

陳浩源
下一站

未來領袖
構建無牆世界

巴裔少女
築共融之橋

車淑梅
提問的藝術



1 駿步誌

 陳浩源 下一站

7 城市話題

 沒有牆的世界

9 奮駿路

 少數族裔導賞「家」

11 吾家廚房

 魚湯沸騰獅子頭

12 J.C.小百科

 人才動力

13 駿人駿語

 提問的藝術

15 encore手記

 馬會獲頒
 「最受尊敬企業獎」

17 人人大學

 職場救心指南

19 去街Guide

 嚴選特色藝術文娛活動



「多謝你聽我講嘢」

當說話成為興趣，你便不吝分享。陳浩源自言嗜好之一是「講嘢」—「有人陪我講嘢，我就可以快樂上三、四小時。」

訪問他很「容易」。他表達能力高、比喻生動，有種自嘲的幽默，是百分百的「金句王」。例子之一是疫情前他經常獨個兒到外地集訓，每次打包行李可就大陣仗。除一般衣物、日用品，又是球拍又是輪椅又是拐杖，更要預備用於修整輪椅的工具及大小零件，旁人聽見也皺眉，他卻說來有條不紊，猶如例行公事，形容自己堪稱「執籃的香港代表」。他口若懸河，「自動波」無冷場，內容豐富，訪問他的人落筆前反而要傷腦筋如何取「捨」。

陳浩源接受今期《駿步人生》訪問，細說十多年前那場意外，如何磨練成為今日的他，而遇上輪椅羽毛球，更照亮了他的人生。身體的殘障，不叫鬥志折腰，他不斷的向人分享自己的故事，就是要讓大家知道，世上有個人做得到，你也可以。

他的理想世界 — 沒有間隔的共融，也是我們的願景。

香港賽馬會獎學金新一屆得主，在「城市話題」表示，希望日後透過中醫和教練崗位，幫助有特殊教育需要的人士，協助建構沒有牆的世界。且聽兩位未來社區領袖如何讓理想高飛。

「奮駿路」訪問參與「賽馬會多元文化世心領袖計劃」、在港土生土長的巴基斯坦少女，了解她在擔任社區導賞員，致力作為少數族裔和主流社會「橋樑」的同時，其背後的信念是什麼。

在家自煮，今次推薦一味名廚得獎食譜「魚湯沸騰獅子頭」。香煎鯽魚配搭足料豬腩肉，既鮮且甜，由馬會主廚（馬場餐飲部）傳授秘訣。

資深傳媒人車淑梅踏足廣播界 55 年，期間訪問逾千名不同界別人物，讓聽眾從中得到啟發和力量。她在「駿人駿語」撰文，分享提問的藝術。



陳浩源

下一站



剛度過 37 歲生日的陳浩源，前半生就是一部奮鬥年華的劇本。

23 歲那年的農曆年三十遇上車禍，失去左腳，10 個月後離開醫院，從此依賴輪椅生活。為了讓往後人生「容易一點」，用了 15 個月、破釜沉舟式，成功練成以義肢走路。

由坐輪椅到站起來，走上羽毛球運動員之路，才是高潮迭起之處。

花了幾年時間駕馭輪椅，達致「人車合一」的打羽毛球，由香港首位輪椅羽毛球運動員，到 2021 年奪得東京殘疾人奧運會羽毛球男子 WH2 級單打銅牌，陳浩源說羽毛球是他的信仰，賦予他做人的價值，讓他重新站起來，磨練成今日的我。

從一個心高氣傲的小子，成長為受人尊重的運動員、母親和妻子引以為傲的男人，陳浩源希望自身的經歷，可以勉勵、扶助同路人，活出自我價值，令香港成為「每個殘疾人士都可以抬起頭、走出街的城市。」共融的最高境界，他認為就是社會沒有傷健、膚色、語言等分野，人人「乜都預埋你一份」，一起共創未來。

用喜劇手法演繹悲劇，把很壞的時光轉化為美好的結局；下一站，平日習慣用義肢代步的陳浩源繼續用心走，目的地是比巴黎更遠的地方。



最壞的時光 最好的時光

陳浩源 (Daniel) 成長於荃灣石圍角邨，如同那些年的屋邨兒童，他把幾個足球和羽毛球踢著玩著，培養出對運動的興趣；然而直到中學，才開始主攻羽毛球。

「其實是一條很簡單的數學題。踢足球做前鋒，一場最多取兩三分，但舊制羽毛球一場可以取 15 分。」此時，他不忘笑著補充：「加上羽毛球是一項個人運動，比較適合我獨行獨斷的性格。」

話雖如此，自小愛跑愛跳的他當年沒有想過要做職業運動員，畢業後從事文職工作。「小時香港運動風氣不如現在的盛行，做運動員不容易。」問他年輕時的理想職業，他半眯起眼憶述：「可能做 marketing，可能會成為一名頗成功的 sales，因為我講嘢幾叻。」

住院十月 「唔敢照鏡」

2008 年的農曆年三十晚，正當大家團圓之際，他遭遇車禍受重傷，被切除左腳，在深切治療部和病房住了 10 個月。曾經意氣風發、身高六尺的年輕人，從此與輪椅形影不離，一開始根本難以接受，「我甚至不敢照鏡，不敢承認鏡中浮腫、傷痕斑斑、身體有缺陷的人就是自己。」

當時在醫院過著意志消沉的日子，直至從一名探病的朋友口中得悉輪椅羽毛球運動，前路才開始見到光明。由於他本身對羽毛球有濃厚興趣，加上發現在一場公平比賽中，與相等的對手較量，可以找到自己的價值，便饒有興趣的躍躍欲試。

