



楊潤雄

青蔥物語

Go! 青一族

鬥志激昂
余翠怡：我仲好勁

Hot Talk 時事

安寧的告別
度身訂造 全人支援

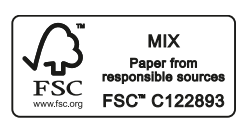
「童」學中文
字裡言間推共融

Art 藝文天地

陳葑
色彩背後

Lifestyle 寫意·品味

大「醬」之風



出版：香港賽馬會 同心同步同進

製作：明報



香港賽馬會支持刊物

Content

Issue 26 · July 2019

目錄

Editorial note
編輯室手記

Celeb 人物誌
楊潤雄 青蔥物語

01

Hot Talk 時事
安寧的告別 度身訂造 全人支援
「童」學中文 字裡言間推共融

07

Go! 青一族
鬥志激昂 余翠怡：我仲好勁

11

Jessie 密語
八卦眼 網羅城中趣聞軼事

13

Gallery 相說故事
百年倉庫展藝力

14

Cityzen 城市素人
90後「紙仙」「摺」出大世界

15

Art 藝文天地
色彩背後
文：陳葦

16

Lifestyle 寫意·品味
大「醬」之風

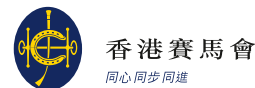
17

You Will Never Walk Alone
文：羅永聰

20

LOHAS 樂·活
嚴選特色藝術文娛活動

出版：



製作：

明報

2019年7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



100分對100分

邀請楊潤雄做《駿步人生》封面訪問，他爽快答應，說希望做七月號人物，因為貼近中學文憑試放榜日期。教育局長這是用心良苦。

由不時被訓導主任召見的「健談」小學生，到放榜前夕通宵等待黎明的中學生，到徘徊選科十字路口的準大學生，到終於找到終身事業……他的青蔥物語，成長路上有很多人的影子。正如楊潤雄所言，入大學是一條路，不入大學是另一條路，公開試成績固然影響前路和方向，但一個人最終能否成功，反而是看你找不找到自己的路，有否盡心盡力，以及是否把握機遇發揮所長。

如果要將人生事情按重要性排序，很多人看重努力多於分數。100分的努力，比考試考獲100分，往往來得更為珍貴。這種「智慧」，受用的不只是學子。

世界很闊，她樂於接受挑戰。「輪椅劍后」余翠怡近年裝上「刀片腳」，嘗試劍擊以外的運動。永遠信心滿滿的余翠怡在「Go!青一族」，暢談走上輪椅劍擊舞台的前因後果；愛嘗試新事物的她勉勵大家：人生最大的遺憾，就是沒有盡力。

今期兩個「hot talk時事」，分別介紹以推動共融為目標的「賽馬會友趣學中文」，以及為晚期病患者度身訂造全人支援的「賽馬會安寧頌」第二期計劃。

「陳校長免費補習天地」創辦人陳葦，在「Art藝文天地」用文字帶讀者參觀二十世紀著名藝術家妮基·聖法爾在香港的一個展覽，嘗試解構濃烈色彩背後所傳遞的訊息。另外，「Lifestyle寫意·品味」介紹變化無窮的中式醬料，非常大「醬」之風。

楊潤雄 青蔥物語

如果成長是一種蛻變，眼前的教育局局長楊潤雄，變化可真夠大。

在可以體罰的年代，仍是小學生的他，很多時因為「口多多」，小息要排隊接受訓導主任訓示和打手板；就是每星期寫一篇毛筆字，也常常因為寫得不好而被罰抄。

自謙不算特別聰明，卻總比別人勤力。

由屋邨小學，到中學考上九龍華仁書院，父母曾期望他讀醫科，那些年站在人生十字路口，卻選擇攻讀社會科學系：「既然不知自己想做甚麼工作，不如揀一條闊一點的路」。畢業後做了七年會計工作，他不諱言，考了兩次政務主任才獲取錄。

成長路儘管彎彎曲曲，這位56歲的局長，卻已蛻變成今日的楊潤雄，走一條自己揀的路；那些年的青蔥物語，沒有年年考第一，卻貼地又勵志。

「小學生涯印象最深刻是被人打，不是被同學打，而是被老師打。」少年楊潤雄不算特別頑皮但較為多口，在仍然可以體罰的年代首當其衝。「不應說話時卻說話，總忍不住太多口，而被罰打手板。」試過記過又試過見家長，只是這個小學時代的非典型多口學生，卻總有本事令老師心有千結。「我很小的時候，已很自覺一定要努力讀書，現在回想，並非叻過其他同學，而是放很多時間去讀書。」自謙不算特別聰明，卻總比別人勤力，老師嘛，對多口但成績好的學生，難免又愛又恨。

幼時多口 常被打手板

小學成績標青，中學考進九龍華仁書院。「升中後，印象最深的是，自己原來不是好叻」，楊潤雄笑著說。可幸母校很自由，讓他知道天外有天，多元化的課外活動，也教他學懂人人都可以好叻：「每個人都有自己長處，有人讀書叻、有人打波叻、有人搞活動叻，有人就擅長做領袖，就如社會上不同人有不同長處。」

都說求學不是求分數，但在香港成長，人人都「身經百戰」。那些年未有中學文憑試（DSE），中五會考之後是中七高級程度會考，同樣「一生都在考試」的楊潤雄，直言那些年考試壓力不小，畢竟公開試成績某程度影響如何走前面的路，幸在同學之間互相支持，學習氣氛濃厚又友善：「我好好彩，同學之間好齊心，希望可以一齊讀上去，所以會互相幫助……那時又不流行補習，我唔識你識，就你教我；你唔識我識，就我教你。」這樣的同窗之情，難能可貴。

「每個人都有自己長處，有人讀書叻、有人打波叻、有人搞活動叻，有人就擅長做領袖，就如社會上不同人有不同長處。」



小學時期的楊潤雄(右)



年前到訪學校勉勵中六放榜同學

●●成績代表你某年某月某日在一些事上的表現，成績好與壞，對前途有影響，但非決定你的未來；可能你因而行了第二條路，但一樣會成功。●●



到訪中學與學生「自拍」

放榜前夕 談天減壓

今年DSE早前放榜，有人歡喜有人愁，儘管年代不同，面對放榜結果的心情卻沒有兩樣。「前一晚通街走，找朋友談天減壓，分散自己注意力，捱到第二日就去取成績。」有人說公開試總是成績論英雄，汰弱留強在所難免。他憶述舊制度是中五篩選一次、中七又篩選一次，純用成績計，他的年代大學生人數少；現今在學篩選少了，多了人入大學，但如果工作崗位沒有增加，在職場仍會作出篩選，換言之壓力猶在。

那麼面對重重關卡，如何是好？

「讀書上到大學，出路固然比較穩定，但不少我的中學、小學同學，行不同的路，好多同學在自己揀的範疇上發展不錯，有些甚至規劃得宜，很早已退休，正享受人生。」在他眼中，「讀上去」是一條路，選擇去闖去做生意是另一條路，條條大路通羅馬。「公開試成績有決定性，影響你揀的路和方向，但是否成功，非單看成績，以前是如此，現在也如此；反而是看你找不找到自己的路，有否盡心盡力，以及是否把握機遇發揮所長，當然外圍大環境會有影響，但個人的努力仍然很重要。」

