基金聯同香港藝術節協會，早前聯合呈獻全新「無限亮」計劃的其中一項節目。計劃透過舞蹈、劇場、音樂等節目，以及連串教育和社區活動，以藝術探索及推廣共融，為不同能力人士提供享受及參與藝術表演的機會。

為令傷健人士更容易接觸有關表演，部分節目提供粵語口述影像、手語傳譯、劇場視形傳譯等服務，十分貼心。

開幕儀式的主禮嘉賓之一、馬會董事周松崗爵士表示，「無限亮」讓不同能力的藝術家在舞台上展現才華，同時讓觀眾在無障礙的環境下欣賞藝術。馬會近年積極推動「青年」、「長者」、「體育」，和「藝術、文化及保育」四大慈善策略範疇，回應社會需要，促進社會的持續發展，致力為香港注入藝術文化活力，豐富生活，推動創意共融。



昔日的「逆流」少年。



重建後的北潭涌度假營早前舉行開幕儀式。

## 拒絕再「宅」 戶外眾樂

「獨樂」不如「眾樂」。想當年，我們的長輩，沒有手機沒有板腦，很多個週末，與家人朋友走到郊外投入大自然，感受群體活動的魅力，享受人與人接觸的樂趣……

射箭、繩索、獨木舟……入住度假營是當年不少人的週末首選節目。大家輕裝上陣，即可來一趟兩日一夜的本地小旅行。今次介紹位於西貢的「保良局賽馬會北潭涌度假營」，設有多元戶外及室內玩樂設施，包括：彈床、滾軸溜冰、單車、獨木舟、登山徑、兒童遊樂場等，大人小孩相信都可以玩得盡興。

該度假營於1979年啟用，早前完成重建工程，獲馬會捐助逾8,700萬元，增設宿舍、運動場及相關配套設施，鼓勵本地運動發展。其中，營內的賽馬會運動場，以最新第四代人造草鋪設，可用作足球、曲棍球、欖球等訓練；至於兩層高的賽馬會大樓，設有52人住宿宿舍、公眾更衣室連浴廁配套，為營地使用者及運動員提供更好的住宿設施。增設的無障礙設計，讓傷健人士得以一同在營地內參與活動，推動共融。

度假營是一個適合一家老少的消閒好去處，同時鼓勵大家多做運動，特別是具創意的群體活動，紓緩情緒壓力及強身健體之餘，尤其有助青少年提升社交能力。

年輕人，是時候拒絕再「宅」了。



繩索，從前今日都是年輕人至愛。



是你嗎——當日的彈床BB?



滾軸溜冰在80年代會盛極一時。

# 愛動物少女 「潛」·尋夢

台灣小琉球的潛水初體驗，讓魏里融（Kara）深深愛上了潛水。擅長游泳的她在潛入水中的那一刻，才領悟到：「原來游泳與潛水是兩碼子的事！」在興趣和努力的驅使下，她現在不僅能在水底控制呼吸的技巧，還考取了多個潛水員資格，更有機會在海洋公園的「尋鯊探秘」擔任義工導賞員。回望當日，她在中學文憑試表現失準，一度不知何去何從……

現年20歲的魏里融，自小喜歡與動物相處，志願是成為動物保育員。在村屋長大，Kara養過狗、貓、倉鼠、金魚等；加上與大自然為鄰，每天也會看到不同的動物，冬天時，「許多爬蟲類動物會來我家取暖過夜」；有時，甚至會在門口看到動物屍體，見慣不怪。其後Kara遷往公屋居住，她便改養鸚鵡、守宮等小動物。

## 父母反對 夢想險碎

Kara一直渴望從事與動物相關的工作，不過父母擔心有關行業的出路，母親更堅持「將來要上大學、做寫字樓工」。為遂父母心願，她只好暫時打消探索動物行業的念頭，專心學業。可惜Kara在中學文憑試表現欠佳，未符合入大學的要求，頓感前路茫茫。「心情很矛盾，應該繼續讀書還是出來工作？結果躲在家中兩個多月，不停追劇、睡覺……很煩。」

