

愛馬士
利子厚



瀏覽足本版



時光倒流七十年
及時行樂

與癌共舞
新力軍

結伴同行
眾心至善

忘了，忘不了！
非常足跡



香港賽馬會

出版：



製作：

固本自強

今期封面人物、馬會主席利子厚接受《駿步人生》專訪前一天，香港全面撤銷口罩令。在中環「大館」拍攝，他可以暢快呼吸、輕鬆邁步，走在大館不同角落，看著午後的遊人漫步、閒坐，甚或躺在椅上享受早春的暖陽。攝影師要求在迴廊高視闊步取一鏡，那一刻，相信他比平日走得更有信心，因為抗疫三年，隨著最後一項防疫措施結束，我們終於生活復常；作為香港一份子，馬會當下更要鞏固優勢，抓緊機遇，積極向前。

利子厚既是馬會主席，也曾經是一名馬術運動員，他侃侃而談與馬的因緣，包括與馬兒的相處之道、臨場比賽變化的不可控、面對無常需要靈活應變等，說的，其實也是待人接物的處事態度。

今期新欄目「新力軍」，說一個抗癌少女的故事。生命無常，16歲確診淋巴瘤第四期；在慘烈的抗癌路上獲得幾許支持，讓熱愛舞蹈的她蛻變成鐵蝴蝶，再度展翅飛翔。

就是人生無常，我們更需要全面規劃，未雨綢繆；因為無常，我們更要學會冷靜理智、靈活應變。固本自強，讓我們走得更安更穩。

目錄



駿步Talk	愛馬士 利子厚	01
非常足跡	忘了，忘不了！	07
眾心至善	結伴同行	09
新力軍	與癌共舞	11
及時行樂	時光倒流七十年	13
Recap筆記簿	馬會與中聯辦簽署交流合作協議	15
我想講...	體育面前人人平等	17
指南·針	推介特色藝文活動	19

2023年4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

電話：2966 8111
 傳真：2966 7019
 電郵：stridingon@hkjc.org.hk
 網址：www.hkjc.com

愛馬士 利子厚



利子厚徹頭徹尾是一名「愛馬士」。四歲騎上馬背，從此與馬結緣。大概 12 歲開始學習馬術，十六七歲第一次出賽。2008 年香港協辦北京奧運馬術項目，他有份參與籌辦，跨越重重障礙，見證本港成功舉辦世界頂級體育賽事。34 年前，他已經是馬會會員，個人或合夥至今累計擁有 17 匹賽駒；2022 年九月，獲選為香港賽馬會主席，帶領馬會擁抱機遇，迎接未來。

作為馬術運動員，他明白再多的訓練與準

備，也未必敵得過世事無常 — 例如天氣變化、受傷等突發事情，體會「跌倒是常事」、「臨場變化可以很大」的道理。面對轉變，他說，首先不要嚇自己，然而也不要太執著，要靈活應變。與馬兒相處貴乎超凡耐性與細心觀察；放諸待人處事，他認為溝通是大道，唯有互相了解，才能找出問題癥結，化解分歧。

騎馬、養馬、賞馬，從經歷中成長，利子厚笑說與馬的緣起。



與馬有緣

香港賽馬會主席利子厚接受《駿步人生》專訪，笑言永遠也會記得 2008 年的這一天。

2008 年北京歷史性主辦奧運會，香港有幸協辦當中的馬術項目。賽事由 8 月 9 日至 21 日，歷時 12 天，上演盛裝舞步、場地障礙賽及三項賽等個人及團體賽事，決出六面金牌。

2008 年 8 月 21 日是比賽最後一天，香港烏雲密布，天氣預告指八號風球，來勢洶洶。「知道當日很大機會要打八號，工作人員心焦如焚。」當時擔任馬會董事的他今日說起，仍然歷歷在目。

香港賽馬會當年斥資 12 億港元，為北京奧運及殘奧會馬術比賽提供場地和後勤設施，包括負責設計和興建兩個比賽場地，將香港體育學院改建成沙田奧運馬術賽場；馬會上水雙魚河鄉村會所及香港高爾夫球會的一部分，則成「越野障礙賽」場地。