考試既不是一試定生死，也不全然沒有參考價值。「成績代表你某年某月某日在一些事上的表現，成績好與壞，對前途有影響，但非決定你的未來；可能你因而行了第二條路，但一樣會成功。是否成功，視乎你行這條路時，是否付出努力，這肯定更重要。」

「選擇容許有更多選擇的路」

教育局近年大力推動生涯規劃教育，作為過來人，他認為這對年輕人尤其重要。「人生之中要做好多選擇，不知怎樣揀，我大學選科也遇到同樣問題，好

多選擇但不懂選擇，我的選擇就是容許我將來有更多選擇的科目，所以我（大學）揀社會科學……既然不知自己想做甚麼工作，不如揀一條闊一點的路。」

就如他，父母會期望他讀醫科，但對於讀理科的他，志趣似乎並不在此：「讀生物課試過要篤手指驗血，但篤極都篤不出血，好大力篤，落到去（手指）就變得好細力，自我保護系統太強。」他說，「（生涯規劃）套用在我身上，早一點知道自己想做甚麼，會早一點作出抉擇。」

人生大抵沒有如果，問他若果時光倒流三十年，他會如何選擇？

口若懸河的局長沉思一陣說，可能仍會選擇同一條路。「（會計）對我的思考和分析，有一定幫助，自己過去亦受過會計訓練，邏輯性比較強，這與中學時讀數也有關係。」大學畢業後，他分別在香港及澳洲擔任專業會計工作。

投考政務官 要take 2

「那時在澳洲一間中型的工廠做會計，負責公司整盤數，又兼做行政工作，幾年下來，覺得也差不多，可做的基本上已完成。」在墨爾本時，楊潤雄會嘗試融入當地生活，但他直言，華人在彼邦，發展空間始終有限，加上文化差異，那時剛好遇上港府在澳洲招聘政務官（AO），抱著儘管一試的心態，結果成功。原來，他的AO路並非一帆風順，這是他第二次投考：「大學畢業後考過一次，筆試後連面試的機會都無。」

他總結經驗，認為做了幾年工作，人成熟了，投考時的心態也比以前輕鬆，揮灑自如的表現，讓他把握了這個加入政府的機會。人生走了一圈，誰敢說這是太遲？

政務主任需按時調職，做過不同崗位的他，自言最愛擔任民政專員做地區工作，因為可直接感受到市民的需要，得到直接的反應，滿足感較大：「做民政專員時，剛好是沙士期間，搞地區清潔工作，見證一條街由污糟到乾淨，見到的，是好實際的改變。」只是一路走來，順流好逆流好，隨遇而安就好。他說：「工作上好多巧合，亦好多機遇，讀完書大學畢業搵好多工，但得一份工請我，那不用諗就做吧；到我想回來香港發展，又剛好遇上政府請人，順理成章就去見。」

就是由政務主任到成為問責官員、由副局長到成為局長，他說最初都有點猶豫，但想著，機遇來了就努力把握，接受挑戰吧，心反而寬了：「教育有好多敏感議題，感受壓力好大，唯有調節自己心態。」只有認清事件的本質，面對攻擊也就能處之泰然。為減壓，他說工作再忙都堅持一星期做一次運動，不過最重要的，還是家人的支持。



探訪幼稚園，為小朋友說故事玩遊戲。



去年5月探訪幼稚園，非華語學生向他送上手繪圖畫留念。



兩個高中同學於暑假期間成為政府司局長的「工作影子」，伴隨局長工作一日。

現今社會 不穩定因素多

港府早前推出「與司局長同行」，楊潤雄是參與的局長之一，與年輕人近距離接觸，他說最大感受是今日的年輕人視野更闊，比他成長一代更叻更成熟。「以前社會比較簡單，讀完書外出工作，發展好直線；現在選擇多了，社會又轉得很快，他們必須能夠接受挑戰和學習，方可在人生中繼續前行，資訊多但面對不穩定因素更多，競爭更大。」

生涯規劃，大抵便是這樣應運而生。「興趣在哪？喜歡數字還是一見數字就害怕？市場上有不同工種有不同的選擇，會否特定工種需要某種性格？做市場推廣，性格內向適合嗎？你是否喜歡和不同人交談，向人介紹新產品？」一連串的提問後，局長說最後是長遠的規劃，直言「不是要決定未來幾十年怎樣走，而是過程中可考慮的選擇有很多。」生涯規劃，至少可以幫助一些人早一點知道如何選擇。

至於在2005年已推出的「商校合作計劃」，目的是推動學校與社會不同界別的合作，帶領學生走出課堂放眼世界，讓他們為投身職場做準備。他認為有關計劃可與生涯規劃相輔相成。

面對環境轉變，楊潤雄認為大灣區是國家未來的發展策略，包括發展成為國際創科中心，是一個大機遇；若要嘗試行這條路，先要熟習環境，抱持開放態度多了解和交流：「每個人都有自己的長處，大可在大灣區利用新科技發揮出來。」要把握機遇，認為學校可以多舉辦交流活動，例如配對姐妹學校，讓兩地學生作長遠的接觸；或舉辦交流團，參觀科技創意基地，讓學生親身體驗，加深了解。



今年5月出席「香港賽馬會社群盃」活動，與馬會主席周永健博士（中）及馬會行政總裁應家柏（右）擔任主禮嘉賓。



前任政制及內地事務局局長、現任馬會公司事務執行總監譚志源（右）擔任今期《駿步人生》客席主持。

政府政策 馬會填補空間

對於馬會策劃及捐助的「賽馬會鼓掌·創你程計劃」(CLAP for Youth@JC) 這個全港首個結合跨界別力量，全面協助15-21歲青年探索多元出路的項目，楊潤雄讚揚構思很到位：「針對二百間學校，幫老師去了解，去做培訓和調查，令學生多機會接觸不同行業和了解未來的工作環境……很實在地幫學校推行適合自己學生的生涯規劃活動，做了好多資料庫。」他打趣謂正因資料庫實在很有用，教育局亦「見獵心喜」，放在網頁上推廣給學校，形容「這是馬會一直以來服務社會的宗旨」，是很有用的資源分享。

另外，「賽馬會喜伴同行計劃」於2016啟動後，現已進入第二階段。這是全港首個、專為於主流學校就讀的自閉症學童及其家長而設的全方位支援項目，楊潤雄特別多謝馬會幫助年輕人，又支援香港的教育，特別在個別範疇上，例如針對自閉症學生，發展方法協助他們和家長，十分難得：「政府在大環境上提供資源，也有賴馬會填補空間，找來學者整合方案，在學校試行成功之後推廣開去，這正好配合政府推行的政策工作。」

楊潤雄成長之路

1963 出生

教育

- 1975年 中華基督教會基華小學下午校畢業
- 1982年 九龍華仁書院中七畢業
- 1985年 香港大學社會科學學士畢業
- 1992年 墨爾本皇家理工大學工商管理碩士