在人生岔路口，她重遇在學校認識的社工Queena，並在她介紹下，參加了「賽馬會鼓掌·創你程計劃」。該計劃的一個重要部分，就是為15-21歲的青少年提供一系列具生涯發展元素的職場有趣體驗活動，讓他們在過程中探索到自己的興趣和專長，從而有信心和能力計劃自己的人生。

## 馬會計劃 助辨方向

在進一步了解Kara的興趣及能力後，

魏里融熱愛動物，渴望從事與動物相關的工作。



潛水令魏里融眼界大開，她亦考獲多個潛水員資格。

計劃社工Queena安排她參與不同的體驗活動及協助Kara訂立個人短期和長期目標。Kara說：「在中山農莊照顧動物時，看到農莊主人為接手農莊而放棄大好前途，而她又經營得很成功，證明這行業有發展空間，並非如父母所說的『沒出路』，這強化了我追夢的決心。」

前年10月，Kara到台灣小琉球初嘗潛水滋味，向來擅長游泳的她，當時一下水即被「如何呼吸」一環考起：「原來游泳與潛水是兩碼子的事，呼吸及手勢都要重新學習。看到其他人開始考試，我才剛適應環境，很難受。明明可以做得更好，為何做不到？」Kara首先調整心態，先打破既有認知，再將做得不好的地方加以改進，最終在課程最後一天，追回進度。

## 獲專業資格 向目標進發

憑著努力，Kara目前已考獲開放水域潛水員、進階開放水域潛水員、救護潛水員及海龜保育專長潛水員，未來準備考取潛水長及鯊魚保育專長潛水員資格。去年底她透過參加計劃的工作體驗，一度在海洋公園「尋鯊探秘」當上導賞員，一步一步朝著目標進發。

Kara慶幸自己「勇敢踏出第一步」，並感激計劃給予她許多嘗試的機會、增強個人生涯發展能力，同時為人生帶來正面改變。「我結識了很多朋友，性格變得更容易相處、更開朗；透過參與不同活動如潛水及動物照顧，自信提升了；從中學到了一些新技能，未來會有更好的出路、更多的選擇。」並笑說：「父母看到我的轉變，已不像最初般反對，媽媽更叮囑我潛水時多拍照呢！」

現正修讀旅遊及會議展覽高級文憑的她，希望明年畢業後升讀相關學位，除了能讓自己的事業有更好的發展，亦希望完成父母的心願；長遠則希望從事與海洋相關的工作。

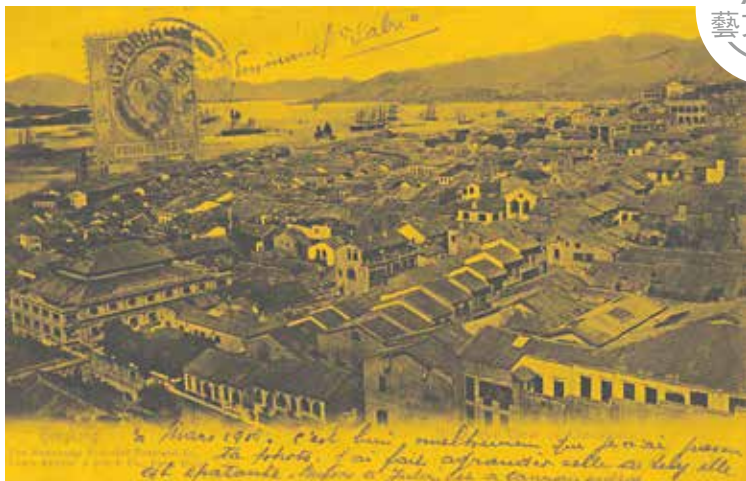


# 疫症， 不敢或忘



星級導賞  
繆美詩

前資深新聞從業員，後轉戰傳訊企業，十年前自設公關公司。



《疫症都市》主視覺——19世紀末太平山地區風景明信片  
(香港醫學博物館提供，由鄭寶鴻先生捐出)