「對於熱愛馬術的人來說，能參與設計及興建國際級的比賽場地，是夢寐以求的機會，非常難得。」利子厚回想籌備經過說：「然而即使做好準備，突如其來的變化無人能夠控制，就像颱風快要打到來一樣，足見世事無常。」

賽事最終順利完成。他笑說：「香港真的是一塊福地！最後一日賽事風平浪靜，即使有雨，也是所有賽事完成後，才下微雨。」

擁 17 匹賽駒

利子厚一生與馬匹結緣。

他透過個人、合夥或團體名義，養過 17 匹賽駒，要數最愛哪一匹，他率先點出「天下為攻」（已退役），指牠有鬥志，是養過的馬中最成功的一匹。牠出賽四個季度，跑出七場頭馬紀錄，其中 2018 年更於沙田馬場勇奪一級賽「主席短途獎」，實力非凡。訪問時，他手執昔日愛駒獲獎的舊照，愛不釋手。

另一匹至愛，名叫 It's My Day，他曾經騎著牠參與 2007 年在沙田舉行的「好運北京—香港回歸十周年盃」賽事（2008 年京奧馬術項目的測試賽）；賽後送至澳洲享天年。

現為香港馬術總會行政委員會主席的利子厚說：「馬很特別，牠有一種反射性的行為（Opposition Reflex）。騎馬時，人們傾向用力控制繮繩，馬匹被繮繩用力拉扯會感到不適而作出反抗，結果雙方容易變成『鬧交』般的對抗。」事實是，「最緊要學會放鬆，不要硬碰硬；明白做什麼動作會令馬兒感到不舒適，那便盡量避免。」對待馬兒，跟待人一樣，讓他領略到世事本無常，有時不應該太執著，要靈活應變。



1 2008 年 5 月利子厚（右二）在沙田馬場參與京奧馬術火炬接力。

2 愛駒「天下為攻」2018 年膺「主席短途獎冠軍」。

3 孩童年代已經熱愛騎馬。

溝通是大道

要找出問題所在，首要是溝通。他說：「馬術講求人馬合一，要溝通，建立默契，我們需要細心和耐性。」他舉例說，一旦見到馬兒抗拒做某些動作，要多觀察理解為什麼，這全都可以應用至待人處事的態度上。

首次與馬結緣，他年僅四歲。「第一次騎馬的地方，在香港一個名為『巴黎農場』的地方，即海洋公園前身；那裡有幾隻小馬，父母將我抱上其中一匹。」直到十二三歲，他到外國留學，寄宿在美國東岸的親戚家裡，與表哥表妹相處，期間跟隨表妹到騎術學校騎馬，學習騎馬姿勢和發出指令，是為有系統習騎的開始。

直到大約 17 歲，他首次參加馬術跳欄比賽，雖以玩票性質，但教他體會到，無論是勝是負，最緊要學會駕馭良駒，必須時更要懂得「飛身落馬」、安全著地。「(比賽)現場有好多事情發生，一不小心可能撞到其他馬匹。騎馬的人個個都覺得自己好叻，但真正考功夫是如何安全落地，即術語所講的『飛身落馬』(Flying Dismount)。」



4



5

被問到多年來與馬匹相處，對其人生觀可有影響？他頓了頓說：「馬兒性格很敏感，你當天心情是好是壞，是緊張還是放鬆，牠全都感受得到。而且，馬兒會挑選比牠弱勢的人來欺負，每當有人騎在其背上，牠很快就知道此人是否好欺負，特別是小馬。小朋友學騎馬，若不懂得騎，馬兒會拒接命令，但遇到懂得騎馬的人，就會乖一點。」

2008 年奧運馬術賽事後，馬會同年成立了香港賽馬會馬術隊和香港賽馬會青少年馬術隊；馬術發展計劃其後進一步優化，目標不變，都是培育和提供更多機會予有潛質的青年騎手。馬會同時支持殘疾人馬術隊運動員。

