

# 梁卓偉 樂與路

失明跑手  
跑遍南北極

非凡教師  
傳承快樂

曾繁光  
撰健康光程式

人棄我取  
活化咖啡渣



目錄 Content

01 駿步誌  
梁卓偉 樂與路



07 駿視點



09 encore 手記  
陳南祿成為第 25 屆  
馬會主席



11 城市話題  
師生零距離  
傳承快樂秘笈



13 奮駿路  
極地行者  
黑暗中跑出第二人生



15 駿人駿語  
健康「光」程式  
文：曾繁光



17 人人大學  
愛有回頭  
拒做「浪」子



19 去街 Guide  
嚴選特色藝術  
文娛活動



健康生活

兩個「阿偉」與 Miss Ip

一個人有很多面。今期《駿步人生》封面人物是香港大學醫學院院長梁卓偉教授。在題為「健康生活」的專訪中，醫生脫下白袍跟我們玩簡單問答遊戲，無論是輕鬆閒聊抑或正經訪問，都不難發現另一個「他」，原來平時慣用左腦思考的醫生，不失幽默和感性。

由行樓梯當運動，到街市買餸，聽歌感動到流淚，自言具有「阿 Q 精神」的梁卓偉，既是「梁教授」、「梁醫生」、「Gabriel」，甚至是「阿偉」，一個名字多個面向，他的樂與路，涉及讀醫、音樂、生活、健康，侃侃而談，或許可以給你一點啟發。

現年 53 歲的視障跑手梁小偉，在「奮駿路」分享他黑暗中跑出第二人生的勵志故事。中年失明，前路茫茫，「阿偉」消沉過後重拾鬥志，在身邊人的協助及鼓勵下，最終跑遍南北極，如此戰績，即使一般人也不易取得。失明，反而令他大開眼界。

「非凡教師」打破傳統，以學生的情緒健康為先，借鑒外國教學法，在學校推行「正向教育」，透過創新手法提升小學生的抗逆能力和人際關係。今期「城市話題」，帶你認識 Miss Ip 和她的快樂教學法。

人生在世，怎樣才稱得上健康生活？精神科醫生曾繁光在「駿人駿語」公開他的健康「光」程式，教你 fit for life。

出版：  香港賽馬會

製作： 

2020 年 7 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  
Tel. : 2966 8111  
Fax : 2966 7019  
Email : stridingon@hkjc.org.hk  
Web : www.hkjc.com

本刊物以環保紙印製





# 樂與路

梁卓偉

梁卓偉少年時代與音樂為伴，中二已達鋼琴演奏級，人人以為他日後會走一條音樂大道，他卻因為兒時夢想和父親的「威逼」，選了醫科；在醫學界本來前程錦繡，沒想到會毅然踏足官場，一做五年；正當大家猜測他在另一賽道力爭上游，誰知他不作久留，八年前重回香港大學，以 40 歲之齡成為港大醫學院 100 年來最年輕的院長。人生路，往往意想不到。這名現年 47 歲的流行病學專家承認，他比同輩見多一點「風浪」，有更多學習和跌碰的機會，除了苦和辣，也嘗到快樂的甜味。他喜歡工作，精神滿足，卻因為喜歡工作，以致工作多、生活少，自言在這方面未夠健康。

## LIVE TO WORK

訪問香港大學醫學院院長梁卓偉，題目是「健康生活」。問他，覺得自己活得健康嗎？作為醫生的他說：「相對而言，我也算健康。」不偏食，雖然應酬難免；不煙，酒不多喝；盡量多做帶氧運動。然而他不得不承認，工作和休息時間不平衡。「有些人是 work to live，有些是 live to work，我較接近後者。」

疫情下，他的生活和市民大眾一樣，也作出了調整。「從前常到健身中心做運動，現時只能每天行樓梯。」這還不止，到街市買餸也可鍛鍊身體。「我每周買一次餸，菜、肉、魚，通通買齊，不能做健身，當成『舉鐵』訓練也很不錯。」訪問當天，梁卓偉身穿整齊西裝加皮鞋，試想像他換上便服逛街市的「暖男」模樣……雖然戴了口罩，別人還是認出了他，「他們都很健談，所以去街市對我來說，是很高興的事。」



馬會公司事務執行總監譚志源(右)為今期《駿步人生》擔任客席主持，訪問舊同僚梁卓偉，兩人「擦出火花」。

面對已持續超過半年的疫情，要做到身心健康，不是易事。在這方面，梁卓偉表示要發揮一點「阿 Q 精神」。「疫情前我曾發表報告，指香港人抑鬱和焦慮的情況前所未有般嚴重，聽來或者陳腔濫調，但有一點是真的，就是要苦中作樂。」他直言自己早已練成「阿 Q 精神」，「苦時，要挖苦自己；要跟朋友傾訴，要找

比我更苦的朋友吃飯；開心時，也別太得意忘形，盡量做到平常心，我認為香港人在這方面也很強的。」

### 知命小總結

再過兩三年便是「知命」之年，曾經踏足官場的他，被問到會否「摺起衫袖再做一次（重返官場）」時，他搖搖頭說：「可



梁卓偉與港大醫學院內外全科醫學士課程二年級生黃子衡（右）共奏一曲。

能性極低」，不過，「老實說，（官場生涯）是開心的，但很辛苦。」

他續指，「有一些朋友認為香港生病了，與其醫治病人，倒不如醫治社會，但我不敢高攀我們醫學院首屆學生孫中山先生。他可以『上醫』治國，我則是『中醫』、『下醫』（編按：「上醫治國、中醫治人、下醫治病」）。」

