

駿

步人生
STRIDING ON

DEC
2020

RADIO 家家

琴音
黑暗中追光

伍家謙
這樣長大的

香港
造鹽記

ISSUE
32

01



駿步誌

張文新 車淑梅
Radio 家家

13



駿人駿語

我們都是這樣長大的
文：伍家謙

07



駿視點

以相片及插畫透視生活
自製 comfort zone

15



encore 手記

馬會獎學金
培育未來領袖

09



城市話題

程式設計
編寫童心志向

17



人人大學

香港造鹽記

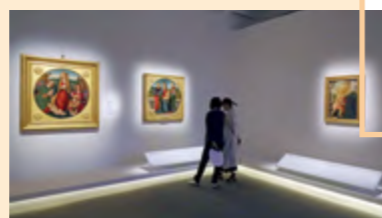
11



奮駿路

黑暗中的追光者

19



去街 Guide

嚴選特色
藝術、文娛活動



一家人



張氏這一家

今期《駿步人生》的主題是「一家人」。要邀請一個幸福家庭做封面訪問，張文新、車淑梅夫婦幾乎是不二之選。這對電台重量級人馬，咪前咪後都是夫唱婦隨、默契相通；難得是不僅夫妻關係維繫得很好，37年長青如昔，他倆自有一套教子方程式，教出兩名子女學業有成。退休後的張氏夫婦，不吝分享夫妻相處之道及教子方程式，閒來還熱心義務工作，回饋社會。

家庭是一個年終無休的避風港，無論任何天氣都對你開放。家庭是廿四小時營業的餐廳，那裡可以找到熱湯以外的溫飽。家庭永遠是我們的最強後盾，看張文新、車淑梅的專訪，就了解到家庭對成長的重要性，這與馬會在促進家庭關係方面，透過不同計劃建立和諧家庭的目標，不謀而合。

除了封面故事的「Radio 家家」，今期「奮駿路」主角、24歲視障音樂人蕭凱恩，也擁有一個強大後盾，支持她不斷向前。蕭凱恩出生三個月即發現患上眼癌，但失明無阻她追尋美好生活的決心。

上天賜予她音樂天賦，以一座鋼琴、一把歌聲，在黑暗中追光。她接受訪問當天，爸爸陪伴在側，其所穿的裙子是媽媽所挑選，而臉上化妝則由妹妹代勞，如此群策群力，盡展家的力量。

賽馬會運算思維教育計劃籌辦的「全港小學生運算思維比賽」，今年踏入第四年，兩個組別的冠軍已經誕生，今期「城市話題」介紹這班同學如何運用編程所學，為生活解難。

前體育主播伍家謙在「駿人駿語」分享成長感受——我們都是這樣長大的，你又有何看法？

27歲讀社工系出身的小妮子，毅然選擇走一條日出而作、日入而息的農夫路，為的是想續寫香港造鹽歷史，「人人大學」說這個香港的海鹽故事。





張文新

車淑梅

RADIO 家家

來自上水及元朗的兩條平行線，交叉點在廣播道。現年 67 歲的張文新與 63 歲的车淑梅，相遇於香港的電台廣播黃金年代，至今結婚 37 年，一對子女學有所成，一家七口三代同堂，名副其實是全家人充滿正能量的真人版。男是「金曲之父」，女是「金牌 DJ」，這對有份締造八十年代香港中文金曲盛世的電台夫妻檔，其聲音和主持過的經典電台節目，是一代人的集體回憶。向電台廣播業致敬的英文金曲《Radio Ga Ga》，今天在香港由新哥與淑梅姐「改編」，「唱」他們的教子方程式、婚姻法則；從兩個「鄉下妹鄉下仔」的「半熟關係」說起，歌名叫做《Radio 家家》。



這天綠草如茵的沙田馬場吹來習習涼風，帶著來自草坪的青香氣。初秋的星期三下午，張文新和車淑梅一身優閒便服，掛著陽光般的笑容到來，接受《駿步人生》專訪。問他們假若人生有 Take 2，將會怎樣選擇？新哥斷言：「我不必 Take 2，就算再來一次，還是會做廣播。」身邊的淑梅姐補充：「人生 Take 2，我們還是會繼續做夫妻。」

這對廣播界的恩愛夫妻從頭說起，車淑梅笑指他倆是「鄉下妹和鄉下仔」。

小時候因家中小孩數目眾多（六兄弟姐妹），她被父母送去元朗親戚家做養女，那時感覺十分孤單無依，「家家人都有很多小孩，但我只得一個人……為甚麼一個橙要分這麼多份？」四年後她終於「回家」，一度需要克服適應的問題。



對子女 掌聲遠勝怨罵聲

這個成長經歷，令她認定家庭內的公平和公正很重要。「以前人們說，我家的女兒最漂亮是第三個，不是我；最醜樣的是第二個，那就是我。我覺得很傷感，從此我在家中對孩子就很著重不要作比較。」

張文新點著頭補充：「六十年代很多人都很辛苦，我父親住上水是農民，母親很早離世，這令我學曉了一句話——千金難買少年窮。」他指現在很多孩子物質豐富，卻找不到目標，並引述 Facebook 創辦人朱克伯格 (Mark Zuckerberg) 給兩個女兒寫的一封信，說希望她們發掘自己的潛能。張文新表示，成年人也要了解年輕人，要站在年輕人的位置認識他們，還要多給讚賞，「掌聲始終好過怨罵聲」。