不過，當年香港殘疾人羽毛球輪椅組別未有香港代表隊成員，只有十多名業餘球手，深深被吸引的他一出院，就跑去報名參加本地業餘賽，並用大半年時間摸索和練習輪椅羽毛球打法。「那時和教練一齊『盲摸摸』練習了九個月，不停對著

1 陳浩源細說羽毛球帶給他的人生價值。

短片摸索如何打、如何走位。可能我比較年輕和有根基，所以 pick up 得很快，最後還在賽事中拿下冠軍。」

勝仗 發瘋的宣告世界

說到人生第一場輪椅羽毛球賽事成績，今天仍難掩興奮和喜悅。「我摘下冠軍之後，直情『癲咗』，在街上見到人就想向人宣告『我係香港冠軍、我係香港冠軍』……」這面獎牌的意義是體現了價值之所在，讓他相信：「只要你肯努力做一件事，必得回報，找到自己的價值。」

陳浩源說：「羽毛球是我的信仰，它令我重新站起來。」受傷後，地方仍是熟悉的老地方，可身體已經不同；參與輪椅羽毛球，帶給他重獲肯定和重新認識自己的機會。

首嘗冠軍後，他不斷挑戰自己。出院一年決心捨棄電動輪椅和拐杖，學習單靠義肢走路，結果用 15 個月「願望成真」；為顯決心，更毅然捐出電動輪椅，破釜沉舟要自己「不回頭」，好好走下去，至今已十餘個寒暑。

由業餘球手轉型為香港首位職業輪椅羽毛球員，陳浩源說很多時候都得靠自己摸索技巧和自創打法。12 年間奪得 63 面獎牌，現在每星期花六天時間訓練，形同上班，他說一路走來，不止要證明自己的價值，自言部分原因來自「鬥氣」的性格。

參與殘奧 消弭誤解

「開始玩比賽時，有朋友說因為我，才知道有殘疾運動員。」細問之下，這位朋友原來不知道香港歷年出了余翠怡、梁育榮等國際知名的殘疾運動員，而且以為殘疾運動員「唔出汗」、「唔使郁」，獲獎也只因參賽人數少。聽到這些誤解，陳浩源沒有當場指正，「只有親身做到成績，才可以改變他人的想法」；而這個「教育」，沒有比在殘疾運動界最大舞台——殘奧項目上奪獎，來得更具有說服力。

陳浩源 2021 年在東京殘奧運羽毛球男子 WH2 級單打，為香港奪得銅牌。今天說起賽果，他欣然一笑：「我應承自己要做一個受人尊重的運動員。雖然我拿了銅牌，但這麼多年來，我努力開創香港輪椅羽毛球這條路，一步一腳印，儘管你輸（金牌），香港觀眾仍然會尊重你。」

兩個女人

他是母親的驕傲，妻子則是他訴心聲的「樹窿」。兩個女人的守護，育成今日的他。「沒有她們，我一個人力量，根本做不來。」所以，「掌聲應該分給她們的」。

媽媽「養大我兩次」

陳浩源形容媽媽「養大我兩次」。第一次養他至成年，發生意外之後養了他第二次。她指這只是盡本份，他則認為是超額完成，兩次。

他一直形容自己有位「神奇媽媽」，因為媽媽在他「甚麼都不是」、一無所有的時候便一直守護和照顧他；他留院十個月，媽媽擔起家庭經濟支柱，既要奔波工作，每日還堅持到醫院送餐，鼓勵他重新振作。

很多人稱讚他是生命鬥士，但他更希望將掌聲分給一直陪伴身邊的媽媽。這位「神奇媽媽」甚至不忌諱向別人提起自己有個殘疾兒子。「亞洲社會好忌諱公開有家族成員是殘疾人士的事實，但媽咪在我意外後，仍經常將我掛在嘴邊，向別人說她的兒子是殘疾人士，但他好叻……」可見陳媽媽對兒子有多驕傲。



2 陳媽媽視兒子為她的驕傲。

3 母親及妻子是陳浩源的最強後盾。



感謝妻子 陪著我走

談到相伴 14 年的妻子，陳浩源說話慢了下來。

妻子是他的中學同學，意外發生時，彼此拍拖僅三個月。失去左腳後，考慮到她尚有大好青春，他卻無法保證可以給她幸福，反過來更可能要她照顧一輩子……思前想後，他毅然提出分手。

「吓，你都幾殘忍啫！」那時仍是女朋友的她當下的反應是驚愕，感動他的是她的諾言。她說：「大家都不知道前路如何、未來會行到那裡，但我承諾會一直陪你，直到你重新站起來。」不是口裡說說，住院期間她一直陪他聊天、做物理治療，見證他由依賴輪椅到使用義肢自如走路，結果他不止站起來，兩人更一起走入教堂。「我好多謝太太一直陪伴，做我嘅樹窿……」



共同 VS 共融

4 在早前舉行的香港賽馬會獎學金得主頒授典禮上，馬會主席陳南祿（左）向擔任主禮嘉賓的陳浩源致送紀念品。

5 馬會早前於沙田馬場舉行「香港精英運動員賽馬日」，以表揚香港運動員的傑出表現，以及慶賀香港體育學院成立 30 周年，多名精英運動員、政府官員及體育總會代表出席。馬會公司事務執行總監譚志源（左）與陳浩源在儀式上碰面，對 Daniel 的毅力給予肯定。

從前的陳浩源，為事業打拼，「想做有錢人，過自己想過的生活」；現在，他有更高層次的追求。「我可以代表你愛的城市出去爭榮譽、爭勝負，與海外運動員做朋友，也多了人認識你的故事，意外前是沒有這機會的。」幽默的他還笑言：「這些經驗，晚年即使要去榕樹頭講故，都有嘢講。」