那為自己來個小結吧。「我覺得由我出來工作至現在，學習機會很多，比同輩朋友較多一點風浪，較多機會去『跌』，過程有苦有辣，也有甜。至

於未來，「未來是知天命，現階段非常開心身在學校。」

### 學生的代父

擔任港大醫學院院長至今七年，他笑言自己或許是醫科學生的「代父」或「執媽」。「我們醫學院合共約有 5,000 多名本科及研究生，他們將來會成為醫生、護士或中醫，你說日後能影響多少生命？」

對於甚麼是好醫生，梁卓偉有一番見解。「高分學生不一定就能成為好醫生。現今社會愈來愈機械化，也有很多人工智能，可代替我們做很多工作，但我相信醫德

是機械人永遠學不到的。行醫千萬別只著重回報，醫生是一個很辛苦的行業，必須用心為病人。」

### 《冬之旅》的淚

健康生活包括精神、心靈健康，這名鋼琴好手談健康，又怎會少得了音樂的份兒？問到誰是他最崇拜的音樂家，梁卓偉不假思索說是自己的媽媽。梁媽媽任職中學音樂教師，兒子自然受到相當的薰陶及啟蒙，問到他有否後悔沒有成為職業音樂家？他反而斬釘截鐵說沒有：「職業音樂家要用音樂來謀生，現在我以音樂陶冶性情，更加開心。」

他小時曾在兒童合唱團學習，師承葉惠康博士。那可否示範兩句美聲唱法？他幽了一默：「這個不行，因為我 12 歲便退休了。」

梁卓偉說自己多數時候是理性思考，若有機會，也希望一嘗想像無限的滋味。「除了業餘做音樂，無論是在政府或大學工作都是多用左腦，要細心思考和分析，要有科學頭腦和論述，還未試過不講求邏輯，沒有束縛，不用經常分析事情……」

可是，從訪問中提到以下故事可見，他絕對有「文人」的情感質素。某年暑假，他跟一名學生及其家人一起去旅行和學鋼琴，途經芝加哥，適逢其會入場聽了一個演繹舒伯特名曲《冬之旅》的音樂會。「當時是夏天，眾人都是穿短衫、短褲，他卻在唱《冬之旅》，本來炎熱天氣下沒有甚麼心情欣賞，但他實在唱得太好了，演繹得淋漓盡致，聽過 24 首歌曲後，感動得哭了。」

### 馬會值得借鏡

2003 年春天，沙士爆發，馬會捐款 5 億港元，促成「衛生防護中心」於翌年成立，是香港首個專門預防和控制傳染病的機構。梁卓偉表示，未來傳染病的防控工作，最重要是在防護中心的基礎上再做功夫，例如加強和擴大追蹤隊伍及進行全面電子化，但在收集數據及保障私



香港大學醫學院歷年培育無數業界人才，每一個模型公仔代表醫學院不同學系的學生。



馬會 2004 年捐款 5 億港元，促成「衛生防護中心」的成立。圖為時任馬會副主席陳祖澤（右）向衛生署長林秉恩醫生送交支票。

隱方面，需要多作平衡。「馬會在人工智能方面做得很好，無論在賽馬和各方面，我們做公共衛生的，都要學習。」

他期望香港未來在防疫工作上，可以藉著與大灣區的夥伴合作，做到「前鋪後廠」的佈局：香港有人才，可以在前方做科研及臨床測試，藥廠和疫苗廠看到大灣區的生產潛力，會願意投資作更大發展。

梁卓偉有份參與「愛十人：賽馬會和諧社會計劃」，曾進行多份研究報告。「了解如何保持家庭溫暖，是這計劃的原

意。」他認為保持家庭凝聚力、親情和愛，現在益發重要。馬會慈善信託基金於 2008 年捐款 2.5 億元，與香港大學公共衛生學院合作，推行全港家庭研究及公眾教育計劃，希望找出家庭問題的根源，並舉辦公眾教育活動，宣傳健康、快樂、和諧家庭的訊息。

### 難為正邪定分界

請梁卓偉送幾句歌詞給香港人，為生活打氣。他想也不想便選了兩句，分別是意大利和中文歌詞— Vincerò 和「難為正邪定分界」。



馬會在 2017 年撥款近 13 億元予香港大學醫學院，設立全港首間專門針對癌症研究和提供相關服務的中心。馬會時任主席葉錫安博士（前排右三），聯同行政總裁應家柏（後排右三）和慈善及社區事務執行總監張亮（後排左一）出席捐款儀式。

來自意大利著名歌劇《杜蘭朵》(Turandot) 最後一句的 Vincerò，意指「我將得勝」。故事講述杜蘭朵公主下令全城徹夜不眠，天亮前要替她查出一個王子的名字。歌曲最後一句是：「消失吧，夜晚！下沉吧，星星！天破曉時，我將得勝！我將得勝！我將得勝！」梁卓偉表示，歌詞寓意人民總能克服困難：「意大利人在足球賽事或國家紅白二事都會唱這首歌……我希望用這歌詞勉勵學生、朋友、香港人，再辛苦的日子都會過去。」