說起兩人的愛情故事，車淑梅分享了一件令人會心微笑的往事。「鄉下有位靈驗的婆婆，說每個女子的額頭都寫著將來的夫姓，她說將來我會嫁一個姓黃的，所以新哥追求我的時候，我不太敢理會。後來有次我們去放風箏，他忽然對我說，小時候因為體弱多病，父親就將他契了給一位黃姓相士，並為他改了一個名字叫黃天佑，我聽了即時嘩地哭了出來，跑去小食亭打電話告訴媽媽：係佢啦！」

男人對愛情，有著更多的考慮。「由於彼此都在電台工作，我更加要公私分明，對自己的太太要求更高，才能說服其他 DJ（唱片騎師）做得更好。」新哥笑著爆料：「初時她很聽我的，我喜愛淑梅是因為她很善良，又愛錫我，那時我常取笑她為『豆腐梅』，後來她變得愈來愈強，人們叫她淑梅姐，又是金牌 DJ，現在她應該叫做『鐵人梅』，從豆腐練成了鐵人。」

夫妻間的「半熟關係」

瑞典導演 Ernst Ingmar Bergman 於 1973 年拍攝的電影《婚姻生活》，講述一對高學識的夫妻在家中無話可說，各自看自己的書本；今時今日，很多夫妻同枱吃飯，都是各自看著手機。對此，淑梅姐認為必須以身作則：「父母本身先要做好身

教，像吃飯的時候，不可以一邊吃飯一邊看手機。吃飯是增進夫妻與家人親情的時光。」

車淑梅表示，「很多人認為婚姻、愛情都應該火辣辣的，然而我喜歡細水長流，好像一煲水慢慢地將它煮沸。有些朋友開始拍拖，要很了解對方才肯下嫁，我則認為若果那本書已經看得太熟，那種逐漸發現的趣味就沒有那麼精彩了。嫁了給他便會愈來愈熟、愈來愈好。」

他們的一對子女家璋和家晞，分別畢業於美國賓夕凡尼亞大學及美國麻省理工學院，如今都已成家立室，大兒子還為家中添了一個小孫女。淑梅姐特別提到昔日晨光未出第一線，自己便要往電台主持節目，卻絕對不會感覺自己冷落了子女。「一天廿四小時陪伴著，人在若果心不在，是沒有意思的；若然一天兩個小時能夠人在心在，已經很好。」

緊密聯繫 要「界反應」

很多人說網絡世界令人疏離，她卻有另類看法。「現在女兒跟我親密了很多，會告訴我煮了牛肉湯，很好吃，說，妳看一下吧，多漂亮……以前是看不到的，現在有手機可以分享（相片）。」她指父母若要跟子女更緊密聯繫，就要「界反應」，當孩子講了一些東西給她聽，她會即時給心心、笑笑、鼓掌，認為給予讚美很重要，那他們就會



喜歡跟她說話。「若然你們想跟丈夫親密一點，給他們多些讚賞，說今天你看起來特別靚仔、我嫁給你真好彩，這就氹得人很開心了！」

新哥此時當然被氹得笑不攏嘴，同時他有一套兒女經：「父母一定要適應時代的轉變，特別是科技的轉變，這樣才能跟年輕人產生認同感。我們年輕時代沒有手機，什麼都是書信來往，現在手機就是這一代人的文化，我們需要學習。」

藉科技力量加強兩代人的溝通，正是「賽馬會智家樂計劃」的目標。淑梅姐讚賞道：「賽馬會這個計劃做得很好，可以幫助很多家庭。」這個 2018 年撥款 1.5 億元推行的四年計劃，目標是協助全港 26 間非政府機構，透過社交媒體推廣最新活動及服務、分享家庭教育資訊、提升對家庭幸福和健康家庭功能的認識，從而改善家庭溝通及關係。

不過她指出，大人也要令孩子明白這個世界除了手機，還有很多東西，應該讓他們參與其他活動，例如帶他們到圖書館，讓他們發現另外一個更大的世界。

- 1 結婚前兩人曾一起主持過節目《鬥打鬥答星期天》。
- 2 寶貝女兒前年結婚，剛好大兒子（左四）添了女兒，新哥及淑梅姐樂於含飴弄孫為樂。
- 3 張文新夫婦早前慶祝結婚 37 年，未來繼續結伴同行。





難忘電台門口多 fans

說起童年、婚姻到兒女，沙田馬場外的日影漸已西斜。不得不提他們 40 年的廣播生涯吧。1967 年加入香港電台擔任兒童節目播音的車淑梅說：「我們很榮幸，適逢其會，在 DJ 最光輝的年代，在 DJ 行業裡。那時候在廣播道上，不止是電視台，在電台門口也有很多 fans，擠得水洩不通。最難忘的場面之一是，八十年代有一次電台舉行節目巡禮，每架開蓬巴士上都坐了兩名 DJ，舉起節目名稱的招牌出巡，由廣播道駛到中環列隊，那時中環的大道更需要封路呢，場面十分厲害，多麼威猛，現在辦不到了！」

新哥 1973 年加入香港電台公共事務部當記者，之後主持節目《青春交響曲》，成為港台第二台台長，後來更成為主理電視部的助理廣播處長，涉獵範圍甚廣，由台前到幕後、電台到電視台；七十年代迎上廣東歌開始流行的風潮，始創了《中文金曲龍虎榜》，被譽為「金曲之父」。到八十年代，他又創造了「四大天王」的稱謂。寫香港流行樂壇歷史，有張文新的名字。