1981年讀中一的楊潤雄班班相

職業生涯

1992
加入香港政府出任政務主任

2005
民政事務局局長政務助理



大學時期趁暑假到北京旅遊

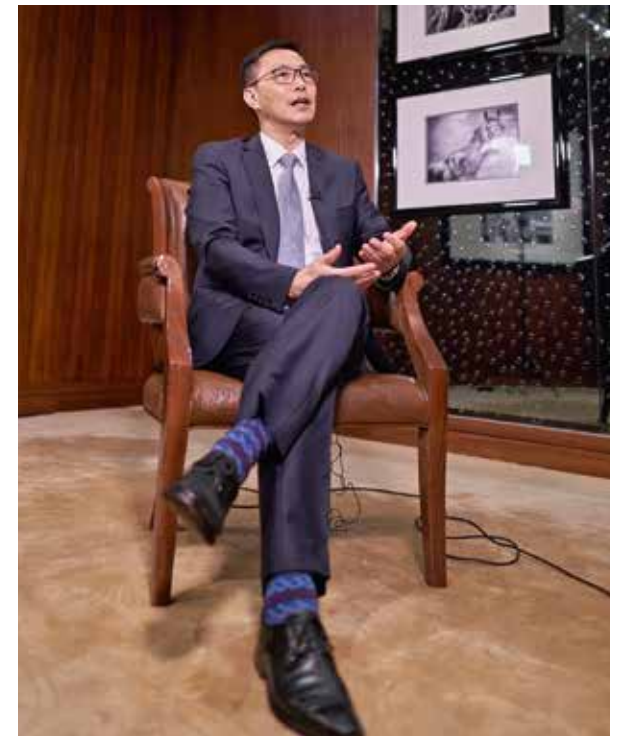
1985
任職專業會計事務所

2004
首長級丙級政務官

2010
食物及衛生局首席助理秘書長

2012
教育局副局長

2017
教育局局長



令狐冲與黃蓉

金庸的武俠小說，是不少人的成長「伴侶」，楊潤雄也不例外。中學時期已看畢金庸的全部小說，他說最愛的角色，是《笑傲江湖》的令狐冲，理由很簡單：「瀟灑有型武功高強，還有一套天下無敵的劍法，令人嚮往」。但其實最吸引的是甚麼地方？「喜歡他重感情，幾人性化。」他說吸引人的小說，都能反映人性，而小說的魅力是讓人代入角色，但又不完全是你的經歷。

女主角方面，則最喜歡黃蓉，愛她既聰明又貌美，過程中經歷成長，充滿你我他的影子。「最初好偏激，可能因為父親是黃藥師，一開始不依禮教，只關心個人喜好，無社會觀念，喜歡怎做就怎做，但認識郭靖之後，受影響作出改變，開始識得分對錯好壞。」他說：「這正是成長的歷程。」



精采訪問片段



安寧的告別

度身訂造 全人支援

人生，終須一別。生死教育近年漸受關注，亦有不少人開始提早為自己或家人的「善終」做好準備。一位晚期長期病患長者透過「賽馬會安寧頌」計劃，在生命倒數的三個月，活得自主、充實，並為女兒留下美好回憶。

照顧患病雙親 分身乏術

「媽媽在世時，所有要做的，我都盡心盡力完成，沒有遺憾。」現年62歲的蘭英，是家中獨女，2008年丈夫病逝世後，一人照顧多病的雙親，辛苦卻不感到累。「爸爸患有帕金森症及認知障礙症，媽媽則患有帕金森症及晚期肝病，像是一股無形的力量激勵著我，我從沒埋怨，不顧一切地照顧他們。」

直到2015年，當父母情況轉差而雙雙需要入住醫院，她頓感無法兼顧，十分徬徨無助。「爸爸先出院，由於他缺乏自理能力，無法獨留在家，我便安排他暫住老人院，待媽媽出院時才一起回家。他起初答應，沒料到在老人院時卻不斷嚷著要回家，又拒絕吃喝或服藥，結果院方將他送入醫院，我的情緒一度崩潰。」她苦笑說：「那時不懂向別人求助，猶如走上了一條『掘頭路』。」同年，父親逝世，蘭英自此主力照顧母親。

參觀寺院農場 助圓心願

兩年間，蘭英的母親黃婆婆身體狀況每況愈下，肝酵素嚴重超標，醫生叫蘭英要有心理準備。經社工轉介，蘭英讓母親參加「賽馬會安寧頌」旗下的「安晴·生命彩虹」社區安寧照顧計劃，直至2017年12月底離世，終年91歲。

項目經理羅敏姿表示，該先導計劃以「家居為本」，為晚期長期病患者及其家屬提供身、心、靈及全人支援，協助他們規劃生活及臨終護理，有助維持自主、有尊嚴及有意義的晚期生活，並減輕照顧者的壓力。她指出：「我們會評估病者的生理、心理社交及實際生活三方面的需要，從而提供度身訂造、切合個人需要的服務。」

蘭英表示，該計劃提供強大支援後盾，讓母親在人生最後一段路走得舒服、充實，亦減輕其心理負擔。「媽媽走路不穩兼『周身痛』，計劃會安排註冊護士上門，教授我如何透過按摩、熱敷去舒緩媽媽的疼痛；另會教導更換尿片、扶抱等技巧，提升起居生活的照顧技巧。」



蘭英與母親到農場參觀，留下美好回憶。

母親一向喜愛旅行，即使感到不適及疼痛，也堅持去玩。社工及義工為圓其心願，帶她參觀慈山寺及農場。「媽媽邀請了認識數十年的好友一起去慈山寺，歡樂共聚；她以前在內地有種菜，當看到農場種滿瓜菜，勾起不少開心的片段。」

手製陶瓷煲 永恆紀念品

計劃又安排陶瓷藝術家上門，教導蘭英的母親製作陶瓷煲，分散她的注意力、減輕痛症，還可留給女兒作紀念。「媽媽臨終前一星期，義工帶同製成品到醫院，媽媽看到煲內貼有她最愛吃的乳鴿圖片，很開心，這是她留院11天以來，唯一一次笑。」睹物思人，母女間的窩心回憶，盡在心頭。

蘭英寄語：「珍惜當下擁有的，趁家人尚在身邊，要好好照顧他們，不要令自己後悔。老人家所需的其實不多，關心是最重要的，靜靜地陪著他們已經足夠。」

馬會推「安寧頌」二期

為改善晚期病人生活及為其家屬提供護理服務支援，香港賽馬會慈善信託基金2016年推行第一期「賽馬會安寧頌」計劃，在社區試行創新服務模式，以及為相關服務的專業人員提供培訓，並提高公眾意識。

第一期計劃共服務了36間安老院舍及777宗家居個案，並培訓超過10,000名醫社專業及前線人員和586名義工。根據香港大學賽馬會安寧頌研究團隊去年公佈的服務成效報告，病者在接受安寧服務後，其身心健康、家庭溝通及實際生活支援上，都獲得改善。而院舍個案在去世前3個月期間，入住醫院日數減少約13日；家居個案在去世前6個月，住院日數亦平均減少約5天。