適逢今年 9 月杭州亞運會舉辦馬術項目，他在訪問中，特別為香港隊員打氣，祝願他們努力投入賽事，為香港爭取佳績。

建設未來

利子厚 34 年前已經是馬會會員，去年九月，更獲選為馬會主席。他形容，得力於馬會具遠見的長遠策略與投資計劃，這幾十年來，馬場設施及科技發展有長足提升，造就今日香港賽馬會成為世界級賽馬機構。

未來重點發展方向，包括強化沙田馬場、跑馬地馬場及廣州市從化馬場這「鐵三角」關係。「馬會已經是國際級賽馬機構，我們可以將多年來賽馬累積到的知識和經驗帶到廣東省，協助廣東省發展馬產業鏈。」

2021 年 5 月，馬會與廣州市政府簽署框架合作協議，推動大灣區馬產業發展。協議主要合作

馬術講求人馬合一，
要溝通，建立默契，
我們需要細心和耐性。

方向包括：從化馬場於 2025/26 年起舉辦常規賽馬賽事；提升從化馬場的設施，以及建立馬產業鏈。他相信，這一切也有助進一步將大灣區馬產業發展，推動至世界級水平。

利子厚表示，馬會的獨特綜合營運模式，結合賽馬及馬場娛樂、會員會所、有節制體育博彩及獎券，以及慈善及社區貢獻，令它得以創造經濟及社會價值，回饋社會。馬會透過受嚴格監管、合法及負責任的途徑，滿足社會大眾對博彩的需求；同時推行的有節制博彩策略配合和支持政府的受規管合法博彩政策，將市民的博彩需求轉為合法博彩渠道，有效打擊非法博彩活動，更令政府的博彩稅收入保持穩定，以幫助有需要人士。

2021 至 2022 年度，馬會回饋社會共 336 億港元。新冠疫情三年間，馬會慈善信託基金就疫情相關項目的審批捐款，總額逾 29 億港元，累計服務人次超過 300 萬。

利子厚多年來積極參與公益事務，曾任包括匡智會會長、伸手助人協會副主席等。他說，善良是至高無上的美德，每個人都需要有善心及謙虛的態度；而馬會的非牟利經營模式，以博彩收益去回饋社會，會一直做得更貼切，致力秉承建設更美好社會的宗旨，眾心至善，攜手邁向更美好的未來。



6

4 2007 年在雙魚河參加「好運北京—香港回歸十周年盃」馬術盛裝舞步賽車，大展身手。

5 2022 年 9 月 11 日以馬會主席身份，陪同特區行政長官李家超（後排左二）主持馬季開鑼日。

6 2022 年新冠疫情期間，聯同馬會義工隊向基層市民派發防疫物資包。



兩個「C」字贈青年

兒童及青年發展是馬會慈善捐助的重點範疇之一，透過支援各式項目，讓不同成長背景的兒童及青年享有平等發展機會，得以盡顯潛能。

利子厚 2013 年至 2019 年擔任香港科技大學校董會成員，並於 2017 至 2019 年出掌科技大學的大學拓展委員會主席一職。現今世代活在科技發展急速的社會，問己為人父的他，對年輕人提升競爭力，可有什麼建議？他點出兩個「C」字：Curiosity（好奇心）與 Compassion（同理心）。他說，要認清時局，了解社會需要，必須走出虛擬世界：「要好好裝備自己，離不開兩個 C 字，即 Curiosity（好奇心），積極學習新知識；Compassion（同理心），多關心身邊事物，避免過度依賴電子世界接收資訊。」

參與籌建大館 歷十年

馬會的慈善捐助聚焦五大重點範疇，包括豐盛耆年及長者服務、兒童及青年發展、健康社區、人才及業界培訓，以及體育及文化。在推動藝術文化方面，由馬會進行保育及活化的「大館—古蹟及藝術館」（大館）便是當中具標誌性的一個項目。

今次訪問便是在大館進行。座落中環核心地帶的大館，是馬會與香港特別行政區政府合作推行的中區警署建築群活化計劃的成果，亦是香港最重要的其中一個歷史古蹟活化項目，由前中區警署、中央裁判司署及域多利監獄三大法定古蹟組成，部份建築已擁有超過 180 年歷史。