最近在大館舉辦的「疫症都市：既遠亦近」展覽，再一次提醒了我們，疫症與香港發展軌跡、城市心理密不可分的關係。

要數大家印象最深刻的疫症，肯定是2003年爆發的沙士。沙士一疫見證了人性的光輝，也告訴我們病毒最可怕之處，不但是摧毀性命，亦破壞了人與人之間的信任和聯繫——人心惶惶，隔膜如病毒般無處不在。這次展覽從另一場影響香港深遠的疫症——19世紀的鼠疫開始說起，正正說明歷史不斷重演的悲劇性；疫症，往往比你我想像中更加接近。

1894年開始往後延續達三十年、導致超過兩萬人死亡的鼠疫，可說是改寫了香港的城市規劃和衛生發展。從光明面看，它的出現令英國政府首次正視華人社區的衛生問題，頒布建築物條例以確保居住衛生環境，防止病毒散播；又推動執行衛生法例，積極提供衛生、城市清潔和西醫治療服務。但在疫情期間英政府所推行的防疫措施，包括隔離治療、入屋搜查、洗太平地等均造成華人社群的極大猜疑。疫症於華人最草根的社區太平山街爆發，突顯了社會的族群隔離和矛盾；而華人對負責執行檢疫的洋人的不信任，令抗疫更加困難重重。展覽中甚至引述來自書本的資料，記載有人為了避免交出親人遺體，竟將屍體扮成正在打麻雀的模樣。凡此種種亦令我想起沙士期間人心浮動下相近的軌跡。

歷史總是在重複自身，或許藝術是另一個有效留住記憶、打開更多窗口的的方法。這次展覽一個特別的地方是史料與藝術創作並行。除了重新組織歷史資料外，同時亦展出中外藝術家的作品，以互動方式探索疫症的心理與情感面向。如一個裝置以一疊疊的毛巾組成，令人不自覺地拿起微濕帶清新氣味的毛巾摸摸嗅嗅，卻叫人反思氣味清新是否便代表安全潔淨？拿起毛巾的動作，是要抹走細菌，還是無意中散播細菌？

另一個一碰就叫的骷髏手裝置，更是形象化地突出了疫病可怖的一面——歷史的不幸，在於其在全世界各地的無間循環。這個以疫症為主題的展覽，首站是紐約，香港之後的下一站會到德國柏林。面對無邊無界的細菌病毒，我們感激一眾抗疫英雄的貢獻之餘，又應如何避免歷史再度重演？



藝術家以圓盤（左）及毛巾（右）作題材。



現場展出名為《米氏園》的作品，以布、海棉和木為材料。



老鼠箱複製品  
(圖片由香港醫學博物館學會提供)



骷髏手裝置



# 大江南北 多麵睇

經過數千年的發展，麵條已成為中國人餐桌上，大米以外出現頻率最高的主食。在中國，自古就有「南米北麵」的說法，意指南方人愛吃米飯、北方人偏愛麵條。然而，隨著麵食文化盛行，愈來愈多南方人愛上麵條，原因是它的烹煮過程快捷，配上不同的做法及材料，就能幻化成豐富多變的佳餚。



加入不同蔬果製作，即成色彩繽紛的麵條。

因地而食、因時而食，衍生出不同地方特色及區域性麵食。中式麵條品種數以千計，製法、調味、粗幼、長短、口感及形狀各異。一般而言，北方麵條的主要原料為小麥，麵身較粗、質地爽滑柔韌；南方的大多會在「和麵」時加入雞蛋或鴨蛋，製成蛋麵，其麵身較幼，入口較爽口彈牙。

中式麵條形態百變，無論注入熱湯、予以炒香或拌以醬料，小小一碗，同樣美味滿足。譬如北京炸醬麵，將爽彈的手擀麵、以黃豆醬及豬肉丁炒香而成的炸醬，以及青瓜絲、蘿蔔絲等拌勻，濃香中帶清爽。四川擔擔麵則採用韌滑的麵條，有乾拌及放湯兩個版本，講求甜、酸、麻、香、辣五味平衡。山西刀削麵由人手逐刀削出來，中厚邊薄，形似柳葉，軟滑具咬口，配搭番茄雞蛋醬、羊肉湯等是極佳選擇。

作為「麵食之鄉」之一的陝西，麵條種類超過100種，當中最特別的非「Biang Biang麵」莫屬。據說，它以製麵時擀和拉扯動作所發出的聲響命名。一碗只有一條麵，長和寬都似一條腰帶，煙韌香滑，用油潑辣子拌之，香辣醒胃。