為甚麼選「難為正邪定分界」呢？「世界並不是非黑即白，像水墨畫般，不同的

灰色可看出一種美感。人生亦一樣，甚麼是正、甚麼是邪，往往難以區分。」但梁卓偉表示，就算再難，做人也要明辨是非，分清黑白，緊隨良心指引。

他說：「面對焦慮的事情，只有放開心情，大家找一個共通點；在自己的朋友圈也好，即使與自己持相反意見，要盡量去理解，不需要同意，理解過後，大家都會好過一點。」

健康生活，或許不單單在於每天吃多少份蔬果，而是如他所言的，要懂得「心理調節」。



自言多運用理性思考的梁卓偉也有感性的一面。

## 後記：果汁和花生

今期《駿步人生》邀得馬會公司事務執行總監譚志源訪問梁卓偉。兩人都先後擔任過行政長官辦公室主任，舊同僚聚頭，第一時間互碰手肘，到坐下來，話題便滔滔不絕。兩人的交談像打乒乓球一樣，球來球往，向全場速遞了精彩絕倫的「果汁」和「花生」。

譚志源開場白介紹《駿步人生》今期的主題是健康生活，梁卓偉立即搶白說：「那你找錯訪問對象了，我經常叫人要健康生活，但我自己卻有待進步！」不過他立即補充：「所以《駿步人生》也是一個好名字！」

梁卓偉曾在其他訪問中提到生活要「hea」，不要太過規劃生涯，當譚志源問他有沒有實踐時，梁似是胸有成竹：「很多朋友送了我不少關於如何『hea』的書本，我付諸實行，就是 hea 到連這些書都沒有揭開過。」

訪問中段，譚志源問：「你有 Facebook 和 Instagram 帳戶嗎？」梁卓偉點頭說：「全都與工作有關的。」舊同僚立即笑著投訴：「你好像沒有 add 我？」醫生大笑數聲：「其實我的 Instagram 好像沒有甚麼朋友，我連你有 Instagram 也不知道，我回去 add 你！」

說到學醫不要只看眼前，梁卓偉謂：「我們醫生界有一句 "ROAD to success"，ROAD 指專科 Radiology (放射學)、Ophthalmology (眼科)、Anesthesiology (麻醉科) 和 Dermatology (皮膚科)，說是四大『搵錢』專科……」譚志源開玩笑說：「你說的那四個名詞，我都不懂得正確串字。」「對，我們是故意的……所以要讀六年！」醫生鬼馬的說。

#制定惠民政策

#馴足8小時



問到梁教授人生路上自感滿足的體驗，他回應其中一項是任職政府時協助制定惠民政策。

“以相片及插畫透視生活，  
自製 comfort zone。”



### 誘人的夏

盛夏的藍，閃閃生輝。一塊滑板，在他腳下變出很多個可能——  
踩、跳、旋。躍得高，看得遠。動樂，在於全情投入。無懼驕  
陽似火，更不怕汗流浹背，誘人的夏，是時候迎接健康生活了。



### 新生活主義

睡眠充足，工作有時，回家下廚煮兩味，定時運動，不忘發展  
個人興趣——音樂、閱讀、會友，都可讓人放鬆心情，有治癒心  
靈的效果。在工作和生活之間劃一條線，力爭平衡，新生活主  
義不是夢，你我都做到。

# 陳南祿 成為第25屆 馬會主席

香港賽馬會 6 月 22 日宣佈，陳南祿先生獲馬會董事局選為新任主席，並同時選出利子厚先生為新任副主席。

陳先生接任周永健博士於即日因年屆 70 歲退任而騰出的主席空缺。周博

士出任馬會董事超過 18 年，並於過去接近兩年時間擔任主席。為感謝周博士對馬會的卓越服務及貢獻，董事局已邀請周博士為名譽董事。

陳先生於 1987 年成為馬會會員，並於 2003 年成為遴選會員。陳先生現為恒隆集團非執行董事。利先生則自 1989 年成為馬會會員，並於 2001 年成為遴選會員。利先生現為 Oxer Holdings Limited 的董事。

成為馬會主席，陳先生向各前任馬會主席致意。他表示：「能夠成為新任馬會主席，本人深感榮幸。馬會各位前任主席、董事、遴選會員及管理層於過往百多年間，為馬會奠下了堅實的基礎，以服務社會為己任。本人特別感謝前任主席周永健博士對馬會及社會作出的重大貢獻。」

展望未來，陳先生說：「馬會的綜合營運模式行之有效，令馬會的賽事水準得以達致世界級水平，從而繳納可觀的稅款及慈善捐款，並讓我們可以積極投入服務社會。在此充滿挑戰的時期，我們定必竭盡所能，秉承馬會的宗旨，致力建設更美好社會，造福市民。」



馬會主席陳南祿

# 抗疫 不停步

馬會早前成立一億五千萬港元的「賽馬會社區持續抗逆基金」，協助中小型社區服務組織及體育組織，推行六至九個月的短期計劃，向受新型冠狀病毒影響的弱勢社群提供身心健康的支援，藉此進一步紓緩新型冠狀病毒對社會的影響。

馬會行政總裁應家柏稱，抗逆基金旨在向社會上最需要幫助的弱勢社群提供所需服務，同時讓業界能夠繼續多元共存，保持活力。同時，「賽馬會社區持續抗逆基金」支持非牟利科技機構「社職」開發網上平台「賽馬會社區頻道」，分享馬會應對新型冠狀病毒的措施。平台將會運作三年，以便於疫情期間及疫情減退後，仍能發揮網上資源中心的作用。