經過逾十年時間的復修及活化，大館於 2018 年正式對外開放，現已成為本港藝術文化及消閒地標，訪客人數突破 1,100 萬，更於 2019 年獲頒聯合國教科文組織亞太區文化遺產保護獎卓越獎項。

利子厚一直參與大館的保育活化計劃。訪問當日他由大館建築「賽馬會立方」往外望，見證建築群經過專業團隊多年的修葺，盡力保留一磚一瓦，別有感触。

他表示，香港擁有長遠而豐富的歷史，海納百川，中西文化交匯，大館經過保育轉型成文藝地標，吸引大眾參與不同的藝術活動，正好能連結過去，展現城市開放活潑的一面。再者，藝術文化給人空間發揮想像，令人得以創造心中所想，對每個人也很重要。

要好好裝備自己，
離不開兩個 C 字，
即 Curiosity（好奇心）
積極學習新知識；
Compassion（同理心），
多關心身邊事物，
避免過度依賴電子
世界接收資訊。

7 利子厚積極參與公益事務，圖為他早前陪同政務司司長陳國基（中）與「共創明Teen」學員探訪馬匹，交流互動。

8 利子厚熱愛運動，早前與「賽馬會社區七人欖球賽體驗日」的受惠青年一同欣賞「香港國際七人欖球賽」。

後記

跌倒 又如何？



不要看西裝骨骨的利子厚健步如飛，他坦言習騎時，跌過無數次，由頭到腳佈滿「戰績」，當中更曾發生驚險意外。

他回憶說：「我喜歡參加馬術越野賽，有次跨欄後，馬匹轉向左，不過我轉了右，整個人就撞向一棵樹，結果成塊面『花晒』。」

另一次發生在大概 10 年前，他訓練一匹馬，牠性格狂躁不受指揮，他騎上牠的背部，馬兒突然發狂，隨即聽到「啪」的一聲！

利子厚說到這裡，生動地拍了一下手掌解釋：「但我完全不知道聲音從何而來，回家後，小腿明顯感到痛楚，去看醫生，才知道後十字韌帶斷了。」

幸好那次不需要做手術，卻花了一段時間休養。正如他所說，哪個運動員不曾跌倒，最重要是從中有所學習。

他笑言近年發現自己「開始『甩皮甩骨』」，因此減少了騎馬。沒有騎馬的日子轉而與妻子一起打乒乓，後來則與教練對打。

利子厚家中飼養了三隻分別十歲、八歲及一歲半的狗隻，一家人經常與三隻愛犬一起行山，在香港山頭留下不少足印。

瀏覽
訪問短片



忘了， 不！



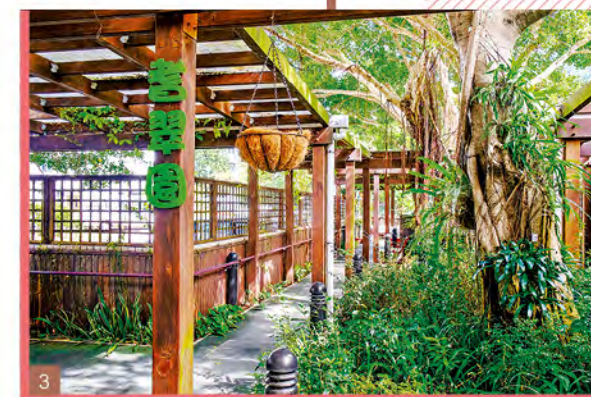
對於記憶力逐漸退化的人，其身邊的親人感受最深。他（她）忘了，我們卻忘不了。

針對本港人口老化問題，馬會早年已經著手應對，其中包括支援腦退化症人士的服務。於2000年6月投入服務的「賽馬會耆智園」，由馬會慈善信託基金撥款8,100萬港元成立，是香港首間專為腦退化症人士而設的綜合服務中心，提供「以人為本」的一站式服務，改善能力、減慢衰退，令他們繼續好好生活。此外，中心也為照顧者和醫護人員提供培訓，加強對腦退化症的認識；也進行研究，推動腦退化症服務發展。