借鑑第一期的經驗，第二期計劃亦已展開，整項計劃至今共獲撥款逾2億5500萬元。第二期將會整合一套「綜合社區安寧照顧服務」模式，由機構評估個案需要，度身訂造不同程度的支援，從而提供切合個人需要的服務。計劃亦將推廣至更多間安老院舍，並加強對醫護及社福人員的培訓，預計超過2,180名晚期病患長者及超過3,760名病人家屬受惠。



黃婆婆看到乳鴿圖片，終於笑了。



羅敏姿表示，透過度身訂造的服務，希望為患者提供全人支援。

預設照顧計劃的好處

- 增加自己和家人對晚期照顧的理解
- 趁自己清醒時早作安排
- 能滿足自己的照顧需要
- 減少臨終痛苦
- 預早溝通，可讓家人較容易適從/執行你的意願
- 減少家人面對生死時的困難和壓力

資料來源：《吾該好死》

童 學中文 字裡言間推共融



在彼邦落地生根，有需要學懂當地語文，不過學習中文對非華語人士來說，卻是一大挑戰，而語言不通會帶來不少生活挑戰，也妨礙他們融入主流社會。一名非華語幼稚園學生在參加「賽馬會友趣學中文」計劃後，中文能力大有進步，由完全不懂中文，到現在可用中文與其他小朋友一起玩，甚至充當媽媽的翻譯，向街市檔主說要買菜心、蘋果、洋蔥……

香港社會多元化，許多少數族裔人士在港已經生活了兩三個世代，以南亞族裔為例，平均年增長率4.1%，是各非華裔中增長最高的族裔。政府統計處2016年中期人口統計數據顯示，本港少數族裔人士數目（不計算外傭）已超過26萬人，佔香港人口約3.6%。馬會慈善信託基金與本地三間大學及兩間非政府組織聯合策動，開展「賽馬會友趣學中文」計劃，旨在透過家庭、社區、學校的結合及實證為本的創新模式，營造一個高效教學、有意義及愉快及具文化回應的學習環境，促進非華語幼稚園學生中文能力的發展，讓他們順利銜接小學學習生活，同時促進社會共融。五年計劃期內，共有20間網絡學校參與，直接惠及1,400名少數族裔學生及其家庭。

缺教學技巧 老師徬徨

「我鍾意中文，學中文唔難，我覺得自己嘅中文叻。」就讀富瑤幼稚園K2的Ruby自信地說。她在香港土生土長，父母分別是尼泊爾及印度人，母語是尼泊爾語，起初不懂中文，在校內很怯，與老師無法溝通。

任教的梁凱欣坦言：「我有我講，Ruby與其他非華語生則用自己的母語溝通。我不知如何引導他們說中文，很徬徨，教到想喊。」

富瑤幼稚園的非華語生佔全校學生逾一半，參加「賽馬會友趣學中文」計劃近兩個學年，教職人員的教學技巧還是學生的中文程度，都有顯著改善，而非華語學童的中文能力提高，競爭力提高，有助將來在港的就業發展。

課室變餐廳 學生扮廚師

香港大學的學校發展主任每星期來校一至兩次，通過共同備課、觀課和課後討論，令梁老師逐漸掌握教導非華語學生的技巧。「要

多運用視覺提示如相片、身體語言及重複性教導；採用遊戲方式教學，配合主題去設計環境。如教『食物』，會將課室打造成餐廳，配以本地及家鄉食品，讓學生扮演廚師、客人等角色，讓他們易於投入，深入理解字詞及句子的意思，希望他們能將學到的，應用在日常生活中。」

同時，計劃安排多元文化教學助理在課堂協助非華語學生學習，同聲同氣，用他們的第一語言帶動學習第二語言，令學生的安全感大增，也讓本地學生有機會接觸少數族裔青年人，相互了解；教學助理更成為家長與學校之間的溝通橋樑。

教材亦經精心設計，備有18套故事書，範圍涵蓋K1至K3。每套教材都是同一個故事，但因應學生程度設有三個層次的學習目標；另包括家長用書，附有指導及英文版本，方便父母在家與子女溫習。

在多方努力及協助下，Ruby在短短一年間，中文程度由第一層次晉升至第三層次。在家，她主要用中文及英文與家人溝通，成功帶動家人學習中文；在外，她用膳時可用中文點餐，陪伴不諳中文的母親買菜時更會充當翻譯，向檔主說要買菜心、蘋果、洋蔥等；搭的士時又會給司機提示方向。

Ruby的媽媽Deepa說：「Ruby的中文成績大有進步，與同學的互動亦增加，結交了很多本地朋友，上學變得更開心。另一方面，家中已被中文『包圍』，她是我的中文老師，經常鼓勵我講中文，現在我上班時也會嘗試用中文與同事溝通。」

安排超市購物 學以致用

富瑤幼稚園校長江山嬌指出，學童的生活經驗不多，故會因應課程與香港聖公會麥理浩夫人中心舉辦不同活動，如上酒樓吃點心、到超級市場購物等，讓學生走出校園，將在課堂所學的知識靈活運用。另又安排一些跨區活動，歡迎家長參與及當義工，一起練習講中文之餘，還可作為文化交流。

她指出：「不是每個小朋友也有機會入讀國際學校，始終要面對中文。參加計劃後，學生的中文有明顯進步，且中文已成為他們在校的日常用語，打好根基，升小學後就不會害怕說中文了。」



江山嬌（右）及梁凱欣看着學生的中文能力提高，大感欣慰。



上酒樓吃點心，從日常生活學習文化共融。

香港少數族裔常見問題

- 語言障礙
- 不平等的教育機會
- 就業困難
- 文化差異
- 家庭適應能力
- 經濟困難
- 社區融合



Ruby儼然是媽媽Deepa的中文老師



資料來源：
香港融樂會



鬥志激昂 余翠怡： 我仲好勁

「我有熱愛的工作、喜歡的朋友、愛錫我的家人，人生最重要的，我都擁有，無需Take 2（重來）。」現年35歲的「輪椅劍后」余翠怡，小時候因骨癌截肢，因此比常人走艱難的路，惟她選擇堅強面對，練習游泳並輾轉走上輪椅劍擊的舞台。如今，她是殘奧累積金牌數目最多的本地運動員（七面），且身兼多職，享受不同挑戰；前年裝上「刀片腳」，正嘗試不同新事物的余翠怡以自身經歷勉勵大家：人生最大的遺憾，就是沒有盡力。

抗癌之路 母親最擔心

重提11歲時罹患骨癌，需要切除左腳小腿並裝上義肢，翠怡表現淡然：「那時年紀小，不知道骨癌有多可怕，又不懂擔心將來會如何，別人會如何看自己，只記得做手術會痛、做化療會掉頭髮、嘔。」她感激家人的照顧，特別是媽媽。「她很擔心我的身體狀況，有一次在病房突然喊，周圍的人望過來，令我很尷尬。我叫她不用擔心，我會畀心機醫病、聽醫生的話。」

為了令身體加快復原，翠怡開始練習游泳，其後更專注輪椅劍擊。母親起初反對，「她只想我藉運動令身體盡快康復，游泳可鍛鍊四肢，輪椅劍擊只是上半身運動，加上她擔心我難以兼顧學業與運動。」最終她以行動證明自己做得到——在劍擊場上屢獲殊榮，並取得碩士學位，令家人感到光榮。