## 薪火相傳 做好體育

「香港賽馬會青少年體育記者培訓計劃」在過去七年，為本地體育傳媒注入新動力；承先啓後，培訓計劃早前推出「JSR 做好體育」項目，在導師指導下，由曾參與該計劃的舊生構思意念、擔任攝製及採訪等崗位，製作出一系列體育專題報導，並在培訓計劃的 Facebook 及 Youtube 推出，希望透過傳媒實務體驗，讓一眾舊生「做好體育」，並在學習和實踐中有所得益。

歸根究柢，香港賽馬會青少年體育記者培訓計劃的目標，其實在於培養年青人的責任感、表達能力及專業態度，把做好體育的堅持和使命薪火相傳，讓體育成為我們生活的日常。

「JSR 做好體育」透過製作體育節目，讓師姐、師兄帶動團隊進步。



## 擁抱 健康

人生就像坐過山車，有起有跌，不同年紀都有各自的壓力。活在香港這繁忙都市，大家應如何紓壓，保持身心健康？香港賽馬會慈善信託基金透過不同計劃，藉各類老少咸宜的活動及簡易科技，鼓勵社會各階層關注身心健康，愉快度過每一天。

### 《喜動小貼士》

#### 賽馬會家校童喜動計劃

運動所製造的安多酚可紓緩精神壓力，令人喜悅。馬會於 2017 年撥捐 9,784 萬港元主導策劃及推行為期五年的「賽馬會家校童喜動計劃」，透過家校合作向學童推廣一套更有效的運動及體力活動模式，並配合科技應用，增強學童參與體力活動的效能和動機，培養終生運動興趣和習慣。計劃已經有 35 間小學參與，將惠及約三萬名學童及其家長。疫情期間，教育局更把計劃製作一系列的網上運動短片，加入體育活動指引內予全港學校參考；截止 4 月，有關短片的網上瀏覽及轉載量已高達 34.5 萬。

5-17 歲的兒童及青少年：

每天應進行至少  
🕒 60 分鐘  
中至高強度的體力活動

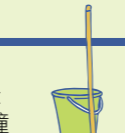


18 歲或以上成年人：

每週進行至少  
🕒 150 分鐘  
中至高強度的體力活動

#### 每週活動建議

• 大掃除  
40 分鐘



• 陪伴小孩跑走  
30 分鐘



• 打鼓  
40 分鐘



• 逛街  
60 分鐘



• 瑜伽  
60 分鐘



• 跳繩  
15 分鐘

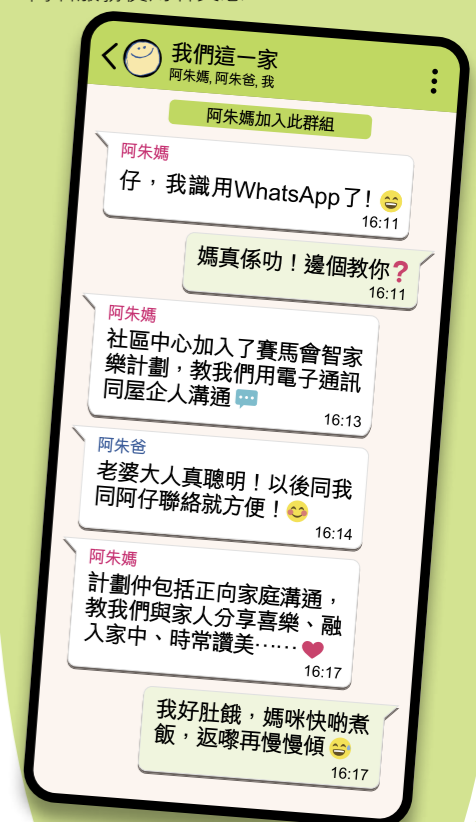


• 與寵物玩耍  
45 分鐘



### 賽馬會智家樂計劃

家庭永遠是我們的最強後盾，家人之間的溝通也是一門學問。2018 年馬會撥款逾 1 億 5 千 7 百萬港元，展開為期四年的「賽馬會智家樂計劃」，協助全港 26 所非政府機構營運的綜合家庭服務中心及綜合服務中心，運用資訊科技提升家庭服務。計劃結合跨界別力量，旨在善用資訊科技及數據分析，建立創新和實證為本的家庭服務模式，令服務使用者更加受惠於綜合家庭服務中心所提供的預防、支援和早期補救性服務，促進家庭幸福和諧。計劃亦會開發共享平台及推行知識轉移活動，提升前線員工專業能力，促進有效資訊共享、靈活學習及輕鬆共創。計劃預計可讓 7.5 萬名服務使用者受惠。



# 師生(零)距離 傳承快樂秘笈



葉老師和學生黃諾美與何帕榆合奏「You Are The Sunshine Of My Life」，正好寓意他們猶如彼此的太陽。

壓力，可以是動力，但亦足以讓人喘不過氣。在成長過程中，香港學童面對來自學業、家庭、朋輩等四方八面的壓力，身心健康同樣重要。非凡小學教師葉碧君，打破傳統教學框框，以學生的情緒健康為先，借鑒外國教育法，在學校推行「正向教育」，以創新方法提升他們的抗逆力和人際關係等，由他們親手編寫自己的快樂方程式。傳承快樂方程式，比教師傳承知識這天職，來得更珍貴更不容易。