陳浩源指意外讓他成長，學會關心別人。「我以前常自恃有小聰明，加上生得高，習慣向下望人；意外發生後，我坐輪椅向上望人，多了機會要人幫助。」今天他薄有成就，認為是時候用自己的故事鼓勵別人，為社會帶來正能量，這當下更體驗到，原來「施比受，更有福」是真的。

望殘疾者 抬頭走出社區

他早前擔任香港賽馬會獎學金頒授典禮的主禮嘉賓，分享自身經歷，鼓勵年輕人珍惜所擁有的，相信自己，並放膽去追尋夢想。香港賽馬會獎學金自 1998 年成立以來，已向超過 800 位香港及內地同學頒授獎學金，總額超過 6.4 億港元；除了支持本地八間大學和演藝學院本科生，亦涵蓋當中有特殊教育需要的學生。

「香港每 12 個人就有一名殘疾人士，但你在街上很難發現，因為他們都躲在家中不出門。」作為過來人，陳浩源明白殘疾人士外出需要無比勇氣，為了讓他們重拾自信，他積極推動殘疾人士運動

計劃，讓同路人在運動中找到滿足感，抬起頭走出社區，其中一個運動就是講求智力和團體合作的地壺。

「地壺運動不講求力量，可以小朋友贏大人，殘疾人士贏健全人士，是一個很好的共融活動。」活動由殘疾人士擔任導師，讓他們增強自信、獲得別人尊重，更讓學生認識殘疾人士不只是尋求幫助的 taker（受者），還可以是具有貢獻的 giver（施予者）。

實踐共融 從心出發

一方面要教育大眾停止歧視，另一方面鼓勵殘疾人士重拾自信走出去，陳浩源認為非一人之力可以實現，需要社會眾志成城才能玉成其事。「好多人覺得『共融』是餐廳提供輪椅位、斜台，但我覺得這頂多只是『共同』，換言之他們有他們食飯，你有你一邊玩。」

他認為，實踐共融應從心出發，「真正的『共融』是傷健人士自自然然地坐埋一齊傾偈，你不為意我是殘疾人士，我不為意你是健全人士，大家沒有距離；而當社會多一點理解殘疾人士的需要，心入面『預埋佢一份』，行動和計劃就自然可以做到共融的目標。」更進一步來說，「不止傷健共融，長幼、男女、不同膚色和種族……多方面都可以做到共融。」

「我會用足夠份量的髮蠟」



觀眾欣賞陳浩源在殘奧場上的英姿，偶爾也會被他整齊、貼服的髮型「吸睛」。網民不時笑問：「陳浩源究竟用哪款髮蠟，為何『吹極都唔散』？」

陳浩源在訪問期間，向廣大網民公開承認：我是講究打扮的。

他說每天僅花五分鐘整理頭髮，但會用「足夠份量」及 waterproof 的髮蠟，所以「落雨都唔塌」；而且，他經常理髮，大概十多日一次，以保持整齊。

傷殘人士 有權愛美

一則關於他的愛美故事，發生在意外後的住院時期。因為覺得醫院的病人服不好看，他特意在親友探病前換上運動服，有位殘疾院友見狀大潑冷水，「你這麼貪靚幹麼？沒有人會留意殘疾人士的。」他心生疑惑地想：「殘疾人士為何不可以靚？不論男女、傷健，都應該有扮靚的權利。」不說不知，原來他曾上堂學化妝，笑言比妻子更愛美。

羽毛球既是至愛，他也有「第二個情人」。他熱愛足球，是英國足球隊曼聯的「忠粉」，至今逾 30 年；最欣賞 36 歲的現役曼聯球星 C 朗拿度。他解

釋，職業運動員每天不斷重覆練習同一動作，對身體形同「摧殘」，而要令自己與痛楚、苦悶共存，需要頑強意志，否則不能支撐下去。

他以同齡的 C 朗作為學習對象，激勵自己在運動路上保持戰意。「C 朗作為一個年長運動員，卻仍然幹勁十足，不斷入波，這當中，意志很重要。」陳浩源早前宣布再打三年，計劃於 2024 年巴黎殘奧運後退役，之後會完成浸會大學體育及康樂管理課程，在另一平台繼續為香港輪椅羽毛球作出貢獻。



6 比賽用輪椅呈「八」字形，可防止急速轉動時翻側。

7 陳浩源自認「貪靚」，出鏡前補補妝。

後記

Hello Amy!

人生是給自己找個對手。訪問星級羽毛球員，《駿步人生》請來前香港羽毛球冠軍、現職香港賽馬會見習騎師訓練學校校長陳念慈 (Amy) 友情客串，和他打一場友誼波。

雖不是 Kitty, Dear Daniel 其實早也認識 Hello Amy。

Amy 穿著港隊球衣、帶了私家球拍進場，說認識 Daniel 多年，稱讚他性格正面積極：「我提名他參選十大傑出青年，覺得他性格積極，故事可以啟發人心，希望可以為社會帶來正能量。」他 2019 年獲選為「香港十大傑出青年」。

雖說是友誼賽，Daniel 在前輩面前沒有鬆懈，每次擊球疾如閃電，讓 Amy 開始不久便喊道：「真係打到出汗嗶！」雙方球來球往，其後更加入 Daniel 的隊友，來個混雙，最緊要好玩。