張文新太太 vs 車淑梅先生

「以前我是助理廣播處長，現在退休了，也要懂得欣賞太太的公職成就，以前人們都叫她張文新太太，現在人們會叫我車淑梅先生。」

他認為夫妻最難能可貴就是彼此造就對方的理想：「我退休近七年了，做過很多義工，其中特別有意義的是舉辦了六屆的『千個聖誕老人慈善跑』(Great Santa Run)。今年因應疫情不能舉行，但我們鼓勵大家自發在聖誕期間穿上任何聖誕飾品去行山、跑步，網上拍回照片後，只需為『寰宇希望』籌得至少港幣 100 元善款，便可獲得感謝證書及小禮物一份。」

常到馬會溜西洲打高球

如果要數退休後個人最開心的，可能是學曉了打高球。他現在經常到馬會溜西洲公眾高爾夫球場打波，形容有這個可給公眾打高球的地方是一個「功德」，又笑指「其實小時候在上水居住，很細個已經去粉嶺高球場做『執波仔』。」順便一提，溜西洲公眾高爾夫球場是香港目前唯一的公眾高爾夫球場，由馬會慈善信託基金撥款興建。



六合彩迷 廿蚊買希望

十月是兩夫婦生日的月份，淑梅姐談到人生百年沒有什麼忌諱，七年前香港大學找她幫忙宣傳「大體老師」計劃，「我一聽就覺得這是我所追求的，我希望我過了這個人生以後，仍可以繼續發揮力量，所以我報了名參加捐贈計劃。」她說：「將來醫科生在我身上割錯一千刀、一萬刀也可以，但千萬不要在病人身上割錯一刀。」

說到生日總不能不提願望吧？原來淑梅姐是標準的「六合彩迷」，最近她去參觀一個新樓盤的示範單位，其一句「抽中買樓的機會，同中六合彩的機會差唔多」，引為熱話。這名六合彩忠粉有個「恆常」的小願望——「用 20 元買一個希望，好似天上開了很多個窗給不同的人」；而中獎一旦落空，「就當做善事」。她不忘叫大家多多支持六合彩，順祝大家 Good Luck。

後記

晨光第一線

「Hi，大家好，我係張文新；我係車淑梅、張太……」張氏夫婦的訪問在沙田馬場西餐廳「喜馬當先」(Hay Market) 進行。為遷就拍攝，工作人員將現場布置成電台錄音室，預備了道具咪高峰及「on air」的燈箱，並要求兩人以「答聽眾問題」的方式互問互答。結婚 37 年，他們說還是首次如此「粉墨登場」。

先來一段簡介熱身，車淑梅朗然說：「好玩 D，我們來玩個遊戲……」在香港電台公共事務部記者出身的新哥果然有時事觸覺，隨即打趣問：「是否玩六合彩、買樓……」當丈夫說多謝馬會 Raymond Tam 邀請做訪問，妻子立即補充「譚志源」；當丈夫說「來到沙田馬會……」，身邊人就加一句「是 Hay Market」。

靈犀一點通，更重要是 40 年專業訓練，寶刀未老，短短一兩分鐘的開場白，兩人都字正腔圓，說話扼要、

零廢話，一唱一和，絕無冷場；沒吃半粒螺絲兼且中氣十足的愉快口吻，像早上一道晨光般的充滿朝氣。兩人幾近完美的演繹，在場工作人員也不禁拍掌致敬。

「金曲之父」不是浪得虛名，說起金曲，首首都以順手拈來的介紹背景資料；同時，時間控制得恰到好處，彷彿前面就有個大時鐘，像做電台節目般「夠鐘報新聞」了，要立即收咪。

90 分鐘的訪問，明星級唱片騎師的「節目」，他們說「駿步人生，人生進步」作結的同時，時間也靜悄悄的倒流，返回七、八十年代，when I was young I'd listen to the radio……



瀏覽訪問短片



- 4 八十年代港台夏季重頭節目「太陽計劃」。
- 5 「第十八屆十大中文金曲」頒獎禮上，張文新和「四大天王」合照。
- 6 淑梅姐跟新哥參加義遊，往非洲探訪受助的小朋友。
- 7 張文新多謝馬會公司事務執行總監譚志源邀請做訪問，惜三人當日未有機會同場開咪。

“以相片及插畫透視生活，
自製 comfort zone。”

因愛之名

小時候，無論爸媽工作多忙，周末也會帶我和哥哥到公園玩耍，享受天倫樂。昔日在草地上奔跑的我，轉眼已為人母，終於體會到父母對子女強大無比的愛。再繁重的工作，也無阻我們帶著小孩放電去。陪伴他們成長，是愛，也是責任。



最強後盾

人生路上總有起伏跌宕，即使背負着五味的歷練，但只要回首，家人總是在背後。



程式設計



編寫童心志向



新型冠狀病毒為世界帶來翻天覆地的變化，年紀輕輕的小學生仍可透過對編寫程式的熱忱，協助市民提高防疫意識。賽馬會運算思維教育計劃（CoolThink@JC）籌辦的「全港小學生運算思維比賽 2020」早前舉行，比賽踏入第四年，兩個組別的冠軍分別由陳瑞祺（喇沙）小學，及英皇書院同學會小學第二校奪得。

「全港小學生運算思維比賽」旨在鼓勵學生運用編程所學，為生活解難；而 CoolThink@JC 由香港賽馬會慈善信託基金於 2016 年策劃及捐助，透過從小培育香港高小學生的運算思維能力，啟發他們的數碼創意，讓他們懂得運用科技解決問題。