疫情停課期間，葉老師與插畫師合作設計了抗疫漫畫，更將主角製作成擺設於校內展示，發放抗疫正能量。

踏入順德聯誼總會李金小學，課室傳來一片歌聲與笑聲，正是葉碧君老師跟兩名學生邊彈小結他邊合唱，以為他們在上音樂堂，原來師生零距離一起玩，是學校的「正向教育」之一。「每日最後三節課不用上堂，而是大家一起做功課再玩，學生可以選擇玩籃球機、跳飛機，還有一個桌遊室，又有不同手工藝、音樂班，他們不會只埋首在課本中，怎不快樂？」從葉老師和學生臉上的笑容，感受到那份真摯與無憂。

## 馬會創新計劃 啟發正向教育

「正向教育」有別於坊間的「快樂學校」，並非以玩為本，而是重視學生的情緒。「香港學校比較少情緒課程，令學生也不容易覺察到自己的情緒問題，甚至在表達時候會傷害到自己或他人。」情緒影響學習，甚至可能影響生命，葉老師認為需要作出改變。2017年她參加了首屆「賽馬會教師社工創新力量」計劃，認識了「正向教育」，遇上改變的機會。

馬會慈善信託基金至今撥款2億港元，與教育燃新、牛津大學賽德商學院、德國柏林The DO School及香港社會工作人員協會合作，推行「賽馬會教師社工創新力量」計劃，旨在為香港教育界及社福界培育具創意的人才。在為期10星期的計劃，除了參加不同本地進修課程外，葉老師亦赴荷蘭、芬蘭、西班牙的學校交流兩星期。

「外國學生返學真的很快樂，當地老師著重每個人的情緒狀態，每天下午又設課外活動時間，學生可任意選擇玩足球、游水、話劇等，更會將學習融入生活當中。」回港後，葉老師決定在校內推行「正向教育」，最初卻受到老師和家長的質疑，「有同事說香港始終不是外國，是不是真的可行？很多家長對學生的期望只有一個，他們最著重的始終是學習成績。」葉老師深信，教育是要令學生找到人生意義，快樂一切的源頭。

她在每個課室設「情緒探熱針」，讓學生每日標示自己的情緒狀態，令老師加深了解；學校不同角落亦設「開心講牆」，就連課室的玻璃窗亦成為「畫板」，讓大家隨意寫下正面的訊息。



「賽馬會教師社工創新力量」計劃旨在培育教育和社福界的創意人才，葉老師參加後受啟發在校內推行「正向教育」。



「開心講牆」讓大家寫上正面鼓勵說話。

學習方面，以持續評估取代部分考試，減少考試壓力。葉老師高興地說：「我看到學生變得更有同理心、更包容，不但減少了行為問題，同學之間的關係亦有所改善。」

## 情緒改善 成績躍進

隨著「正向教育」推行，當初同事和家長的憂慮，亦漸見明朗，學生成績保持一貫水平，常識科和數學科更有進步。「其實正向教育與現行的課程沒有割裂，是把香港現存的成長及德育課程整合，加上新元素，推行得更好。」

在新型冠狀病毒疫情期間，社會瀰漫一片愁緒，「正向教育」對學生更重要。「他們除了在家裏自學，又會親手縫口罩幫助有需要的人等。我們的學生都很樂觀積極，沒受很大影響。」葉老師更持續「賽馬會教師社工創新力量」計劃的創新意念，並在馬會「新冠肺炎緊急援助基金」捐助下，夥拍插畫師創作抗疫主題的四格漫畫和動畫作教材，以生動方式使學生加深對疫情的了解。

三年來推行正向教育的經驗，學生學懂擁抱情緒，老師亦對教學更投入，家長又擁更多的親子時間，這份快樂並非單向，而是大家都有得益。「有感恩的心、少一點計較、愛身邊的人，自己亦很開心。」葉老師告訴我們，快樂方程式原來並不深奧，她做得到、小學生做得到，你我同樣可以做到。



# 極地行者

## 黑暗中跑出第二人生

身旁的領跑員和連繫二人的跑繩，帶領 Gary (左) 走得更遠。

「我很享受現在雙眼看不到的時刻。」今年 53 歲的視障跑手梁小偉 (Gary)，可說是非一般的失明人士。人到中年突然失明，經歷過自暴自棄的日子，Gary 開始長跑，重回人生正軌，活得比前半生更積極和有意義。從香港跑到南、北極，Gary 從最黑暗的環境、最嚴峻的極地，鍛鍊出最強的心志，更是香港首位視障業餘長跑教練，繼續跑出精彩的人生。

### 一夜失明 靠酒精度日

時間回溯到 2009 年，當時 Gary 42 歲，回想失明那天，現在說來雲淡風輕，但當時痛苦不足為外人道。「我從小視網膜色素病變，患夜盲症，但早上視力沒問題。」直到某天醒來，四圍忽然一片漆黑，世界從此不一樣。「那時只想收藏自己，誰也不想見。」不斷靠酒精麻醉自己，Gary 說那時候甚至有尋死念頭，站在窗邊前思後想，最後捨不得媽媽，收回腳步。沒有尋死，但生活依然一片混亂，

Gary 在消沉中振作起來，全靠收音機。「某天酒醒後聽收音機，聽到今晨又有多少人離世，發生交通意外等，我問自己留在世上是否就這樣過活，不如嘗試站起來？」一段收音機報導成了他的人生轉捩點。