曾在 1975 至 1983 年連奪九屆全港羽球賽女單冠軍的 Amy 笑言，近年多數打網球及高球，已很久沒有如此認真的打羽毛球，現在拿起羽毛球拍，覺得很輕巧。



8 陳念慈 (右) 大讚陳浩源性格正面，故提名他參選十大傑出青年選舉。

9 球場上與陳浩源隊友合照，包括東京殘奧羽毛球銀牌得主朱文佳 (左二)，以及香港殘奧暨傷殘人士體育羽毛球總教練劉南銘 (右二)。

瀏覽
訪問短片





2

有特殊教育需要 (SEN) 的小朋友往往需要額外支援，剛出爐、年紀輕輕的兩位香港賽馬會獎學金得主，不約而同盼望分別透過中醫和投球，幫助 SEN 孩童和社會上有不同需要的人。在她們眼中，同理心是成為未來社區領袖必須具備的條件；懷著同理心服務社會，營造沒有牆的世界。



1

沒有牆的世界

一般自閉症人士於溝通及社交技巧上都會有障礙，而過動症的特徵則是專注力不足，就讀香港中文大學中醫學學士三年級的黃沛婷，於小學三年級時被診斷同時擁有這兩個症狀。然而，勇於挑戰及努力不懈的性格，讓她克服了不同的學習及社交障礙，更於中學文憑試考獲最佳五科 28 分成績。

決心成中醫研 SEN 成因

她指：「過動症使我對於不同的學科都感興趣，甚至有點選擇困難，但選科前於廣州就醫時認識到一個醫術精湛的中醫，發現中醫學術原來十分精妙，故此選修中醫學，亦希望大眾對自閉症及過動症人士的看法有所改觀，原來我們也可以從事與人溝通的工作。」

在課餘時間，黃沛婷亦進修成為一名認可的自閉症導師，「比起一般人我會更了解自閉症學生的需要，明白他們學習上的障礙，可以針對他們面對的問題施教，而且在進修時了解到更多自閉症的知識，同時亦令我更了解自己，可以說是一舉兩得。」

談及未來大計，她希望好好運用香港賽馬會獎學金進修及研究，有一天可從中醫的角度去了解更多自閉症的成因及解決方法，並成立相關組織幫助更多社會上的同路人。

香港賽馬會獎學金計劃於 1998 年成立，至今已向超過 800 位本地及內地同學頒授獎學金，支持他們繼續進修，總捐款額逾 6.4 億港元。香港賽馬會獎學金甄選具領導能力、學術表現及品格卓越的學生，也要求賽馬會學人熱心參與社會事務。為了加強得獎同學之間的連繫，馬會亦支持成立獎學金同學會，為賽馬會學人提供不同的社會服務機會，並透過才能發展秘書處，促進同學的學習和個人發展，致力培育他們成為未來社區領袖。

盼以投球影響生命

另一位獎學金得主、香港科技大學土木工程學系三年級生黃美瑜，訪問當日一身健康膚色加上燦爛的笑容，很難想像原來她中學時期是個嚴肅安靜的學生。曾為香港投球 U21 代表的她憶述，中學時期在投球隊與其他隊員很少交流，有一次到日本參賽，要與其他隊員相處多日，當時教練細心發現了她總是獨處，就以同理心去鼓勵她踏出舒適圈。

「教練引導我嘗試了解其他不同性格的隊員，之後我發現原來在他們身上我也找到值得學習的地方，自此我就笑多了。」當時她發現大部分投球教練都是由港青 U14、U16 出身，走過來再去教導新一代，因此促使她投身助教行列，希望把知識和技能薪火相傳。「看到自己對他們的生活及成長有所啟發及影響，很有成功感，更希望自己能夠像影響我深遠的教練般，慢慢地去改變其他人。」

黃美瑜決定以心為心，運所用學去幫助更多人，除了到特殊學校向自閉症及唐氏綜合症的學童義教投球外，亦曾參與學校活動特別學習編程，研發電腦遊戲給特殊學校學生作學習之用。她希望透過馬會獎學金，參與更多不同的社區活動及與社會上不同層面的領袖學習，繼續為社區服務。



4



3

1 黃美瑜 (左) 和黃沛婷 (右) 認為獲得香港賽馬會獎學金，是對她們過往努力的一種肯定，並希望回饋社會。

2 馬會主席陳南祿 (左三)、主禮嘉賓 — 東京殘奧羽毛球男子單打銅牌得主陳浩源 (右三)、馬會副主席利子厚 (左二)、行政總裁應家柏 (右二)、慈善及社區事務執行總監張亮 (左一)、公司事務執行總監譚志源 (右一) 及各大專院校代表與賽馬會學人合照。

3 黃沛婷從小體弱多病，經常需要看醫生，令她漸漸與醫學結下不解緣。

4 黃美瑜不時參與義務工作，體現賽馬會學人熱心參與社會事務的精神。

少數族裔 導賞「家」

來自巴基斯坦的咖喱香與本地茶餐廳的咖啡香能夠在香港同一條小街相會，但我們相互的認識又有幾多？根據政府統計處數據，來自印度、巴基斯坦、尼泊爾、孟加拉及斯里蘭卡等五大南亞國家的南亞裔人士近年已躍升為香港少數族裔的最大族群，他們不少扎根香港，土生土長，早已是香港社會一員，卻往往仍然因文化、國籍、膚色、語言等差異而被視為異鄉人。現年 23 歲的巴基斯坦裔女生 Nayab Feroz 苦學廣東話，更特別改了中文名「阿恩」，努力融入主流社會。然而，從小時候分不清「晴」、「清」、「精」，到今天能夠以流利廣東話擔任社區導賞員，向團友介紹少數族裔在香港的「家」，成為少數族裔與主流社會溝通的橋樑，是如何一路走來？