同時，馬會一直撥款捐助中心進行不同項目，提升照顧水平，諸如「回家易」離院復康計劃；「以耆為本」腦退化症護理培訓課程；「友里蹤跡」追蹤網絡等友善社區支援。

秉持「零約束」照顧理念的耆智園，以自負盈虧模式運作，現時提供59個日間護理服務名額與17個住宿暫托名額。中心的護理團隊，包括社工、職業治療師、物理治療師、註冊護士、音樂治療師、保健員、個人護理員等，為園友提供多元服務。

繼2008年增設院舍外展職業治療服務，耆智園去年與多個公共交通機構、電訊、銀行、物業管理、零售業界及政府部門等，攜手合作建立腦退化症友善社區，目標是全民給力，加強支援。



與家人並肩同行

中心的照顧層面，還包括腦退化症人士的家人。賽馬會耆智園總監郭志銳表示，嚴重的腦退化症人士無法分辨人物，而反覆的病情也容易令照顧者無所適從，有時即使面對親人，也彷彿有着「失去」的感覺。「腦退化症的過程非常漫長，需要照顧者不斷付出，因此縱使多有心，也難免有一刻閃過放棄的念頭；耆智園致力成為腦退化症人士與其家屬的夥伴，與他們並肩，逆境同行。」



腦退化症目前只能依靠治療減慢退化，郭志銳稱：「腦退化症雖不能醫治，但可以延緩，我們的服務，希望讓徬徨的病人變得樂觀、令照顧者從無助變得積極。」

本身是中文大學醫學院內科及藥物治療學系教授的郭志銳，自2004年起擔任賽馬會耆智園總監，見識不少人生百態，請他總結一句感受，他說：「天下無不散之筵席，學會珍惜相聚的機會。」



- 1 賽馬會耆智園提供「以人為本」的服務。
- 2 耆智園透過感應系統，讓照顧團隊可即時監測園友的離床動態。
- 3 感官花園旨在加強園友的感官體驗，引領他們自如地表達感受。
- 4 復康室備有物理治療設施，讓園友進行帶氧運動及身體協調訓練。
- 5 郭志銳認為要學會珍惜相聚的機會。





結伴 瞳行。



任醫生說，三年疫情亦大幅改變學童的生活模式：長時間留家和使用電子產品、戶外活動時間大減、近距離閱讀或光源不足，均大幅增加近視風險。然而，低收入家庭往往容易忽視兒童眼睛健康，疫情下基層家庭收入減少亦令他們未能負擔全面的視力檢查服務，加上小朋友一般難以察覺、表達自身的視力問題，容易導致延誤醫治。

任醫生解釋，年紀愈小，近視加深速度愈快，因此4至12歲是控制及治療眼睛問題的黃金時間，倘若近視達600度或以上，視網膜脫落的風險將大增12倍，患黃斑病變、青光眼、白內障的機率亦隨之大增，因此及早發現、預防及妥善控制，方能減低出現永久性併發症，甚至致盲的風險。

計劃提供的全面眼科檢查，並為有需要學童提供治療，或轉介需要進行手術的個案至公立醫院，以作適切跟進。檢查除了保障學童眼睛健康，藉著檢查所得的研究數據，長遠而言亦成為改善醫療質素的重要指標，於小兒眼疾、護眼上提供參考。計劃亦特設眼科服務日，並提供外展服務及家訪，走入社區為有需要人士提供檢查及了解他們的生活習慣。計劃更以眼科健康知識普及化為目標，為家長、教師、社工、學童設立一系列的教育講座，亦邀得數千位不同背景、年齡的人士擔任「護眼大使」，當中有眼科醫生、醫護學生、大專院校、中學學生及義工團隊，宣揚眼睛健康知識，加強對兒童眼疾的覺察力。