唐榆、羅凱維和蔡旻軒在得獎後的訪問當日，仍對眼前的發明愛不釋手，時而討論，時而玩笑。三位陳瑞祺（喇沙）小學的小六學生從抗疫情期間的「大頭蝦」經歷得到啟發，開發家居抗疫「四大發明」，一站式提示家庭成員從踏入家門開始，要棄置口罩、洗手、洗澡，以至重新戴好口罩才出門，系統甚至懂得發短訊通知家長，子女是否已做妥防疫措施。三人「防疫小隊」最終從 40 隊進入決賽的隊伍中脫穎而出，贏得 App Inventor 組別冠軍。

自主學習 小童心大理想

因應疫情，學生於停課及半日制上學期間籌備比賽，不能碰頭的日子，在編程時遇到難題，甚至如何透過視像會議向評審介紹發明更是考起參賽師生，但同學對比賽的投入，成功將難題一一化解。

「防疫小隊」於停課期間在網上討論及分工，復課後把握每個上課前、小息、午飯、課後可以聚首的機會「砌機」，「一打鐘就仆落去試程式！」經歷廢寢忘餐的備戰時光，羅同學笑言，「比賽前沒想過將來做甚麼，但現在想做程式編寫的工作，為社會解決不同問題。」

師生如「父子」同行

同學在比賽前後的轉變，感動帶隊參賽的冼俊豪、

黃志鴻老師。兩位老師不約而同形容他們已由過往領導的角色，演變為學生的陪伴者，甚至「父親」。「疫情期間，他們遇到 bug（程式錯誤）除了 WhatsApp 我們求助，亦要靠自己看 YouTube 短片等學習解決，因此技能一直在提升，不經不覺同學已主導整個比賽，激發出的創意、解難能力均超出我們預期，只是有時候需要 ban 他們太天馬行空的主意時，要安撫他們情緒，仿佛成為他們的『爸爸』，我們的任務，只是陪伴他們同行。」

對於學生因為比賽，立志編程方向發展，冼 Sir 坦言，「最開心不是他選擇做甚麼職業，而是他們開始思考自己人生，這是比賽的額外收穫。」在旁的黃 Sir 亦笑稱，「我有想過將來會否有『香港 Bill Gates』回校探我，說『黃 Sir 你教過我編程嘍！』」

豐富資源培訓 成就長勝將軍

英皇書院同學會小學第二校（英二）的「英二 C 隊」研發人工智能座廁裝置，使用者如廁時毋須親自揭開廁板，裝置更懂得因應坐廁環境及使用量，自動加強清潔功能，從而減少使用者與病毒接觸的機會，程式最終贏得 Scratch 組別冠軍及最佳科技應用獎。首次組隊參賽的王子軒、吳偉祥和馬康耀三位同學來自不同年級，而英二作為這個比賽的得獎常客，今次奪冠，背後軍師功不可沒。

胡國柱副校長聯同陳景康老師分享比賽心得，認為由專業教師團隊協助參賽同學是一大重點。胡副校長稱，「參加 CoolThink@JC 前，學校有零碎的電腦編程課程，但面臨培訓不足的問題。參與

- 1 黃志鴻老師（左二）、冼俊豪老師（右一）形容他們已由過往領導的角色，演變為學生的陪伴者、「爸爸」，在比賽與他們同行。
- 2 羅凱維、蔡旻軒和唐榆（左起）在比賽除了贏得兄弟情，亦增強了各人自信，更積極解難、溝通、分享，甚至思考未來。
- 3 馬康耀、王子軒、吳偉祥（左起）組成的「英二 C 隊」，在陳景康老師引領下贏得 Scratch 組別冠軍。
- 4 英二過去多次獲獎，今年為應對比賽移師網上舉行，師生透過視像會議向評審介紹發明，下了一番苦功。（總決賽 Facebook 截圖）

計劃的四年間，英二作為先導學校，得到額外資源，添置校內電子設備，包括電腦、機械人等；軟件上老師亦獲得多次培訓的機會，過往就曾赴美國麻省理工學院受訓。同時，學生過往曾遠赴匈牙利、哥斯達黎加等地比賽，增廣見聞，累積比賽經驗，從中亦認識不同文化。」

比賽移師網上 教學相長

陳老師亦分享道，學校鼓勵學生將於課堂上學習到的編程知識，嘗試在生活中應用，再加入創意，從而解決生活中的煩惱。他說，今年「全港小學生運算思維比賽」改為網上舉行，別具挑戰性，師生要一起適應嶄新的比賽模式，學生最初因不習慣面對鏡頭，要多花時間排練，亦要培養鏡頭前的默契。師生亦一同花心思研究吸引評審及觀眾的方法，嘗試新的網上報告技巧，不知不覺間一起進步。無論比賽本身，抑或老師在過程中的支持、陪伴，都無疑為一顆顆童心燃燈引路。學生長大後回望這次比賽經驗，相信這一切所得遠比獎品本身豐富。



黑暗中的追光者

鋼琴上的黑白鍵，由全音和半音拼出動人的樂曲，也譜出視障音樂家蕭凱恩 (Michelle) 的彩色人生。24 歲的她，自出生三個月發現患上眼癌至今，雙眼也看不見，但失明沒有限制她的人生。上天賜予她一顆樂觀的心和音樂天賦，以一座鋼琴、一把歌聲，在黑暗中追光追夢。



1

與別不同的世界

在 中文大學許讓城樓音樂室與 Michelle 初次見面，嘻嘻哈哈的她，健談、開懷、謙虛，聲音爽朗。眼前這個快樂的小妮子，小時候亦同樣嗎？「以前到公園玩，自己會疑惑，其他小朋友都可以自己跑跑跳跳，為甚麼只有我的家人寸步不離？為甚麼後來沒甚麼人陪我玩耍？長大了才明白自己與其他人的分別。」那年，僅三個月大的她被確診眼癌，父母安排她接受手術，切除雙眼眼球，從此她的世界再不一樣。