### 消沉三年 再跑到南北極

自此慢慢學習生活不同技能，重新出發時接觸到跑步。「體重最高時達 190 多磅，



Gary (左) 敢於接受挑戰，南極 100 公里超級馬拉松比賽也難不倒他。

經常要服藥，醫生叫我要開始做運動。」頹廢了 3 年，轉入跑步生涯。「剛開始，跑不到兩圈就坐在地上，動不了。」幸得教練和領跑員一直鼓勵，Gary 漸漸喜歡跑步。「一開始是喜歡與領跑員傾訴，跑了一段時間，我喜歡上那種速度感，也希望為自己做些事，便開始參加比賽。」從半馬、全馬到極地馬拉松，所經歷的完全不一樣。「知道外國有極地比賽，我都很想嘗試一下。」跑過南極、北極，又有以千公里計的超長途賽事，「最深刻是在北極比賽，負 35 度天氣下腦海只有一個『凍』字，比賽過程中約八成時間，積雪深及雙膝，真是舉步難艱，最終花了 10 個多小時完成，是我用最長時間完成的馬拉松賽事。」

### 跑步助人 失明非憾事

後來長跑不再只為興趣，開始為母親的抉擇、香港融樂會等慈善團體籌款，助人自助。對於鼓勵智障人士積極運動的「香港賽馬會特殊馬拉松」，Gary 亦有所聽聞。馬會慈善信託基金自 2012 年起支持東華三院舉辦賽事，宣揚傷健共融，至今已踏入第九年。除了本地跑手外，賽事亦吸引來自內地、澳門及台灣等參賽者。大會為每位智障參賽者安排一位伴跑員，以二人一組形式參加三公里的賽事。勝出的隊伍更會獲資助，參加海外的馬拉松比賽，擴闊視野，以及進一步增強自信心。「由接受別人的幫忙到自己幫助他人，動力更大，同時想告訴他人，只要對自己有信心，沒有做不到的事情。」



「香港賽馬會特殊馬拉松」今年再創紀錄，共有逾 4,400 名智障跑手及伴跑員參賽。

### 生活中的大廚 珠峰為目標

因為長跑，Gary 與領跑員之一 Gretal 成了親密好友，她說 Gary 能人所不能，經常顛覆外界的想法。的確沒甚麼事難得到 Gary，他喜歡烹飪，邀請朋友到家中聚餐，買餸、煮飯都由他負責，煮的也不是普通菜式，牛腩、豬手、意粉難不到他。「聚餐時候，朋友常以為我負責煮，其實每次都是 Gary 一手包辦，我只負責食。」Gretal 說每次 Gary 都只有煮多，不會煮少，從不留手。與 Gary 相處大半天，發覺他與常人無異，他亦坦言失明對他來說不是遺憾，反而是饋贈，「雙眼看得見又如何，我看了幾十年都是這樣，但失明後可到不同地方，幫到任何人。我希望讓更多人知道，失明其實不是甚麼大事。」Gary 未來目標是攀上珠穆朗瑪峰，走過太平洋屋脊。無人可以質疑他的決心，因這位極地行者的強橫心志，可以把我們口中的黑暗，變成他腳步下的康莊大道。



Gary 熱愛煮食，甚麼都想嘗試，焗牛腩、咸豬手、煎雞翼、煎魚都難不到他。

## Gary 的五大出行夥伴



- 1. 導盲犬 GaGa**  
已陪伴我三年，有了牠，我可以隨心所欲去想去的地方。
- 2. 領跑員 Gretal**  
既是我跑步不可或缺的一半，亦是我生命中的另一伴。
- 3. 跑繩**  
連結着我和領跑員，帶領我不斷向前。
- 4. 太陽眼鏡**  
每次外出都會帶不同款式，去配襯當天的衣服，非常重要。
- 5. 海鮮意粉**  
跑步後要補充能量，這款意粉是我其中一款拿手菜。



# 健康 「光」程式



兒女、孫兒、曾孫等數十人聚首一堂，慶祝老婆婆 90 歲生日，她看著家人暢快地享用佳餚，她卻什麼也不敢吃，心裏不是味兒。她苦笑：「倘若知道我會活到 90 歲，年輕時便得好好保養自己，不要大吃大喝……現在有高血壓、糖尿病、心臟病等，連生日蛋糕也只能吃一小口。」

活到八九十，今天逐漸成為尋常事。年事漸高，也許要跟各種疾病共處，各種痛苦與障礙令人感到沮喪。愈來愈多實證指出，不少嚴重或慢性疾病都是天生的，是基因與環境互動下出現的後果。致病基因不易改變，但環境的風險因素可以透過各種生活習慣的建立得以減低或消除。健康的生活習慣任何時間都可以建立；年輕已養成各種健康生活習慣效果會更好。

首先，**我們得尊重我們的生理時鐘，建立定時作息的習慣。**不少腦科學專家都認為，良好的精神健康是從睡一個好覺開始。當我們睡著了，腦袋便忙於清理腦細胞在我們清醒時製造出來的有害物質，當這些東西在腦中累積，便有較大風險患上

嚴重認知障礙及帕金森症等。睡眠不足也影響我們的情緒、血壓、專注力及各種執行能力。

造夢佔了睡眠時間的五分之一，若每天平均睡八小時，十五分之一的人生就在夢裏度過。造夢對我們來說意義重大，協助我們解決一些無暇兼顧或不敢面對的棘手問題，也可以讓我們達成現實生活中無法達成的願望，當然也會向我們提示或警告。一夜無夢只因你不曾從夢中醒來，好夢、噩夢亦在告訴你曾經深睡。