「劍擊是對壘的運動，每個對手都不同。場上要先觀察對手，再運用戰術及技術去擊敗，富挑戰性，很有成功感。」翠怡2000年加入港隊後，橫掃多個獎項，單是四屆殘奧，已奪得合



余翠怡在劍擊場上屢獲殊榮，令父母引以為傲。

共11面獎牌，當中2008年北京殘奧會一役最令她難忘：「每位運動員的夢想都是參加奧運會/殘奧會，在自己的國家進行，更是百年難得一遇的事。現場廣東話及普通話的打氣聲不絕，很熟悉，有家的感覺，鼓勵我做得更好，結果獲得一金一銀。」

「人生最大遺憾是沒盡力」

執劍近廿年，翠怡以「精彩」來形容，因有不少機會，有前輩提點及發展空間。她認為，要成功就必須有想贏的心，同時要踏實做好訓練，多與教練溝通，更重要是擁有願意聆聽意見的胸襟。「人生最大的遺憾，就是沒盡力。我希望盡自己所有能力把每件事情做到最好，就算失敗，也問心無愧，只要繼續堅持，總有成功的一天。」故此，每次訓練完畢，她都會問自己有沒有盡力做到最好，透過設立目標來鞭策自己，提醒自己不要偷懶。

過程中難免遇到瓶頸，幸得教練、隊友及朋友的支援，助她重新上路。「最大困難是如何在技術或成績上取得突破。學一樣東西不難，要令它變得完美再完美才是最難。單靠自己或要用一兩年時間才可想出辦法，但當身邊有隊伍、科技支援，就可以更快解決問題。」

「我不會將運動員細分為殘障或健全，我們在訓練及比賽過程中同樣面對很多困難。」翠怡見證了香港社會對運動員的支援及尊重不斷提升，相對從前，近十年的本地運動員可謂「幸運兒」。

她去年透過「賽馬會優秀運動員獎勵計劃」獲得鼓勵。「這是社會對運動員的認同，而這計劃成為很好的模範，希望更多企業、市民會支持我們。」另外，



余翠怡勇於嘗試，前年完成其中一個心願——跳傘。



余翠怡（後排右三）透過「賽馬會優秀運動員獎勵計劃」獲得鼓勵



余翠怡在2017年「賽馬會青少年足球領袖計劃」工作坊中，與學員分享經歷。

馬會有份捐助的香港體育學院，設有宿位、永久訓練場地及科研設備等，很完善，有助運動員在各大賽事中爭取更好成績。

劍擊，改寫了翠怡的人生，令她在體壇發光發亮，亦帶給她不同的體驗。近年除了有機會當電台主持及專欄作家，她於2013年與朋友開設劍擊運動學院，不僅推廣運動，還藉此向小朋友灌輸正面人生觀。「我期望他們努力追求自己想要的，明白輸贏是平常事，更要學習享受失敗。」

「坐唔定」的余翠怡積極參與各大活動，發放正能量，例如在2017年擔任「賽馬會青少年足球領袖計劃」工作坊的星級導師，與學員分享輪椅劍擊的心得及運動員不屈不撓的故事，讓他們了解運動可促進身體健康，還可協助構建一個更美好的世界。

愛嘗新 裝「刀片腳」

人生充滿未知，才有無限可能。翠怡前年裝上「刀片腳」，嘗試跑步、跳傘……身體的缺憾，無阻其愛嘗新的心。「人生很闊，我樂於接受挑戰、作不同嘗試，給予自己更多選擇。如當年不是有好奇心、敢於嘗試的心，我可能不會參與輪椅劍擊，更不會成為奧運冠軍、世界冠軍。」

自言「還很勁」的她，暫未考慮退役。「現正積極參與不同賽事，其中9月的世界錦標賽是明年東京殘奧的重要計分賽，如在比賽中獲得好成績，有助出線東京殘奧；若拿到『入場券』，將是我第五次代表香港出戰殘奧會。」



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！

大館一週年 呈現101件文物

位於中環的大館——古蹟及藝術館自去年開放予公眾參觀以來，為市民大眾帶來多元化的節目活動，營運首年，訪客累計約340萬人次，成為城中最多人到訪的古蹟。今年五月底，大館慶祝開幕一週年，並以「大館101」歷史文物展覽揭開序幕，展示101件與中區警署建築群相關的物品，娓娓道出昔日在這個古蹟裡各種工作和生活的故事。

大館自開幕以來，各式展覽、活動及表演在內相繼上演。大館也與社區緊密連繫，收集及分享中區的趣聞軼事，讓不論是學生、長者或不同能力人士，均可到來參與並共享空間。

Jessie同意，大館作為馬會最大型的「藝術、文化及保育」慈善項目，也是全港最大型的古蹟保育及活化計劃，為香港的歷史傳承與文化生活更添姿采，有助鞏固香港作為國際藝術與文化樞紐的地位。



「大館101」展示與中區警署建築群相關的物品，用圖像說故事。



馬會主席周永健博士(前排右三)、特區行政長官林鄭月娥(前排中)及馬會行政總裁應家柏(前排右一)，聯同馬會董事和嘉賓出席大館一週年派對。

百物看世界 推創意共融

古文明讓人大開眼界。一百組由大英博物館珍藏、呈現200萬年以來人類發展及世界文明的文物，正在香港文化博物館展出——「香港賽馬會呈獻系列：百物看世界—大英博物館藏品展」，來自不同時代和地域的藏品，展示自200萬年前直到今天，人類在權力、信仰、工藝、貿易及科技等方面的故事，讓參觀者了解古今世界的文化精粹。展覽中並設有一個以香港百件文物為題的展區，讓市民細味昔日的生活，並提升年輕一代對本地歷史的興趣。

Jessie知道，馬會對這個展覽的支持，正好反映對推動藝術、文化和保育方面的承諾，致力為香港注入藝術文化活力，豐富市民生活，推動創意共融。



馬會主席周永健博士(右一) 聯同政務司司長張建宗(右二)參觀展覽



亞運馬術冠軍獲授勳

2019年授勳名單早前刊憲，代表香港的馬會馬術隊成員蕭穎瑩獲頒授榮譽勳章，以嘉許她在國際馬術比賽中表現卓越、勇奪桂冠。

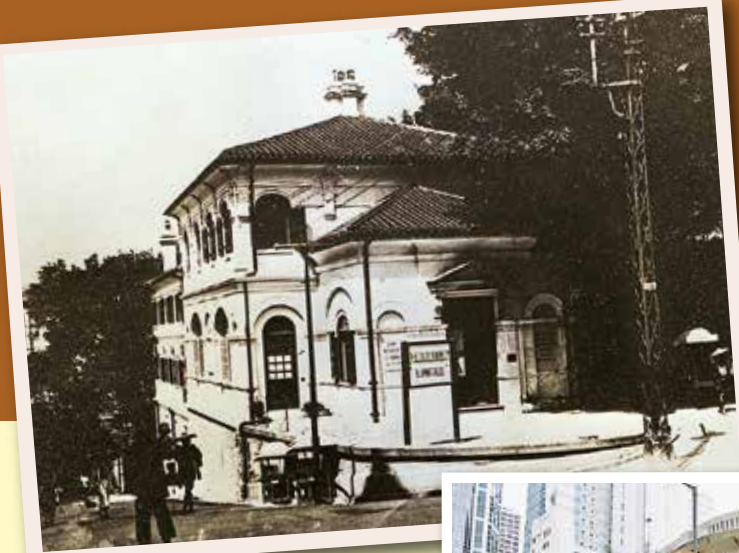
馬會馬術隊去年派出八名騎手出戰第18屆亞洲運動會，當中蕭穎瑩在盛裝舞步個人賽，夥拍馬會從德國引入的盛裝舞步馬匹「馬會縱橫」勇奪冠軍，迎來香港第一面亞運馬術金牌，也是馬術隊繼2010年及2014年奪得團體獎牌後的首面亞運個人獎牌，為港爭光。