談過去談自身的缺憾，Michelle 沒有半點憂傷或不憤，「慶幸自己一直在健康的環境成長，亦可以透過聽覺嗅覺認識世界。」這一切都靠家人的支持，「小時候，爸媽經常帶我去街市，魚、橙、檸檬甚麼都摸。最搞笑是兩、三歲時，爸爸為了讓我感受熱力，叫我將手放近正在滾水的煲，愈放愈低，怎料指頭也燙傷了！」憶起這段兒時小插曲，Michelle 不禁捧腹大笑。

面對身體殘疾，Michelle 卻自言比很多人幸運，「爸媽帶我去很多地方，又一直支持我從事音樂。雖然我看不見，但在我心中爸媽都是靚仔靚女，因為他們生了一個殘疾小朋友，也沒有放棄我，令我的生命充滿色彩與光芒。」訪問當天，蕭爸爸總是陪伴在側，身穿的連身花裙子是蕭媽媽選的，

連妝也是妹妹幫她化的，他們就是 Michelle 最強大的後盾。

音樂的意義

家庭以外，伴着 Michelle 成長的重要部分，就是音樂。與音樂的緣份，大約從三歲開始。「那時有位朋友要換鋼琴，就把原本的電子琴送給我。」當時未有任何音樂基礎，她已經可以把聽到的《打開蚊帳》、《小太陽》等兒歌彈奏出來，過了不久，蕭爸爸為女兒找來第一位鋼琴老師，自此踏上音樂之路。

「音樂對我而言，就像是一個無言老師。小時候聽到歌曲不同的旋律、節奏和速度，就會感受到太陽光比月亮強，天空是藍色的，雨水是滴滴嗒嗒的。」當認定自己的興趣後，哪怕遇到多少困難也會克服，「當老師叫我張大嘴巴、微笑、雙手要怎樣放，我也不能照鏡練習，只能靠旁人提點，反覆練習。」

快樂是選擇

透過音樂，她不但看見這個世界，更先後考上聲樂及鋼琴的演奏級，走上專業表演者的道路。她曾在多個公開歌唱及鋼琴比賽贏取獎項，包括 2011 年「中國達人秀」香港區冠軍。她在音樂上的成就，

Michelle 生活中的五件重要物品



2 白杖
探清前路，出行必備的隨身物品。

1 錄音筆
隨時錄低創作靈感，哼出旋律記錄下來。

3 壓力球
當感到不高興的時候，就靠它發洩出來。

4 蜜糖
滋潤聲線的良物，對於經常唱歌的 Michelle 不可缺少。

5 暖水壺
經常需要水分保養喉嚨，暖水壺十分重要。

獲香港中文大學垂青，取錄她為該校音樂系首位視障學生。2017 年，她獲頒香港賽馬會獎學金及香港紅十字會 2017 香港人道新力量，表揚她學術表現優秀，並熱心服務社會。成為賽馬會學人（香港賽馬會獎學金得主）後，Michelle 專注讀書的同時，亦兼顧自己的興趣及參與社會服務。「很開心有機會將音樂延伸貢獻社會，作生命教育分享，用自己的能力回饋社會。」最近她更當選「十大傑出青年」，用她的奮鬥故事勉勵他人。

今年是 Michelle 畢業的大日子，未來她希望可以做出屬於香港人的廉價點字樂譜，讓更多失明人士可以接觸音樂。她亦計劃投入融合教育工作，令香港有一個更適合特殊需要人士的學習制度，活出自己的精彩人生。「無論健全或殘疾、貧或富、男或女，人人都可以得到快樂；也許外在環境改變不了，但我們可以調整心態，快樂有時也要自己盡努力的。」

- 雖然 Michelle 雙眼看不見，但無阻她在音樂上追夢，她的樂觀和笑容往往能融化身邊的人。
- 家人對 Michelle 是最大的支持，無論演奏或接受訪問，蕭爸爸總是陪伴左右。
- Michelle (右三) 於 2017 年獲頒賽馬會獎學金，亦是首屆其中一位有特殊教育需要的得主。
- 談到未來目標，Michelle 想開辦一次完全屬於自己的個人音樂會。



3



4

瀏覽訪問短片

我們都是這樣長大的



曾經讀過一本書一書名早忘了，但對當中一句說話卻非常深刻，「**男人在三十歲前，有許多事情還未夠成熟去體會。**」讀的時候不過廿來歲，向來以大細路自居的我還幼稚的認為只要一踏入「三字頭」，就會像日本奇幻漫畫主角獲高人指點後般突然進化，於一夜間成熟起來；到30歲生日前夕，當我看著時針走過了12時，發現地球如常轉動，明天還得早起上班之後，我頓時鬆了口氣；歲數只是個數字，那些未能體會的事情我還是未能體會，體內未夠成熟的基因依舊未曾長大。或者，說是「拒絕長大」更貼切。

再活多幾年，閱歷豐富了一點點，就明白成熟與否和年齡無關，卻與經歷互相牽連。好些事情，不

用故意去學，生活自會教懂你；結婚進行曲響起，你要把家庭的責任擺在肩膀上；小孩呱呱落地，就要將一個小生命好好照顧。是的，當過去半年我和太太每晚都為小怪獸們（我對兩個孩子的暱稱）餵奶換片疲於奔命，他們又會不時以純真的目光凝望你再「騎騎騎」的大笑時，我就真真切切的感受到：啊，我成為人家的爸爸了，也再沒藉口說自己未成熟了。