少數族裔延醫個案多

為更有效接觸少數族裔家庭，計劃與香港中華基督教青年會合作，進入他們的社區及網絡。該會的少數族裔工作員繆素芬(Sufia)能操廣東話、英語、印地語、烏都語及旁遮普語，她坦言，語言隔閡是少數族裔在港生活面對的最大難關，他們未必懂得中、英文，既難以接收資訊，也無法求助，容易成為社區被邊緣化的一群。

Sufia 分享說，部分少數族裔家庭的子女人數較多，除了不了解本地眼科門診服務，以為到眼鏡店驗眼就是眼科檢查，未必有意識使用公共服務；更棘手的是因意識不足，有經濟困難的家庭擔心配眼鏡動輒花過千元，「配得畀一個，就要配晒畀咁多個(有視力問題的孩子)」，故寧諱疾忌醫，錯過糾正視力的時機。Sufia 接觸的個案中，年紀

最輕而患近視的學童只得5歲，讓她印象最深刻的是「有小朋友寫字總是寫出界，經轉介後才發現他有輕微俗稱『鬥雞眼』的斜視；有些家庭貪平在巴基斯坦配眼鏡，檢查後才得知度數不適合。」她說，亦有少數族裔家庭誤以為子女中文程度較差是「正常」，誰不知子女原來一直受遠視困擾，難近距離閱讀中文字而影響學習。

為少數族裔翻譯 冀安心求診

了解到少數族裔家庭較少主動向外界求助，Sufia 走進他們的社交圈，於他們使用的網絡平台、社交群組，發佈有關計劃的資訊，並靠口耳相傳，連繫不同種族的家庭。她更充當義務翻譯員，在學童接受眼科檢查期間陪伴在側，向家長講解計劃目的及內容、檢查流程和作用，並提醒檢查前後的注意事項，好讓他們安心求診。「他們願意參與計劃，是信任的表現。他們信任我，幫到人我亦覺得開心又滿足。」任醫生、Sufia 與計劃抱有共同目標，期望接觸不同階層、背景的學童，讓他們有平等機會及早發現、預防及控制視力問題，守護下一代的視力。



「小朋友擁有健全視力其實是基本人權，人人平等，我們不希望小朋友因種族背景、家庭環境等而受影響。」香港中文大學醫學院眼科及視覺科學學系副教授任卓昇醫生，介紹由他擔任總監的「香港中文大學賽馬會瞳心童行計劃」的初心，希望主動接觸社區的少數族裔、有特殊教育需要及低收入家庭的學童，為他們提供詳細的眼科檢查，從而改善他們的學習條件和成長，與他們結伴「瞳」行。

及早治療減併發症風險

近視、斜視和弱視是本地兒童三大常見眼睛問題，及早發現及控制，既能改善他們的生活質素，亦大大降低長大後出現永久性視力缺損的風險。不過，部分少數族裔、有特殊教育需要及低收入家庭的學童，往往礙於語言障礙、文化差異及經濟狀況，未能及時檢查而延誤醫治。

有見及此，香港賽馬會於2021年透過其慈善信託基金，支持香港中文大學推出為期三年的「香港中文大學賽馬會瞳心童行計劃」，透過與學校和非政府機構合作，主動接觸上述弱勢社群的4至12歲學童，為他們提供詳細的眼科檢查，以能及早發現學童的眼睛問題，並作出適切的治療。

- 1 計劃安排弱勢社群的學童，到香港中文大學眼科中心進行全面的眼科檢查。
- 2 任醫生(左)及 Sufia 期望計劃能及早察覺兒童視力問題，並與更多小朋友同行，保障他們的眼睛健康。
- 3 計劃定期舉辦教育講座，宣揚護眼知識，加強學童對自身眼疾的覺察力。



何時察覺身體出現淋巴癌徵狀？ 12:00pm

2019年我16歲，洗澡時發現鎖骨位置有硬物凸起，隨即求醫抽組織化驗，證實是淋巴癌第四期。此前我上網了解淋巴癌的症狀，早作最壞打算，證實是癌症的瞬間反倒平靜。知道有末期癌症病人保持好心態，最後康復，因此我也要盡量保持樂觀。