馬會董事梁高美懿(紅衣者)及醫院管理局高層參觀診所設施

一站式醫療服務 惠長者

因應需求上升，馬會早前捐助超過2,000萬元予醫院管理局，於麥理浩復康院設立賽馬會專科門診，並於今年5月正式開幕，由瑪麗醫院及麥理浩復康院的跨專科醫療團隊管理，為長者及行動不便人士提供一站式醫療服務，從評估、檢查、治理，以至配藥服務都可在同一樓層完成，簡約應診流程，有望縮短輪候時間。馬會重視香港醫療衛生服務的發展，由50年代起已開始支持建設基本醫療衛生設施，多年來亦與醫管局合作無間。



藝穗會的前身是牛奶公司的冷凍倉庫(牛奶公司提供)



紅白相間的外牆，視覺效果強烈。

百年倉庫展藝力

位於中環下亞厘畢道和雲咸街交界的藝穗會，不少人視之為鬧市的清泉，到來喝一杯，或者看看展覽、聽聽音樂，讓煩囂的生活沉澱，再出發。

這座擁有紅白相間外牆的大樓有超過120年歷史，以新古典主義為建築風格(包括紅磚牆、荷蘭式山牆等)，是中區地標之一。它前身為牛奶公司的冷凍倉庫，也曾作為牛奶公司總部及香港首間超級市場。上世紀70年代，隨著牛奶公司遷出，建築物空置多年，直至1983年，才由藝穗會正式租用至今。經過十多次大大小小的修葺，如針對建築物外牆、屋頂、樓梯、門窗進行粉刷和修補等，發展成今天的展覽、音樂會及表演場地。2009年被評定為香港「一級歷史建築」。

馬會慈善信託基金自1989年起，捐款支持復修及保育這幢歷史建築物，讓它能符合最新的消防及衛生等要求，並優化大樓內的藝術設施和配套裝置，更將原有的劇場空間升級成多用途「賽馬會劇場」，為藝術家提供展現作品的平台；又支持藝穗會推行「賽馬會文化保育領袖計劃」，透過課堂講授、國際專家分享及編製教育資料冊等活動，培育本地年輕藝術及古蹟保育管理人員。

藝術、文化及保育是馬會四大慈善策略範疇之一，目標為香港注入藝術文化活力，豐富人民生活；透過促進社會共融及拓展觀眾羣，讓更多市民接觸藝術，提升藝術素養。



2000年的劇場內部(藝穗會提供)



賽馬會劇場是藝穗會的黑盒劇場，拉起圍著四周的黑色布幕，可看到高身的窗扉。(藝穗會提供)

90後「紙仙」 「摺」出大世界

對摺對摺再對摺……摺紙曾經是風靡孩童的玩意，記載著那些年的快樂時光。現年26歲、有「紙仙」之稱的陳柏熹（Kade），中學開始走進摺紙世界，憑著一雙巧手及天馬行空的創意，打造出過百件原創作品，為他帶來一系列國際獎項，包括成為首位獲摺紙界最權威「吉野一生基金」獎的中國人。他說：人就像一張方形紙，透過摺痕，加以應用，就能變成任何東西，以有限空間創造無限可能。

陳柏熹計劃推出自家品牌，結合摺紙藝術與工業設計。



Kade在馬會「同心同步同樂日」中帶領參加者，刷新健力士世界紀錄。持證書者為馬會主席周永健博士。

摺紙藝術家Kade12歲時在網上無意中找到一份飛龍的摺紙教學，由一張正方形紙，在不剪不貼的情況下，竟摺出有手指及腳趾的作品，自此對摺紙產生了濃厚的興趣：「我跟著教學一步步摺出來，放上討論區分享，引來不少迴響，很有滿足感。」

他指摺紙是一門不簡單的藝術：「由平面變立體，當中蘊藏著數學、美學等學問，而且步驟繁多，要不斷經歷失敗、重頭再做，方能成功；由構思至完成往往需時數個月，很花心機及時間。」就是這種挑戰性，令他對摺紙的熱愛程度一直不減。

首件原創品 打入國際

2008年，Kade開始著手製作原創作品，至今共150件，包括：怪獸、動物、衣服、建築物等，揚名國際。頭炮作品《噴火飛龍》一發表即獲兩位美國摺紙藝術家的垂青，收錄於書籍中；許多人亦攝製相關影片教學，最高一條更錄得700萬次觀看記錄。2012年，他獲加拿大摺紙學會邀請，到當地參加該學會的首屆摺紙展，獲得為紀念法國摺紙大師Eric Joisel而設的「Eric Joisel Award」；2013年，更獲日本摺紙學會授予摺紙界最權威的「吉野一生基金」獎，是首位中國人獲此殊榮。

這門藝術加速了他的成長，亦為他打開升學之門。「摺紙能訓練我的思維，腦筋轉數較快，做事更注意細節，從中找到自己與眾不同之處，變得有自信。原本以我的學術成績未必能入讀大學，

中學校長看到我在摺紙方面表現出色，遂為我寫推薦信。大學面試時，我帶同所有摺紙作品前往，教授很喜歡，增加了我升讀大學的機會。」Kade畢業於香港理工大學設計學院。

從摺紙過程中，他悟出「以有限空間創造無限可能」的人生道理：「一個人就像一張平平無奇的正方形紙，但只要透過摺痕，加以應用，就能變成任何東西。」換言之，我們在經歷中學習，發掘自己所長並將之發揮出來，就能把夢想變成現實。

領千人摺紙 創世界紀錄

今年3月，Kade在馬會「同心同步同樂日」中，帶領在場逾千名參加者，親手完成1,073朵摺紙花，刷新「最大規模的摺紙課」健力士世界紀錄。他坦言過程「驚多過興奮」：「從未試過一次教那麼多人，每個步驟都要重複講解及示範很多次，確保每位參加者都能做到，萬一有任何差錯，就會影響活動進行，難度極高。」他指今次獲馬會全力支持，加上家人到場打氣，最終能順利創出世界紀錄，是人生一大里程碑。