人對未曾發生的事情，總存在無窮無盡的幻想，或恐懼。例如小時候，我想像未來的太太必定是個短髮女生，長大才發覺自己鍾情長髮（筆者按：我太太是長頭髮的）；曾經擔心小孩出生後我就再沒時間打機打波玩人偶，到他們真的來到家中，我才知世上有比砌模型有趣千倍的事情。

照顧小孩，說辛苦很辛苦，可是每晚睡不夠四小時的疲累，早就被看著他們每天成長的樂趣抵銷得無影無蹤。小孩們的到來，是我人生中的美妙經歷之一；把他們抱在懷裏，見證原本只如麵團般大小到開始抱得有點吃力；別人抱不夠幾秒就嚎哭，但回到爸媽手中就乖乖止住，還會開心的啾啾呀呀；那種被需要的感覺，是種溫柔又沉重的責任。

身邊不少已成父母的朋友提醒，著我好好珍惜這些被他們依賴的歲月。小孩早晚都會獨立，我想到時我是會不捨的；活在當下，就在那天到來之前好好享受這段時光吧。雖然是我和媽媽把你們

帶到這個世界來，但人生是屬於你們自己的；爸媽對你們沒有既定要求，只希望你們懂得分黑白，明辨是非，當一個善良正直，並會為自己人生負責的人。

坦白說，想也沒想過這種話會出於我口，那種口吻實在像極了我的爸爸；開始會說些小時候認為沉悶的道理，大概，這就叫長大吧。



伍家謙

自由身傳媒工作者，身兼專欄作家、活動及節目主持、短片製作人等，前TVB首席體育記者/主播。

男人在三十歲前，有許多事情還未夠成熟去體會。



馬會獎學金 培育未來領袖

新一屆「香港賽馬會獎學金」早前舉行頒發儀式，受疫情影響今年改為網上進行，但無損一班得獎學生的喜悅心情。今年共有 45 位來自不同專上院校的本科生，憑藉優異成績及熱心服務社會，獲頒發賽馬會獎學金，成為賽馬會學人。此外，六名研究生獲獎學金前往英國牛津大學或美國哈佛大學攻讀碩士或博士學位。該筆獎學金將協助他們在進修路上繼續邁進，並讓他們日後運用知識和熱誠，回饋社會。

馬會主席陳南祿勉勵各獎學金得主，表示香港賽馬會獎學金著重培養年輕一代，建立正確的方向和動力，衷心祝願他們日後成為社會領袖，共同建設更美好和關愛的社會。

自 1998 年至今，香港賽馬會獎學金已合共撥款約 5 億港元，栽培逾 750 位年輕人，讓表現出色的學生修讀本港八間由大學教育資助委員會資助的大學及香港演藝學院提供的學位課程。此外，賽馬會獎學金近年不斷擴展，惠及有特殊教育需要



今年頒獎典禮於網上舉行，馬會主席陳南祿，聯同典禮主禮嘉賓香港中文大學莫慶堯醫學講座教授及消化疾病研究所主任沈祖堯教授、馬會行政總裁應家柏，及馬會慈善及社區事務執行總監張亮，現身線上分享同學們的喜悅。

的同學、修讀職業訓練局高級文憑或海外學位課程的學生，以及支持研究生前往牛津大學及哈佛大學進修。

馬會更設立獎學金秘書處，為得獎學生提供不同的學習及發展機會，培育他們成為未來社區領袖，當中包括安排「高桌晚宴」，每次邀請不同界別的名人出席和演講，啟發賽馬會學人的學業、事業及社會服務。另外，賽馬會獎學金領袖培訓計劃自 2016 年起，先後在牛津大學、哈佛大學舉行。每屆領袖培訓計劃均邀請當地的知名人士及教授講學、主辦研討會及工作坊。

一個頻道 抗疫資訊多面睇

一個平台、多個功能，說的是「賽馬會社區頻道」。這是一個集合不同非政府組織及社區機構在疫情期間，以至疫情減退後所製作的各種與工作、學習和休閒相關的網上資訊平台，讓大眾足不出戶都可以獲得相關訊息。由「賽馬會家童喜動計劃」到訓練大腦聯想力，提升小孩創意活動，以至九型人格同心抗疫日常、《水展》網上展覽資源庫——水錶的故事等題材，都可以在頻道內找到，適合不同人士包括家長、學生以及藝術和體育愛好者參與，一起快樂學習。

頻道由馬會慈善信託基金策劃及捐助，由非牟利機構「社職」營運，是馬會支援社區應對新冠病毒的其中一項措施。



網址 <https://jccc.hk>



樂齡科技 豐富銀髮生活

遙距醫療系統、移動及扶抱支援工具、陪伴/關顧機械人……馬會慈善信託基金撥款捐助香港社會服務聯會籌辦的「樂齡科技博覽暨高峰會 2020」，早前圓滿結束。活動提供交流及協作平台，透過展示本地及海外的創新科技產品及意念，推動科技應用，並以創新的方式，提升長者及殘疾人士在社區和院舍的生活質素。

活動同時設有高峰會，邀請國際及本地不同專家作主題演講和進行研討會，探討香港安老服務的未來發展，以及如何更廣泛和有效地應用科技，促進居家安老。

馬會 MT 計劃 招攬人才

儘管本港失業率創近十年新高，不少企業仍願意投放資源培育人才。因應行業的發展變化，並吸納有潛質的新一代人才，馬會今年繼續推出「見習行政人員培訓計劃」。計劃歡迎大學畢業三年內人士申請，期望建立優秀的人才梯隊，一同實踐馬會建設更美好社會的宗旨。