自 爺爺於殖民地時期在粉嶺當警察，Nayab 已是家族在港土生土長的第三代，廣東話並非她的母語，卻依然流利，全是她多年苦學中文的成果。Nayab 就讀的小學以錄取非華語生為主，只有中文課才用得上廣東話；直到中學轉讀主流學校，開始要正視學習中文的困難。「要記得廣東話的九聲已經有難度，加上很多中文字的寫法與發音相近，轉換部首，意思已大不同，例如『晴』天、『清』潔、『精』彩，要兼顧讀寫聽講，更難。」為免發音不正誤把說話變粗口，Nayab 過去不敢開口說廣東話，後來得到中文科老師的鼓勵，為她安排中文話劇、欣賞古詩等，令她更投入學習。

成為自信領袖之路

在港的少數族裔承載着兩地文化，Nayab 一直希望長大後成為老師，打破語言隔閡，引導彼此互相了解。她自言過去性格內向慢熱，一直未有機會跳出 comfort zone (舒適區) 實踐理想，直至高中時獲老師推薦，參加前稱為「賽馬會『衝吧!』世心領袖計劃」，與來自不同文化背景的年輕人參與一系列培訓活動，逐漸了解自己的長處，增強自信。畢業後，Nayab 加入該計劃的延續，即現稱「賽馬會多元文化世心領袖計劃」的項目助理，並擔任社區導賞員，帶領本地人遊走少

賽馬會多元文化世心領袖計劃由賽馬會慈善信託基金捐助，愛同行基金會(WEDO GLOBAL)主辦，旨在讓不同學校的華裔和非華裔中三至中五學生參加，增加他們對文化智商的認識及實踐，促進華裔和非華裔青年互相了解及合作，費用全免。

數族裔聚居的社區，沿途分享他們的生活、飲食及宗教。她笑言自己從前也不了解每天戴頭巾、吃清真食物背後的由來，反而因為要帶團備課，才深入了解自己承襲的伊斯蘭傳統。

為華人與少數族裔築橋

透過讓參加者親身接觸巴基斯坦奶茶、清真牛肉，Nayab 拉近參加者與少數族裔的距離，而他們在旅程結束後改變對少數族裔的刻板印象，更讓 Nayab 確立未來的發展路向，相信推廣共融文化也是教育的一種。有說「此心安處，才是吾家。」Nayab 將繼續善用她精通多種語言的優勢，以社區導賞員身份作為少數族裔與本地人之間的橋樑，讓不同族群均視香港為心安的歸處。



Nayab (右) 畢業後成為「賽馬會多元文化世心領袖計劃」的項目助理，同時帶領本地人認識少數族裔聚集的社區。

馬會義工隊亦與地區夥伴及社區組織合作，支持「樂學在家」少數族裔家長學習支援計劃，由馬會義工上門為少數族裔家長教授日常中文，提升他們的日常中文溝通能力，以及加深少數族裔與義工對彼此文化的認識。另亦開展「廣東話說故事」計劃，利用線上資源支援少數族裔學童自行在家學習中文，期望以活潑生動的說故事形式，令他們不再覺得學習中文是沉悶乏味的事，在疫情期間「停課不停學」。

瀏覽
訪問短片



Nayab的5件隨身物



1. 禱告地毯

信奉伊斯蘭教的 Nayab 一天需向聖城麥加方向禮拜五次，輕便的地毯方便她隨時隨地也能禮拜。

2. 鎖匙扣

早年與家人回鄉時遇上印有自己名字的鎖匙扣，且不是刻意訂製，令她覺得這是緣份的安排。

3. 自製可重用口罩

WEDO GLOBAL 於疫情初期邀請少數族裔婦女縫製可重用口罩，既可幫補家計，又能解決當時口罩短缺的問題，Nayab 的媽媽亦參與其中。

4. iPad

除了處理工作需要，亦用作記錄生活日常。

5. 小物袋

最近喜歡編織，這個隨身小物袋是近期新作。

魚湯沸騰獅子頭

馬會大廚巧手烹調的佳餚往往備受追捧，早前多位精英在亞洲首屈一指的國際食品餐飲及酒店設備展 HOFEX 中，獲得驕人成績。本欄今期邀得榮獲香港國際美食大獎賽中式現場熱盤烹調——肉類（豬腩肉）金獎的林千國師傅，介紹其得獎食譜，讓讀者在家大顯身手，炮製不一樣的獅子頭。

材料

4至6人分量

- 豬腩肉 500 克
- 鯽魚 1 公斤
- 鮮腐竹 5 克
- 薑片 10 克
- 白胡椒 3 克
- 熱水 1 公升
- 海南黃醬 2 克
- 野山椒 3 克
- 唐芹(切粒) 3 克
- 芫荽(切粒) 2 克

調味

- 魚湯
- 雞粉 4 克
- 幼鹽 6 克
- 豬肉調味
- 蛋白 10 克
- 生粉 5 克
- 雞粉 4 克
- 幼鹽 6 克

方法

1. 先將鑊燒紅，落油煎香鯽魚至金黃色，再落熱水、薑片、白胡椒及鮮腐竹，用中火煲 20 分鐘至奶白色
2. 隔起鯽魚後，魚湯調味備用
3. 將豬腩肉切碎後調味，搓成球後上濕生粉，每個約 80 克
4. 用油溫 120 度，將豬肉球炸至定型
5. 加入魚湯，用細火煲 25 分鐘，口感效果化口綿滑
6. 加入海南黃醬、野山椒調味，最後放上唐芹、芫荽即可享用

貼士

- ✓ 鯽魚需煎至金黃色，並用滾水煲，魚湯才會呈奶白色和香味濃郁
- ✓ 炸獅子頭要注意油溫，落鑊定型時切勿太早攪動
- ✓ 可選用清雞湯代替魚湯
- ✓ 如不喜歡辣，可省略海南黃醬和野山椒