陳柏熹原創作品《安魂曲異形》

公開摺紙大法 傳承藝術

現職摺紙藝術家及產品/平面設計師的Kade，除與各大品牌及機構合作舉辦公開展覽及活動，還教授大眾摺紙技巧。他計劃與朋友開設網店，推出自家品牌「Le Pli」（意指摺痕）產品，將摺紙藝術與工業設計結合：「首先面世將是手袋，隨後是摺疊傢俬，適合本港小家庭使用；未來希望能參與大型基建及救災工程，如配合3D打印及摺紙技術就可變成支架，方便救援。」他將所有原創作品的摺紙技術公諸同好，又成立香港摺紙協會，為推廣及傳承摺紙藝術出一分力。

色彩背後



星級導賞
陳莊

陳校長免費補習天地創辦人。前中學校長。小島學園創辦人。作家。

「我的雕塑洋溢著愉快歡騰的氛圍，也許傳遞著一個訊息：『看，世界雖然可怕，但也精彩無比。就讓我們一起享受美好的一切吧！』」這是妮基·聖法爾對自己作品的看法。她用什麼來傳遞這個訊息呢？是色彩，濃烈的色彩。

妮基·聖法爾（1930-2002）是二十世紀著名的女性及女權主義的法裔美籍藝術家。這個名為《二十世紀藝術的傳奇：妮基·聖法爾》的展覽，從5月5日到6月2日在沙田大會堂舉行，屬於「法國五月」藝術節的活動。除了一樓的展覽廳外，地下大堂和廣場也有雕塑作品展出。

我去的那天是周末，太陽很大。下了的士拐進廣場，撲面而來的就是一群在陽光下閃耀著的炫目艷麗的色彩。那是妮基·聖法爾著名的女郎雕塑。誇張的豐乳肥臀，放肆的動作姿勢，濃烈繽紛的顏色，讓人感受到的不只是愉快歡騰，更有一股壓抑不住的生命活力。在女郎雕塑的旁邊，還有兩張名為「男士椅子」的雕塑。椅子有頭有身有臂有腿，基本上就是一個坐著的扁平人。雖然也有彩色，但卻是正襟危坐，和旁邊活力四射的女郎一比，更顯得枯燥乏味毫無生氣。此所以聖法爾必須將其命名為男士椅子而不是女士椅子，因為在聖法爾的創作之眼中，女士是立體的，是動態的，是椅子縛不住的。女士的創造力和生命力，是男士永遠也比不上的。在女性地位比現在低得多的二三十年前，妮基就是以這樣的作品為女性發聲。

一樓的展廳同樣色彩斑斕，平面畫作較多，包括著名的加州日記系列。失去了陽光，那些色彩也好像變得更憂鬱了，有的甚至會在斑斕最深處，閃出一抹藏不住的悲涼。沒有了愉悅，冷氣就太冷，看了一圈，無法多留。離開時，門口那位穿著西裝看場的南亞裔男人對我說再見。我瞥見他所坐的那張深灰色椅子，沒來由地，腦中突然閃出妮基那兩張「男士椅子」的模樣。

編者按：

《二十世紀藝術的傳奇：妮基·聖法爾》是今年法國五月藝術節的開幕節目，展出妮基·聖法爾（Niki de Saint Phalle）的過百件作品。馬會連續第八年擔任法國五月藝術節的主要合作夥伴，今年捐款超過900萬元，支持五個藝術節目（包括《二十世紀藝術的傳奇：妮基·聖法爾》展覽）及「賽馬會社區拓展藝術教育計劃」。



《亞當與夏娃》©Niki Charitable Art Foundation (NCAF)



《世代長凳》
©Niki Charitable Art Foundation (NCAF)



《化妝室（梳妝或生活之鏡）》
©Niki Charitable Art Foundation (NCAF)



《三女神噴泉》
©Niki Charitable Art Foundation (NCAF)

大「醬」之風



中式料理變化無窮，其中醬料扮演著靈魂角色，無論是蒸、煮、炒、醃、拌、滷、烤、蘸，通通無「醬」不歡；配搭得宜，更能大幅提升色香味，成就一道道經典菜式。

中式醬料的主要成分包括：醬油、糖、鹽、醋、麻油、辛香料等，每一種以不同的分量及比重混合，產生了風味迥異的變化，酸甜苦辣鹹……幻化成千百種可能，菜餚味道層次更豐富，牽動人心。

巧妙搭配食材及運用醬料，是製造美味的關鍵。有「川菜靈魂」之稱的豆瓣醬，以蠶豆或黃豆作原料，經發酵而成，配合麻油、辣椒等調味，鹹中帶辣，用來炒肉或炒菜均合宜，名菜如回鍋肉、螞蟻上樹都加入豆瓣醬炮製，很能下飯。

粵菜方面，常用醬料之一的柱侯醬，採用麵豉醬、蒜頭、薑、陳皮等製成，豉味香濃、醇厚鮮甜，適用於炆煮肉類，如柱侯牛腩、羊腩煲等。酸甜醒胃的酸梅醬，則可蘸點燒鵝、乳豬及脆炸食物，能中和油膩感，也可用來蒸魚、蒸肉，增香提鮮。

要數香港具代表性的醬料，一定包括XO醬。它在上世紀80年代的香港高級酒家出現，自90年代起普及；其材料包括瑤柱、金華火腿、蝦米等，據說由於用料珍貴，儼如白蘭地中最高身價的XO一樣高級，因而得名。

XO醬的味道鹹鮮香辣，可作蘸醬、炒海鮮、炒飯、拌麵，也可直接當配菜。

雖然製法不是秘密，然而各品牌及廚師均有自家研製的秘方，且愛以自製的XO醬入饌，風味絕對「只此一家」。

蝦醬是本地另一醬料名物，將小蝦用鹽醃製至發酵而成，質感黏稠，味道濃郁、甘香極鹹，適合用來蘸點海鮮、炒菜、炒飯、炸雞等，令人齒頰留香。

熱騰騰的腸粉，使芝麻醬的香氣發揮得淋漓盡致。



海鮮青瓜海參沙律配以由辣椒乾、麻油、醋等調成的醬汁，香辣爽口。



採用蜜糖和冰糖醃製的蜜梅京燒骨，甜中帶酸。



加入南乳及柱侯醬炆煮的羊腩煲，香氣逼人。



鮑魚用高湯炆至軟腩後以XO醬炒香，鮮香惹味。



醬料能令菜餚味道層次更豐富

臘味醬



材料

臘腸粒	1斤	蒜茸	4兩
潤腸粒	1斤	辣椒粉	0.5兩
火腿粒	2兩	鹽	1兩
陳皮茸	2兩	糖	1.5兩
乾葱茸	8兩	油	2斤

步驟

- 1 將蒜茸及乾葱茸用油爆香至金黃色，再把臘腸粒、潤腸粒、火腿粒用慢火煮沸；熄火。
- 2 把陳皮茸、鹽、糖、辣椒粉放在醬中攪拌均勻即可。

食用貼士

- 可用作炒菜、炒海鮮
- 可直接拌麵、拌飯



資料提供：香港賽馬會跑馬地會所主廚（嘉樂樓）林逢源

我的Man of the match、利物浦的年輕右閘Trent Alexander Arnold，完場跟球迷近距離道別。



4:0的戰果，永入足球史冊。



現場睇英超一定要早入場，可以碰上不少奇人異士甚至偶像，例如已轉行講波的利物浦前「後防」懷斯（中）。



公共政策顧問
前財政司司長政治助理
明報前採訪主任

圖、文：羅永聰

對於全球「利迷」，剛過去的球季最難答的問題，肯定是「To go? Or not to go?」

利物浦對上一次得到頂級聯賽錦標，是29年前，筆者還在讀小學！難得球會今年在聯賽成績非常突出，身邊的利迷（包括筆者）自4、5月起開始憧憬愛隊可以一嘗聯賽冠軍滋味，談論起組團到利物浦，睇主場對狼隊的煞科戰，翌日留在利物浦市參與勝利巴士巡遊，與全球利迷一同高歌「You Will Never Walk Alone」。