馬會的綜合營運模式獨特，結合世界級賽馬及馬場娛樂、會員會所、有節制體育博彩及獎券，以及慈善及社區貢獻，見習行政人員 (MT) 在三年培訓計劃內，將有機會獲調配不同部門工作，增加對馬會不同業務及營運模式的認識。

除了有系統的在職培訓及晉升階梯外，馬會的管理人員亦會擔任一眾 MT 的導師、傳承經驗與分享，助他們建立人脈網絡，同時增進「軟實力」。

馬會的 MT 計劃每年吸引大批畢業生報名申請，今年的截止日期是 2020 年 12 月 6 日，有志申請者不要錯過，詳情可瀏覽 www.hkjc.com/mt。



香港造鹽記



做菜時隨心灑的一把鹽，需要多少時間提煉？引導海水，經三次蒸發，結晶成鹽，再入樽出售，需時整整一個月。曾琬淳（阿淳）在海島默默工作，不是漁夫，亦非船家，自稱一位鹽工，在鹽田梓村承傳着幾百年的古老造鹽方法，栽種出一樽又一樽的香港海鹽。

鹽田梓位於西貢對開 15 分鐘船程的一個小島，島上有條鹽田梓村。「當地 300 年前一直以曬鹽為主要工業。隨着香港大量入口其他地區的鹽，當地鹽業逐漸失去競爭力，慢慢鹽田梓不再造鹽，鹽場廢置，居民差不多全搬走。」曬鹽技術作為香港非物質文化遺產之一，可惜一直乏人問津。

連結人與大自然的味道

直至 2014 年，鹽田梓村的村長復修鹽田，嘗試以 300 年前留下的古法曬鹽。本來與這片土地毫無關連的城市人阿淳，2016 年因緣際會來到這個全球最小鹽場當起義工。鹽場工作不簡單，頂着大太陽曬鹽、收鹽，紫外線的痕跡都烙印在阿淳太陽帽下的小麥色肌膚上。「我不怕辛苦，造鹽對我來說十分有價值。」隨手拈來自己親手收下的鹽，滿足地吃一口，「真係好靚喎啲鹽！好好啱，有層次。」

把海水與陽光，透過人的介入產生鹽，再把鹽吃下肚，阿淳認為是人與自然的重要連結。社工系出身的她，天生就有守護自己所相信價值的堅持，「土地在香港很重要，村民沒有把這些地拿來『種樓』，而是保存下來作鹽田，如果可以用傳統技藝，製作出優質的鹽，是非常大的價值。」

為後來者引路

訪問那一天，是阿淳最後一天兼職工作，她已獲聘為鹽田的全職員工，鹽田的事，都是她的事。從不喜歡被正職束縛的她，畢業幾年來都以不同兼職維生，偏偏願意為鹽業改變，很重要的原因，就是傳承。「在這裡幾年間建立了感情，覺得可以成為一個推動者把文化帶下去。」不以經濟產

造鹽過程

最適合曬鹽的天氣需要陽光、乾燥、無雨、無風的天時地利，一切順利，整個過程大約在兩星期內完成，但香港陰晴不定，很多因素會延長曬鹽過程，因此通常需時約一個月，而 100 桶海水只能生產出約半桶鹽，造鹽率僅約 0.5%。天然乾曬的海鹽，除了通過食物安全標準，留住的礦物質營養亦更高，是一等一好鹽。



① 蓄水池

透過擋閘，把海水引入蓄水池儲存，這時海水中的鹽濃度大約為 2 度。

② 一號蒸發池

把蓄水池的水灌到這裡進行蒸發，同時令沙泥石沉殿，減少雜質。鹽濃度：3 度。

③ 二號蒸發池

從一號池引水到這裡加快蒸發作用，繼續提升鹽的濃度。鹽濃度：6 度。

④ 三號蒸發池

繼續加快蒸發作用，雜質亦隨之蒸發，鹽濃度：13 度。

⑤ 結晶池

海水會在這裡結晶為鹽，鹽濃度：28 度。



量為重，只認為本地造鹽業荒廢百年，終於遇上復興機會，阿淳自覺正在參與一段香港歷史，這份承載感已成一種使命，因此四年間一直在鹽田梓擔起傳統曬鹽的導賞、教育工作。

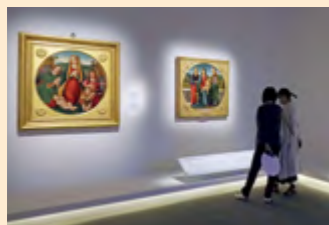
阿淳自由工作者的生涯，家人愛女心切未敢苟同，但看到女兒登上不同訪問，一樽樽帶回家的成果，對女兒投身鹽工，亦漸漸改觀。正值 27 歲的盛夏光年，阿淳未有安坐辦公室當白領，改走一條日出而作，日入而息的農夫路，只為續寫香港造鹽歷史，為後來者引路。

香港賽馬會慈善信託基金捐助嶺南大學及香港藝術學院開辦的「賽馬會『傳·創』非遺教育計劃」，透過邀請大眾深入認識九個已列入香港非遺庫存的技藝（紮作、長衫製作、剪紙、吹糖、麵塑、木傢俱製作、廣彩製作、白鐵器具製作和蒸籠製作），將傳統工藝大師、當代藝術工作者及市民連繫起來，承傳非遺、復興工藝，重新認識傳統價值觀。詳情可參閱 <http://ichplus.org.hk/tc>。