食譜提供

馬會主廚（馬場餐飲部）
林千國

人才動力

馬會向來重視人才培育，而「培育人才及提升業界水平」更是其慈善信託基金重點推動的策略範疇之一，透過不同渠道培育人才及增進社福、教育界等的專業知識和技能，推動社會發展。



專業創未來計劃

疫情下全球經濟不景氣。馬會慈善信託基金特別撥捐 5,274 萬港元推出計劃，與接近 200 個來自不同行業的僱主合作，為初踏職場的大專畢業生提供超過 400 個見習職位。人才配對集中於文創、創科、商社及社健四大新型工作領域發展專業，藉此協助培育一班心繫社區和積極上進的未來人才。

賽馬會教師社工創新力量

計劃由馬會慈善信託基金策劃及捐助，旨在為香港教育界及社福界培育具創變能力的人才，鼓勵教師及社工以創新意念及具體行動，為教育及社福的長遠發展作出貢獻。計劃提供進修假期、外地考察及跨界領袖協作等學習機會，讓教師及社工拓展知識領域、國際視野及創新能力。



馬會見習行政人員培訓計劃

作為香港主要僱主之一，馬會近年積極招聘見習行政人員，希望培育有潛質的年輕人才成為領導梯隊。獲取錄的見習行政人員在三年內，透過參與不同部門的工作輪調，增加對馬會業務及綜合營運模式的認識。除有系統的在職培訓外，他們亦有機會參與不同項目，建立人脈網絡及增廣見識。今屆獲取錄的應徵者將於 3、4 月獲發聘書，7、8 月正式上班。



“

我喜歡主持專訪節目，因為有人說過，與人相處就如走入迷宮，看似複雜，但突破口往往在發現對方隱藏的優點開始。

”



的藝術

2022年我踏足廣播界55年，由兒童節目小演員到專訪節目的主播，我訪問過上千位不同界別的精彩人物，讓我們得到啟發和力量。

有趣的是，外傳我想邀請的嘉賓一定請得到，這絕對是誤傳，因為我間中也會「吃檸檬」的。回想初出道時，我採取鍥而不捨的追訪攻略……抱著20多磅的舊式錄音機，跑到不同的電影配音室去等待周潤發、鍾楚紅、張曼玉等收工後可以收錄幾句，只要爭取到好訪問，我樂意！

累積經驗和信譽後，我明白要專訪得心應手，起碼要有三大元素。



車淑梅

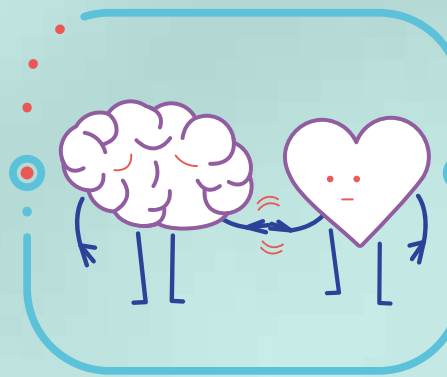
資深傳媒人、曾連續八年榮獲「全港最受歡迎唱片騎師」榜首，有「金牌DJ」美譽。1992年榮獲「十大傑出青年」、2012年獲頒「行政長官社區服務獎狀」、2018年及2021年分別獲嶺南大學及香港演藝學院頒授「榮譽院士」、2021年獲政府頒發「榮譽勳章」。



時事觸覺

《舊日的足跡》並非時事節目，但也要留意時事。

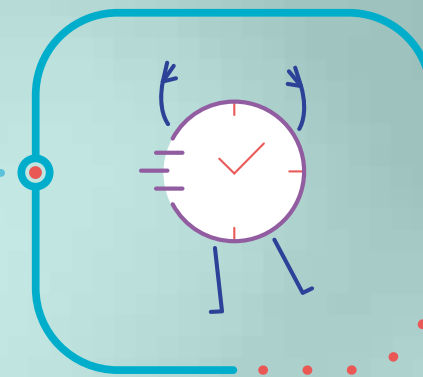
我難忘2003年癱瘓病人鄧紹斌去信特首爭取將安樂死合法化，引起社會震動，一時間各方都伸出援手，但，我相信癱結所在是他慚愧從未給家人任何家用，於是我提出了請他撰稿，再請同事在節目中演繹。多得電台上司的支持，這環節名稱「斌向明天」，斌仔可以賺稿費了！後來，斌仔可以依靠呼吸機發聲，我請他接受訪問，兩小時的錄音400多個接駁位是值得的，大家可以聽到他親述自己的心路歷程，更教曉我們人生無常，絕境中也可看到新希望！



具備同理心

有受訪嘉賓笑言進入錄音室似乎被迷暈了，甚麼也表白出來了，羅致光局長更笑指我時常將嘉賓弄哭，其實那都是自然情感的流露……

難忘的那次專訪，我和寶寶姐都哭了，因為事前我奇怪她為何忽然一直避開我？2014年《媽咪俠》上演，我請高志森導演撮合我們「再」見面，錄音開始時是冰冷的，突然寶寶姐說根本不想接受我訪問，因為我太不近人情……原來25年前我在《晨光第一線》呼籲大家做義工，她來電了，接線的同事不知是寶寶姐來電，我更不知情，我沒有回電，她失落轉電霑叔，霑叔也在忙，指一會忙完再聯絡，幸好霑叔守諾真的再聯絡上，寶寶姐才感到人間有情……真幸運，我們終於冰釋前嫌，後半部的訪問是多麼的溫馨，和受訪嘉賓感情一致是最享受的！