有人問：「每天要睡多久才夠？」六至八小時已足夠，也可分段而睡。

**建立每星期做一百八十分鐘中等強度運動的習慣。**什麼是中等強度的運動？是你做運動時會流汗、喘氣卻仍然可以說話。若運動時仍可輕鬆唱歌便有必要增加運動的強度了。你可以每天做半小時運動，也可以隔天做一小時。急步走、緩步跑、游泳、騎單車、跳舞皆可。

**建立學習新事物及思考的習慣。**讓生活變

得豐富，也可以減慢認知障礙的到來。

良好的社交支援網絡、被愛與愛別人可能會減低患抑鬱症的風險；少一點為自己籌謀、多一點為他人、社會付出，會令我們感到更開心。

**學一種或多種鬆弛身心的方法**，如靜坐、瑜伽、太極或深呼吸練習，並持之以恆每天鍛鍊，不但可以讓我們在緊張生活中平靜下來，也可令我們睡得更好。

**良好的飲食習慣似乎是老生常談，卻也是歷久常新。**糖是身體的燃料，我們需要它，過量攝取糖分可能對身體造成大損害，皆因血液中糖分過高會令身體發炎，從而導致各種慢性身體毛病。每天吃下的食物中，糖及碳水化合物佔二至三成，餘下五成是蔬果、兩三成是優良蛋白質，這樣的組合可令我們更健康。近年流行的地中海飲食大概也是高纖、低糖、含優良蛋白質、低飽和脂肪的。

建立健康習慣，可以減低患上各種慢性疾病的風險，同時也令日子過得更愉悅。



● 曾繁光

曾任職青山醫院，現為私人執業精神科醫生。喜歡文字創作，已出版超過 30 本作品；亦喜歡繪畫抽象畫。

# 愛有回頭 拒做「浪」子



Peann (右) 和 Jay 創立環保社企，希望香港人更加珍惜地球資源。

他們的故事，由黑黝黝的咖啡渣說起。沒有寶劍更沒有法術，兩個來自不同專業背景的「八十後」環保「俠客」，仗著為地球出分力的雄心壯志，幾年前創立了一間環保社企，策動香港首個「全城咖啡渣回收運動」，利用回收得來的咖啡渣升級再造，製成不同產品銷售。他們不求光環，只希望每個人都珍惜地球資源，建立不浪費的生活態度，用行動「說」愛。

環保是一種生活態度，更重要是，它是「有得揀」的。環保社企「綠行俠」(Eco-Greenergy) 創辦人之一譚沛楹 (Peann) 說，有人會認為保護環境是件麻煩的事，但如果你珍惜這項行為背後的價值，它就是一種享受。

另一創辦人何世杰 (Jay) 說他們做的是提供選擇，「例如你真的很想用飲管，我們就搜羅一些環保飲管給大家。」在他們眼中，香港的環保回收工作做得不錯，縱使法規指引可能不及其他亞洲地區，但香港人其實有充份的環保意識。

「80後」的 Jay 以前在百貨公司工作，同是「80後」的 Peann 曾經是一位系統分析員，兩個行業都與環保毫不相關，緣何開始環保事業？「在百貨公司工作那段時間，每日都看到很多未變壞的食物被丟棄，那時已有很深感受。」期間 Jay 被 Peann 邀請，一起參加一個創業比賽。「感覺系統分析方面的工作滿足不到社區，想做一些社會需要的事。」他們便是這樣開始了第一個環保企劃，後來奪獎，並將此變成事業。

咖啡渣回收計劃是「綠行俠」由第一天開始就做的事，利用回收得來的咖啡渣，



咖啡渣的用途遠超想像，例如可再造成花盆、餐具、肥皂。

## 心願

Jay：「有人問，做環保到底有甚麼用，可以帶來甚麼影響？其實由自己做起，可以感染身邊的人，影響是意想不到的巨大。很多人不去過環保生活，不是認為環境不重要，而是認為若其他人不做環保，只有自己一個付出根本沒用。但請不要這樣想，用少一個飲品盒，已經可以影響身邊的人。」

Peann：「環保帶來的影響，以前有人認為是將來的事，實情是正在發生的事。我們盡力讓其他人理解甚麼是環保，但始終有些人我們未能觸及。例如有些人去遠足，始終會亂丟垃圾，我們最希望理解他們的心態，然後改變他們。」



工場除了回收咖啡渣，亦可以舉辦工作坊，接觸更多人群。

升級再造成肥皂、製成肥料及壓製成花盆、餐具等不同產品售賣。現在他們每星期大約回收一噸咖啡渣，馬會是其中一間參與回收的機構。

### 咖啡渣回收計劃 馬會參與

馬會在辦公大樓推行環保意念，回收咖啡渣是其一項目，2016/17 年度，便合共回收逾 1.9 公噸咖啡渣。馬會鼓勵員工將咖啡渣帶回家，用作盆栽肥料、除臭劑或磨砂清潔劑；剩餘的咖啡渣，會送交回收商再造或升級再造，協助推廣可持續發展思維。