廣東麵食方面，以雲吞麵最具代表性。它從廣州南傳至香港，是不少人的舒心美食。堅持老式做法的靚雲吞麵，需要具備以下條件：散尾雲吞的餡料中，鮮蝦及豬肉比例最好是3：7，皮要軟薄而垂，長長的像魚尾，倍添滑溜；麵條多用鴨蛋做成，並以竹升打麵，壓出來的麵特別爽身煙韌；湯底用鮮蝦殼、大地魚、蝦子、豬骨熬製，清澈鮮美。



在北京，炸醬麵是極為普遍又家常的麵食。

山西刀削麵全憑刀削而成，軟滑具嚼頭。





蛋麵爽口彈牙



豉油王炒麵與白粥，是港人的經典早餐配搭。

四川擔擔麵憑著麻、辣、香紅遍世界各地。



# 雲吞麵



## 雲吞 材料 (40粒計)

蝦肉600克  
 鹼水20克、生粉150克 (醃蝦用)  
 鹽7克、雞粉7克、砂糖14克、生粉14克、麻油14克、蝦籽12克、  
 胡椒粉3克、大地魚粉12克 (焗至乾身後攪至粉末)、攪碎肥肉38克  
 雲吞皮40張

### 步驟

- 1 醃好的蝦肉先放鹽、生粉，向同一方向拌勻至起膠狀，再加入雞粉及砂糖繼續向同一方向拌勻至起膠狀。
- 2 加入攪碎的肥肉、胡椒粉、蝦籽、麻油、大地魚粉後拌勻，放入雪櫃約30分鐘。
- 3 將餡料置於雲吞皮中央，用手黏合雲吞皮，輕力扭一下。

## 湯底 材料 (2公升湯計)

唐排600克、赤肉300克	雞粉100克、鹽20克、
蝦殼200克、大地魚肉1隻、蝦米20克	冰糖10克
蝦籽10克、胡椒粒10克	清水6公升

### 步驟

- 1 將唐排及赤肉用滾水出水。
- 2 焗香蝦殼、大地魚肉及蝦米。
- 3 炒香蝦籽、胡椒粒。
- 4 加入全部材料水滾後用慢火煲約3小時。
- 5 隔起湯渣，加入雞粉、鹽及冰糖。

## 雲吞麵 步驟

- 1 雲吞用滾水焗至浮面，再用慢火滾1分鐘，置碗底。
- 2 幼麵用大滾水煮20秒，過凍水，再用滾水煮15秒；隔水放雲吞麵。
- 3 加入湯底，然後灑上韮王粒便可。

資料提供：香港賽馬會總廚師長 (馬場 - 中菜) 林雲輝

# 歌，應該怎麼唱？



前政府常任秘書長  
現任商會行政總裁、  
歌手及作家

圖、文：楊立門

唱歌可以養生之說，最近不少人在談論。有說歌唱是個涉及多個內臟的運動，可以運行氣血、增強免疫力，持之以恆的話，可以延年益壽。這些雖有待醫學驗證，但以我這個「歌齡」已不短的人來說，身體的感覺正是如此。還有一些間接的好處，就是你一旦認真地開始唱歌，你便會自動遠離那些會影響你表現的東西，如煙酒、油膩上火的食物；你站立時會挺胸收腹，說話時聲音更響亮，更會養成早睡的習慣。

身邊不少朋友問我，怎可以把歌唱得好些。我的答案是，未學唱，要先學聽。為甚麼職業歌手表演時都要戴耳機？就是要聽清楚自己的聲音，才可以避免荒腔走板。大多數嫌自己的聲線不好，所以要有合唱時才敢出聲，其實自己對着自己清唱，是不錯的自我改善方法。若你要躲在浴室才敢唱，便儘管在浴室多唱些吧，不過請你不要停留在這個階段，一定要有個心理準備，有一天在眾人面前表演一次，才能有進步的希望。