- 1 手上的鹽都經過差不多整個月的勞動，才得到成果。
- 2 復修昔日遺下的鹽田，這個全球最小的鹽場五臟俱全。
- 3 名字叫製鹽師、鹽粒收集技術員，抑或鹽工，都不礙阿淳一直守護着鹽場，享受好天曬鹽，雨天賣鹽的日子。
- 4 以機器測量，當海水中的鹽濃度達到 28 度，就會成鹽。
- 5 經過幾次蒸發，海水最後在結晶池曬成鹽。





接觸文藝復興

香港賽馬會慈善信託基金自2012年起，透過「香港賽馬會呈獻系列」撥款支持康文署每年為市民呈獻兩至三個展覽，並提供相關教育及外展活動。今次呈獻系列帶來文藝復興的藝術珍品。展覽由馬會慈善信託基金獨家贊助，展出逾40件出自文藝復興巨匠桑德羅·波提切利(Sandro Botticelli)與同期佛羅倫斯藝術大師的經典作品，全部展品都是首次在本港展出，帶領觀眾體驗文藝復興的黃金時代，認識當時的繪畫技巧、文化價值和美術成就。

香港賽馬會呈獻系列：

波提切利和他的非凡時空
——烏菲茲美術館珍藏展

日期：2020年10月23日
至2021年2月24日

地點：尖沙咀香港藝術館

網址：https://hk.art.museum/zh_TW/web/ma/exhibitions-and-events.html

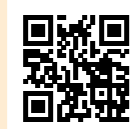


耆英足球

為鼓勵長者即使面對疫情仍可在家或院舍運動，賽馬會樂在耆足計劃製作了10條在家運動短片，包括簡單易學的足球技巧。為期三年的計劃由馬會慈善信託基金捐助仁足社舉辦，目的是促進長者的社會參與和自我實踐。課程由英國車路士教練設計，並由資深足球教練及相關專業人士傳授，對象為55歲或以上的退休人士，課堂教授簡單易學的足球技巧及與人溝通相處之道等。

賽馬會樂在耆足計劃
——「在家足一足」

短片：<https://youtu.be/voiRgu64ueo>



同聲同氣

因應疫情，大館特設「VR360°全景虛擬展廳」，讓藝術愛好者安在家中都可以參觀大館的當代藝術展覽。其中「言語不通」展覽由日本大阪國立國際美術館與新加坡美術館聯手呈獻，策展人巧妙編排作品與作品之間的互相對話，從文化差異呈現箇中呼應，帶大家踏上一趟跨越亞洲地域的文化深度遊。另外，大館亦製作了一連五集「邊走邊說」，由大館導賞員充當說書人，透過邊分享歷史故事，邊帶領觀眾漫遊建築群，讓大家發掘和認識更多大館精選故事。

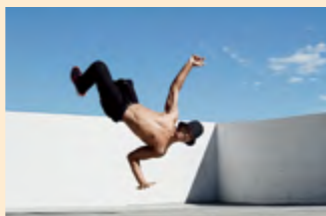
言語不通
《VR360°全景虛擬展廳》

網址：<https://www.taikwun.hk/zh/programme/detail/they-do-not-understand-each-other/588>



「邊走邊說」

網址：<https://www.taikwun.hk/zh/learn/detail/discover-tai-kwun/587#d-hall>



天生你才

香港賽馬會慈善信託基金與香港藝術節聯合呈獻「無限亮」計劃及賽馬會「無限亮」教育及社區外展節目，致力創造無障礙環境，為不同能力的演藝精英提供展現才華的舞台，同時推動社會共融。第二屆計劃將以網上方式舉行部分節目，包括三套於12月進行的網上節目：《與瑪利亞共舞》、《無限亮街舞對決》、《失·聯》，以及於明年3月舉行的壓軸節目《這一站太短》。

2020年「無限亮」線上版：

線上節目全部免費，觀眾即日於網上登記，即可通過電郵獲取收看連結。

登記網址：www.nolimits.hk



家庭後盾

家庭永遠是我們的最強後盾。香港賽馬會慈善信託基金透過不同計劃，關顧不同範疇促進家庭關係，由新手爸媽湊孩子，至三代同堂的相處之道，以至老夫老妻維繫恩愛的秘訣等，致力協助建立和諧家庭。



銀齡婚姻 保鮮方程式

對結婚多年的夫妻來說，如何維繫婚姻可謂一大學問。馬會慈善信託基金於去年起，捐助香港公教婚姻輔導會，推行為期三年的「賽馬會『恩愛50+』銀齡婚姻同行服務」，與50歲或以上的銀齡夫婦同行。

透過舉辦教育講座、工作坊、戶外活動、伉儷聚會等，減少因空巢期、退休及健康減弱為銀齡夫婦帶來的不安，鞏固夫婦關係。

銀齡婚姻小錦囊

- 訂立退休後共同的退休目標
- 建立退休計劃，如財政安排等
- 建立共同興趣
- 定期與配偶進行適量的運動
- 與子女孫兒保持良好關係



學做新手 開心爸媽

不少新手父母參加計劃後，不但加深了對育兒的認識，亦學懂如何跟子女玩樂。

當初生新成員加入，二人行變三人行，新手父母面對接踵而來的考驗。為照顧單親家庭和新任父母的需要，馬會慈善信託基金撥款予香港單親協會，於2018年起推行為期三年的「賽馬會『開心爸媽』新手父母支援計劃」。計劃透過提供育兒和情緒支援，以及建立互助網絡，協助單親家庭和新任父母適應新生活，促進家庭和諧。



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

出版： 香港賽馬會

製作：

本刊物以環保紙印製

瀏覽足本版



出版： 香港賽馬會

製作：