Jay 及 Peann 的隊伍，2015 年在香港青年協會賽馬會社創中心的「STEP 培育計劃」中勝出，Peann 指是次得獎在公司起步階段給予他們很大的幫助，「當時（公司）營運還未成熟，有關的培訓課程（對他們）幫助很多，又提供了資金和媒體報導的宣傳機會。」現在公司已上軌道，雖然最近受疫情影響，生意比以前差得多，但他們依然十足衝勁，希望未來可以回收更多咖啡渣量，擴大網店規模，把環境意念推廣得更闊更遠。

## 廢油家事手工皂 製法

### 物資和工具：

- 煮食花生廢油 500 克
- 氫氧化鈉 100 克
- 純水 195 克
- 不鏽鋼鍋（混合攪拌用）
- 塑膠碗（盛載氫氧化鈉用）
- 杯（分別盛載油品及純水）
- 潔淨牛奶紙盒（用於盛放完成品）

### 注意：

- 不同油品所需要的氫氧化鈉量有異，要留意廢油的來源及成分。
- 氫氧化鈉加入水的時候，帶有腐蝕性，必須小心處理及避免直接接觸皮膚。
- 廢油皂含有不同雜質，主要用於家居清潔及洗碗，不建議用於洗澡。

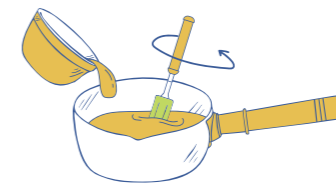
1. 按分量準備材料，並分別置於適當的容器。



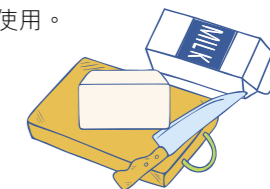
2. 將水倒入不鏽鋼鍋，再將氫氧化鈉分多次、少量地加入水中，一邊加入一邊慢慢攪拌，至完全溶化。



3. 把油倒入不鏽鋼鍋與鹼水融合，不斷攪拌至混合物呈粘稠狀為止（約需 20 至 30 分鐘）。



4. 倒入牛奶盒內靜置三天，成型後從盒中取出，置於通風地方約六周，當肥皂完全硬化且呈象牙白色，即可使用。



## 靜觀 · 抗壓

壓力沉重，豈只學生哥。旨在香港校園推廣靜觀文化的賽馬會「樂天心澄」靜觀校園文化行動，由馬會慈善信託基金捐助香港大學社會科學學院推行。計劃藉推動靜觀而達至抗壓、培養正向人生價值的效果。現時公眾可於網站免費下載有關的「『疫』境中的靜觀空間」資源套。資源套具備有中、英文版本，並提供廣東話、普通話和英語指導音頻，適合不同年齡的人士使用，包括銀齡族、上班族、年輕人及小朋友；初學或從未接觸過靜觀的人士宜循序漸進，按音頻的編碼順序，從最短的音頻開始修習。

賽馬會「樂天心澄」-  
「『疫』境中的靜觀空間」資源套

網址：[www.jcpanda.hk/ms2020](http://www.jcpanda.hk/ms2020)



## 非遺教育 傳承創意

由馬會慈善信託基金捐助的賽馬會「傳·創」非遺教育計劃，致力於社區推廣、重新定義及活化香港非物質文化遺產，透過體驗式學習及當代藝術手法融入傳統工藝技術當中，活化香港非物質文化遺產藝術，加深香港青少年對本地非遺的了解。今屆展覽以吹糖、麵塑、木傢俱製作、紮作、長衫製作及剪紙技藝為主題，展示超過千件導師與學生的創作成果，與觀眾一同窺探新生代對傳統工藝的創新演繹。

### 賽馬會「傳·創」非遺教育計劃周年展覽

日期：即日起至 8 月 2 日

時間：早上 11 時至晚上 8 時（希慎廣場至晚上 10 時）

地點：周圍貢 @ 銅鑼灣軒尼詩道 500 號希慎廣場 9 樓 Urban Sky；  
上嚟啱 @ 銅鑼灣白沙道 16 號 2 樓；  
匿埋睇 @ 銅鑼灣雲東街 9 號

網址：<http://ichplus.org.hk/tc/programme/annual-showcases>



## 望左望右 標牌說歷史



標牌，具有標識、告示的功能，是日常生活中不可或缺的配套。中環大館的前身、中區警署建築群於 2006 年全面結役後，館內各處保留著昔日常用途各異的標牌。透過《望左望右：歷史標牌》展覽，參觀者可從標牌獨有的材質、語言、字體和功能等，認識不同時代的設計美學、工藝風格及文化風尚；展覽期間還有專家解構關於大館歷史標牌的種種有趣面向。

### 《望左望右：歷史標牌》展覽

日期：即日起至 9 月 13 日

時間：早上 11 時至下午 8 時

地點：中環大館檢閱廣場

網址：<https://www.taikwun.hk/zh/programme/detail/look-left-look-right-historical-signage/597>



## 無伴奏 唱一舖

困在家無事可做？由本地專業無伴奏合唱劇團「一舖清唱」籌備及舉辦的賽馬會「耆樂唱一舖」計劃，致力為退休人士及長者提供一個自我增值的平台，透過無伴奏合唱，推動跨代共融的理念；一連五集的《抗疫時期無伴奏特輯》，讓長者或大小朋友都可以留在家中，跟著短片學習無伴奏合唱的入門技巧，齊齊體驗箇中樂趣。

### 賽馬會「耆樂唱一舖」 《抗疫時期無伴奏特輯》

網址：<https://www.youtube.com/channel/UCuESpqVJXsuO8RUwtuSeGmg/videos>