與時並進

我的電話中有不少紅人的寓所電話，我們不只是工作夥伴也是好朋友。間中我會「鈴」一下小鳳姐，我會聽到：喂喂，我在家中打乒乓球。這就是我在圈中多年的獎賞！但，我們也要放眼新一代，我訪問了大紅的姜濤，了解小伙子魅力所在，他透露要在鋒芒之後，做回一名肥仔享受人生，我讚賞他的坦率和自我。新一代是接班人，我們也要理解、扶持和引領，因為將來他們也會成為前輩、後輩學習的對象。

我喜歡主持專訪節目，因為有人說過，與人相處就如走入迷宮，看似複雜，但突破口往往在發現對方隱藏的優點開始。好，就讓我們努力發掘更多人類的光輝、正向的故事，讓年青一代有更多的學習楷模。感謝前輩時常提醒藝人要有「藝德」，因為我們有平台受注意，能夠影響他人，所以我們要做好每一件事、說好每一句話、守住社會的風氣是我們的責任。願我可以帶着這份情懷繼續享受這份細水長流的使命。



馬會行政總裁應家柏（右）在頒獎禮上代表馬會接受「最受尊敬企業獎」。

馬會獲頒「最受尊敬企業獎」

馬會早前於香港管理專業協會慶典中，榮獲「最受尊敬企業獎」和「2020/21 年度可持續發展獎 — 卓越獎」。

「最受尊敬企業獎」旨在表揚在過去 60 年為香港及區內經濟增長和發展作出卓越貢獻的機構。馬會在提供世界級賽馬及馬場娛樂方面享譽國際；也是全港最大的單一納稅機構，其慈善信託基金位列全球十大慈善捐助機構。今次獲獎，肯定馬會致力建設更美好社會的宗旨。

另外，馬會獲香港管理專業協會第三次頒發「可持續發展獎 — 卓越獎」，以嘉許在建設綠色香港及推動可持續發展方面的貢獻。



馬會主席陳南祿（右一）、馬會行政總裁應家柏（左一），聯同特區行政長官林鄭月娥（中）及南華會代表合照。

建構健康社區 支持體育發展

馬會撥款逾 1 億 7 千萬港元，支持南華體育會重建多用途綜合運動場及翻新高爾夫球練習場，現已落成的項目並分別命名為「南華體育會 - 賽馬會運動場」及「南華體育會 - 賽馬會高爾夫球練習場」，預計每年超過 25 萬名運動員及市民受惠。

馬會主席陳南祿在開幕禮上表示，支持南華會有關重建項目，與馬會推動「健康社區」的策略重點一致。過去十年，馬會慈善信託基金已撥款超過 30 億港元支持體育發展，「因為我們相信運動不但有益身心，亦能強化個人的抗逆能力。」

推動有節制博彩 馬會四度獲肯定

香港賽馬會獲得世界博彩協會 (World Lottery Association) 有節制博彩最高級別的第四級別認證，以表揚其在推動有節制博彩的努力及貢獻。馬會是亞洲首間機構連續四度獲頒最高級別認證。



馬會推行的有節制博彩策略，配合和支持政府的博彩政策，同時將市民的博彩需求轉為合法博彩渠道。馬會並透過向「平和基金」捐款等途徑支持公眾教育。至 2021 年底，馬會對平和基金的捐款總額超過 4.5 億港元。



馬會支持的有節制博彩倡議及教育活動。

馬會義工隊 冬日送暖

馬會義工隊早前與香港精英運動員協會走入社區，向全港約 2,800 名獨居長者及低收入家庭送上愛心禮物包。除了資助活動經費，馬會動員 130 名義工隊成員協助預備禮物包及參與探訪活動，其中馬會公司事務執行總監譚志源，聯同空手道運動員劉知名及跳高運動員楊文蔚，到北區探訪獨居長者，贈送包括白米、快熟燕麥片、提子乾及掛曆等物品的禮物包。

譚志源表示，「運動員在賽場上發光發熱，回到社區亦不忘向基層家庭送上溫馨暖意，給予有力的支持，這與馬會『致力建設更美好社會』的宗旨亦一脈相承。」



譚志源（左一）聯同劉知名（右一）及楊文蔚（右二）探訪獨居長者並贈送禮物包。



社會強調傳遞正能量，不少「打工仔」擔心在工作上展示負面情緒就是EQ低、弱者，或憂慮因情緒問題求診會被同事、上司標籤，影響升遷，因此不少人遇上壓力，或會慣性壓抑，忽視不安、焦慮等情緒，反而令情況惡化。註冊臨床心理學家廖嘉敏 (Carmen) 說，問題根源在於人們不接納自身的負面情緒，覺得自己「不开心」是不正常。職場上的人，如何掌握及接納 it's okay to not be okay?

曾於公營醫院工作超過13年、擁有豐富臨床心理工作經驗的Carmen指出，主流社會灌輸「正能量」的口號式價值觀，令不少在職成年人求診時向她問道「為何我會不开心？」，抗拒接受負面情緒，即使情緒已瀕臨爆發也不自知。疫情下，不少打工仔要適應在家工作模式，或面對減薪、失業，亦加劇壓力與情緒問題。

Carmen提醒，若果發現自己持續情緒起伏大、變得消極、出現生理病徵、甚至影響日常生活功能並長達四星期或以上，就應尋求專業人士協助。「常見症狀如易哭、易惱怒、失眠，身體甚至因長期受壓而處於戒備狀態，導致肌肉繃緊、免疫力下降並出現過敏症狀或炎症等。」若已出現自殘行為、甚至輕生等念頭，更應立即求助。