筆者一家男丁都是利迷，當然亦有討論前往曼菲路主場欣賞煞科戰，意想不到是一向務實的兄長竟然回應：「搭十幾小時飛機，買成萬蚊飛，去睇狼隊？輸咗點算？」除了回應他一句「做人無咩Faith」，我不能反駁他的質疑，他看見我的失望，就提出反建議：「睇歐聯對巴塞啦，就算輸咗，都叫有美斯、蘇亞雷斯睇下。」

就這樣，我們開始計劃行程，方發現在利物浦周二（7/5）主場對巴塞之前，我們還可以趁周末和周一，多睇兩場英超。得到的行程如下：

5/5（周日）抵達倫敦，下午睇車路士主場迎戰屈福特；

6/5（周一）早上北上曼徹斯特，晚上睇曼城主場迎戰李斯特城；

7/5（周二）早上到利物浦，晚上撐愛隊鬧巴塞！

了解英超和歐聯的朋友，看見這個行程表，應該都會會心微笑。是的，在出發之前，三場賽事中最重要的一場，是第二場曼城對李斯特城，因為利物浦要贏聯賽冠軍，必須要靠領先的曼城失分！而最有機會令曼城失分的，就是李斯特城！至於利物浦對巴塞一戰，由於首回合利物浦輸了三蛋，很多人（包括我和兄長）都相信會變成例行公事。

歷史已說明，李斯特城沒有幫上忙，而利物浦對巴塞亦沒有成為例行公事。對利迷而言，再一次「二

奶命」當然叫人遺憾，但全季得97分（歷史最高的次名得分），what more could we ask for?而令利迷無法不收貨的，當然是5月7日的「曼菲路之夜」，那場已走入現代足球史冊的4:0神奇反勝。

筆者不是第一次到曼菲路現場觀戰，早知道主場球迷的威力。今次足球之旅一口氣睇三場波，更令我肯定利物浦球迷是最瘋狂的英超狂迷。巴塞的鑽石陣容，當晚的表現全部打了折，有朋友質疑是打假波，但只要你在現場，你就會明白何謂「主場威力」。場內球員的表現在影響場邊的氣氛，場邊的氣氛同時帶動着球員。

比賽中有一刻令我特別難忘，下半場利物浦領先3比0時，被巴塞猛力攻了幾輪，所有人都知道巴塞只要入一球，利物浦就無法翻盤，緊張的球迷立即在場邊吶喊，場內球員們明顯是被「嗆醒」。到4比0後，全球球迷不再坐下，一同用叫聲和場內的11個球員打完最後的15分鐘（包括5分鐘加時），and the rest is football history。

返港後聽到最多的三句說話分別是：「你真係好彩」、「張飛貴唔貴」和「都話咗睇唔睇狼隊，我係咪好有眼光？」（這句當然是出自吾兄）。是的，真係好彩，自己捧的一隊踢出一場經典好波，睇到都唔容易，何況睇現場？亦因為好彩，所以門票貴平都變得不重要，一場可以畀你「講一世」（甚至認叻一世）的波，就是priceless。



© 2019 村上隆 / Kaikai Kiki 有限公司，版權所有。

超扁平藝術

日本著名當代藝術家村上隆，作品涵蓋不同的創作風格，運用來自傳統和流行文化的元素，隱隱批判當代文化。大館舉行的「村上隆對戰 村上隆」展覽，匯聚超過60件畫作及雕塑等，讓訪客在體驗式場景中，感受村上隆精彩作品及生活中所體現的矛盾，包括他歡樂滿載的「超扁平藝術」花朵作品；充滿佛教頓悟味道的「圓相」畫作系列，以及驚人的大型牆壁及地板藝術等。

展覽期間，大館會舉辦一系列公開及教育活動，包括在洗衣場石階放映村上隆的影片作品、多場導賞團、教育工作坊、公開演講及動漫放映會等。

《村上隆 對戰 村上隆》

日期：即日至9月1日

時間：上午10時30分至晚上7時（逢星期五開放至晚上9時）

地點：大館賽馬會藝方及17座F倉展室

費用：\$75 網址：www.taikwun.hk/zh/programme



手作市集 生活藝術

賽馬會創意藝術中心(JCCAC)手作市集可算是香港手作市集的始祖，為繁囂的都市注入清新的活力。手作市集每季舉行，吸引過百位手作人展示和售賣自家製的手作產品。另外，市民可報名參加免費露天電影會，與資深影評人交流；或在導賞員的帶領下，參觀由舊工廠大廈改建的藝術村，一探藝術工作室的真貌。

JCCAC手作市集

日期：9月21至22日

時間：下午1時至晚上7時

地點：賽馬會創意藝術中心

網址：www.jccac.org.hk/?a=doc&id=7437



中秋盛事 大坑舞火龍

插滿逾萬枝線香的火龍在鑼鼓聲中穿梭於大坑的大街小巷，令銅鑼灣區倍添生氣。一年一度的大坑火龍盛會，將在大坑及維多利亞公園舉行。這個有百多年歷史的傳統，源於19世紀大坑居民為求消除瘟疫而起，如今成了香港獨特的風俗。這項國家級非物質文化遺產自2010年起獲馬會慈善信託基金捐助，由大坑坊眾福利會籌辦，每年吸引逾萬人觀賞，共度中秋。

大坑舞火龍

日期：9月12至14日

時間：晚上8時15至10時30分

地點：銅鑼灣大坑（最佳觀賞地點：浣紗街）

網址：www.taihangfiredragon.hk



從猩猩研究到保育

珍古德博士為世界上研究黑猩猩的先驅，與牠們為伴近60年，以進行探究工作，讓大家知道黑猩猩瀕臨絕種，必須保護。在香港科學館舉行的「香港賽馬會呈獻－珍古德的叢林啟迪」，全面展示珍古德博士對保育大自然的貢獻，啟迪市民保護野生動植物和環境。展覽呈現了她在坦桑尼亞貢貝保育區的研究及叢林生態，設有四個展區，各具特色。同時，馬會支持一系列的相關教育活動，包括為青少年及年輕環保工作者而設的講座，並於全港各區超過75間學校舉辦工作坊，運用虛擬實境技術，讓參與者置身珍古德博士的保育世界中。

《香港賽馬會呈獻－珍古德的叢林啟迪》

日期：即日至10月2日 地點：香港科學館

網址：https://hk.science.museum/ms/jane_goodall2019/