綜合我多年「自我訓練」的經驗，我可以和讀者們分享以下幾點心得：

- 🎵 先學一些比較簡單，適合自己聲線的歌，還要找個可以唱得較舒適的調(key)，不要勉強自己。
- 🎵 唱國語或英語歌的話，要先掌握歌詞的正確讀音。發音或吐字不正，哪怕是一個單字，也會影響整體表現。
- 🎵 在網上搜尋不同歌手演繹的版本來聽，然後找個K歌伴奏版來練習。有一個手機應用程式更可以把你的演唱錄下來，你一定要翻聽多次，找出唱得不好的地方來改善。這些程式還會給你打分，不過準確性不高，不必太在意。
- 🎵 把歌詞背熟，演唱時盡量不要看。
- 🎵 不要隨便相信別人給你的稱讚，因為他們出於禮貌或善意，永遠會拍手叫好。所以要讓家人或熟朋友對你說出真心話，你才會知道犯了哪些錯。
- 🎵 多參與朋友圈的歌唱聚會。沒有這樣的群組，便去組織一個吧。定期搞些閉門的表演，只邀請些相熟朋友來觀摩，輪流獻唱，久而久之便不會怯場了。到你足夠信心時，不妨找機會作公開表演。

歌唱是門藝術，多少講求天分，要唱到不走調已絕非易事，不少歌星也做不到。把它當成一種有益身心的運動和娛樂，你便可以放開懷抱地唱，享受音樂給你的愉悅。慎防不要做「咪霸」就是了！





## 探視「靚仔」的歷史

中式餐廳愛把白飯稱作「靚仔」，皆因米飯白雪雪，有如青靚白淨的男孩。香港賽馬會社區資助計劃—賽馬會世代共融社區文化遺產計劃下的《米展》，展示了香港食米進口貿易、批發零售、農業、飲食業的演變，當中包括結業米舖的文物用品，如米桶、米磅、麻布袋等，訴說食米在不同年代社會上的位置。另外，展覽設有特備活動，包括插秧工作坊、米業歷史及米業專題講座。

### 《米展》

日期：即日至6月29日（星期一休息）

地點：西營盤西邊街36A後座「長春社文化古蹟資源中心」

網址：[http://cache.org.hk/blog/rice\\_exhibition/](http://cache.org.hk/blog/rice_exhibition/)



## 妮基的花園奇景

色彩奪目、體態豐腴的大型女性雕塑，是妮基·聖法爾的代表作。這位被譽為二十世紀最著名的法國女權藝術家，風格前衛獨特，創作讓人反思性別平等的議題。她的個人作品展將首次來到香港展出，部分大型戶外藝術裝置將於公共空間展出，形成一道引人注目的長廊，連接至室內的展覽廳，引領觀眾走進妮基的夢幻花園奇景。

### 法國五月《二十世紀藝術的傳奇：妮基·聖法爾》

日期：5月5日至6月2日

地點：沙田大會堂展覽廳及廣場

網址：<https://frenchmay.com/>



## 百物看世界

想透過一百件藏品看世界歷史？大家不妨到「香港賽馬會呈獻系列：百物看世界—大英博物館藏品展」看看。這個展覽展出一百件大英博物館精選的藏品，按時序作展覽陳列，讓參觀者探知古人的生活與經歷。藏品來自不同時代和地域，珍罕至公元前人類賴以生存的工具，普及至現今人們手上的信用卡，都記錄了人類在不同時期對生活的觀察與創造力。

### 「香港賽馬會呈獻系列：

### 百物看世界—大英博物館藏品展」

日期：5月18日至9月9日

地點：香港文化博物館

網址：<https://www.heritagemuseum.gov.hk>



## 長洲「包山節」

一年一度的長洲太平清醮，又稱為「包山節」。這個被列為國家級非物質文化遺產的本地傳統活動，相傳是源自清朝，因為瘟疫為患，居民向北帝神祈福，並奉北帝神像遊行，疫症才得以消除。這項傳統活動一直流傳至今，並自2012年起獲馬會支持，為太平清醮紮建三個傳統包山及製作平安包。公眾可於節慶期間到場觀賞「搶包山」比賽和飄色會景巡遊等節慶活動，親身感受節慶氣氛。

長洲太平清醮 日期：5月9日至13日 地點：長洲大街