她說，臨床心理學家第一步會讓求助者敘述情緒困擾的因由，從旁聆聽，協助梳理其情緒；第二步會與求助者一同審視引發負面情緒的根源，例如成長、工作經歷等；第三步會跟求助者共同探索解決方案，例如學習應對負面情緒的技巧、鼓勵嘗試靜觀練習等紓壓。「不少人因為太忙，忘了覺察自己的情緒，敘述的過程有助表達及調整思緒；經過引導後，他們可表達得更仔細，了解自己心跳加速、

安慰陪伴

常見誤區

1
急於追問



應給予對方空間，適時表達在旁支持、願意聆聽的心。

2
不斷提供個人建議



除非對方表明欲尋求意見，否則應避免不斷提出個人觀點。宜不帶批判的聆聽，並接納其情緒。

3
比較哀傷



避免說：「好小事」、「我以前都試過，現在已沒事」，試著說：「我雖然未必能代入你的情況，但我感受到你的辛苦」，或協助對方整理及表達其感受。

4
洩露對方的心事



應尊重私隱，讓對方有信心繼續向你紓發情緒。

情緒惱怒的原因。」求助者在安全、可信任的空間抒發感受，臨床心理學家不帶批判的聆聽，並一同探索負面情緒出現的原因。

— app 連結同路人

擁有被聆聽、被理解的機會，才能讓求助者有信心面對情緒起伏。Carmen 去年9月為「賽馬會心導遊+計劃」擔任客席嘉賓主持，此後亦主持計劃的認知行為治療小組。她認為計劃能填補在職成年人尋求心理健康支援服務的空隙，提升大眾對情緒健康的意識：「在職成年人可透過平台吸收有關情緒健康的資訊，亦能藉小組抒發自己的感受、表達需要，在小組亦認識有同樣經歷的人，知道自己並不孤單。」

計劃早前設立全港首個採取「階梯式支援」的網上心理健康平台，結合科技為在職人士提供自助及個人化的心理健康支援服務，如加入聊天機械人、網上導師指導及情緒紀錄等功能。Carmen 認為新功能更全面滿足使用者需要，「已求醫的病人在覆診期間可有app 陪伴、為他們打氣，情緒記錄工具亦有助監察情緒狀態、提高警覺，例如比對每段時間的焦慮指數，了解其規律，對生活提高覺察力。」平日全天候奮鬥的打工仔，不妨適時「躺平」專注跟自己的情緒相處，為自己打氣，相信「你已經夠好，亦足夠努力了。」

於2017年，香港中文大學心理學系多元文化及全人健康研究室獲香港賽馬會慈善信託基金捐助，推出為期三年的「賽馬會心導遊計劃」。計劃於2021年再得馬會資助，推出「賽馬會心導遊+計劃」（下稱「心導遊+」），並將設立全港首個採取「階梯式支援」的網上心理健康平台，協助在職人士更了解自己的心理健康狀況，預防及紓解抑鬱及焦慮症狀，並推廣重視僱員精神健康的企業文化。歡迎掃描QR code 留意「心導遊+」Facebook 專頁了解更多。



1 「心導遊+」全新平台將增設聊天機械人功能，增加與使用者的互動。



相片來源：© Finnish National Opera and Ballet

1

360 度的「拉娜」

為慶祝今年 2 月正式揭幕的香港藝術節踏入第 50 屆，馬會慈善信託基金獨家贊助特備節目《拉娜》，以及一系列相關的外展教育活動。《拉娜》由藝術節與芬蘭國家歌劇院及芭蕾舞團聯合製作，是芬蘭以外的國際首演；透過半圓球體的演出空間，結合人工智能、虛擬實境、互動投影、360 度全方位音效及實時感應追蹤多種技術，讓參與者猶如親歷其境，投身於互動歌劇體驗之中。有興趣的市民可預先登記免費參與。



香港藝術節 50 周年
— 馬會獨家贊助特備節目《拉娜》

日期：2022 年 2 月 25 日

地點：香港海事博物館

網站：www.hk.artsfestival.org/tc



2

線上線下無限亮

賽馬會連同香港藝術節連續四年聯合主辦「無限亮」計劃，讓來自世界各地不同能力的藝術精英盡展才華。為令大眾可以無障礙地欣賞演出，今年節目繼續糅合網上及現場形式，呈獻包括音樂、舞蹈、戲劇及電影等節目；同時透過多元教育及社區外展節目，豐富各界的藝術體驗，並讓年輕人與不同能力人士一同享受藝術樂趣。



第四屆「無限亮」

日期：2022 年 2 月至 3 月

網站：www.nolimits.hk/zh-hant/



3

環保節日限定

賽馬會「回收轆轤」流動環保計劃將於農曆新年前後，進入社區收集及派發利是封，鼓勵大眾把利是封重複使用，減少節日浪費。該環保宣傳車至今在東九龍區服務超過 30 個社區停泊點，透過舊物共享服務，收集處理可重用物品，已為超過 30,000 件二手物品尋獲「新生」。



賽馬會「回收轆轤」流動環保計劃

日期：2022 年 1 至 2 月

地點：東九龍區
(包括將軍澳、西貢、黃大仙及九龍城區)

網站：www.facebook.com/lookforgreen
www.instagram.com/lookforgreen_hk



4

居家上體育課

由賽馬會捐助、香港中文大學聯合策劃的「賽馬會家校童喜動計劃」的一項調查發現，疫情期間學童的體力活動量減少、體重上升。為鼓勵學童及其家人保持恆常運動，計劃持續推出一系列的免費網上自學資源，包括由教練哥哥及姐姐指導在家中上體育堂，附影片加強大家對動作的記憶，是一個適合全家的親子活動。



網上親子班自學課程 — 球類篇

網站：www.youtube.com/watch?v=TOMraeJzk2c

出版：  香港賽馬會

製作： 

 MIX
Paper from
responsible sources
www.fsc.org FSC™ C001540