12:02pm

隨後面對怎樣的癌症治療？ 12:03pm

我獲安排接受歷時半年的化療，期間產生種種副作用，包括頭暈、嘔吐，身體虛弱得走幾步路也喘氣，口服類固醇藥物亦令身體腫脹，好辛苦，一直是學校舞蹈學會成員的我亦被迫停下舞步。最難接受的時刻要數掉髮，向來留長髮的我從未試過短髮造型，更何況面對脫髮！記得有一次親戚探望我，我一時不知所措，只得躲在一邊哭。頭髮愈掉愈多，更夢見自己沒有頭髮，坐在課室被同學笑。

12:05pm

家人和朋友如何支持你？ 12:06pm

家人為我購入不同款式的帽子，讓我在治療期間能較從容地見人。化療住院期間，家人更輪流接更陪伴我，睡在我病床旁的小沙發，他們無微不至的照顧和支持，令我更自覺要堅持下去。朋友們亦跟我視像通話，在Instagram鼓勵和支持我，逗我開心。

12:10pm

完成治療後重返校園，曾面對甚麼難關？你如何克服？ 12:10pm

老實說，重返校園面對的挑戰更大。我因停學半年須留級中五，開學那天踏進課室再也見不到熟悉的臉孔，獨自站在一旁，覺得好孤獨。因長時間無執筆寫字，治療亦令我專注力和體能變差，效率下降，我開始跟不上進度，覺得自己「好冇用」，情況最壞時我有兩個月時間都躲在房間，不上學。慶幸學校的體諒，家人當時也沒有迫我回校。全賴家人、老師、朋友的支持，我明白只要盡力就夠。最終有些科目的成績喜出望外，去年成功入讀香港浸會大學文學士課程。

12:12pm

癌症令身體狀況轉差，為何你堅持跳舞？ 12:14pm

重返校園後我立刻重拾跳舞的節奏，起初因體能下降，肌肉僵硬，亦比較易累和動輒滿頭大汗，但無阻我延續這個興趣。我很享受大夥兒熱血地為跳舞付出的每一刻；跳舞也讓我忘記生活的煩惱，同時更欣賞在鏡子前躍動起舞的自己。

12:16pm

Type a message

與癌共舞



十來歲的女生正值花樣年華，但對今年踏入20歲的甄紫淳(Ceon)來說，卻是一段不平凡的經歷——2019年癌症來襲，確診淋巴癌第四期，被迫暫時停學和放棄跳舞，取而代之的是歷時半年的化療及漫長的復康過程。Ceon將這一切化為推動力，成功抗癌並考入大學，更隨舞團表演和比賽。面對生命無常，Ceon選擇積極面對，並蛻變成更強壯、更勇敢的蝴蝶，展翅飛翔、翩翩起舞。



- 1 化療令體能下降，但Ceon絲毫無打算放棄跳舞，重返校園後隨即重拾跳舞的節奏。
- 2 Ceon(右)享受在台上跳舞的每一刻。(相片由被訪者提供)
- 3 奮力跨越「癌」關，Ceon寄語自己不再錯過挑戰、機會，不讓自己留下遺憾。
- 4 Ceon(左三)去年於馬會贊助、《南華早報》舉辦的傑出學生選舉中，奪得「最佳進步」獎。



瀏覽訪問短片

患癌的經歷有否為你生命帶來另一番體會？ 12:20pm

我一向沒有自信，因為怕失敗而不敢嘗試新事物。經歷了癌症，我知道不能再錯失機會，反而更勇敢去接受新挑戰。我加入舞蹈學校的舞團，參加表演、比賽，也報名申請獎學金，榮幸去年獲得「傑出學生選舉」的最佳進步獎。

12:22pm

得知獲獎一刻有何感受？這份肯定對你而言，有甚麼意義？ 12:23pm

起初抱著放膽一試的心態參加，幸獲班主任、社工為我寫推薦信，很高興最後得獎。一般獎學金或許專注獎勵品學兼優的學生，而「傑出學生選舉」的最佳進步獎，認同我們未必是「最好」，但一直提升自己、一直進步的努力，與「最好」的學生同樣值得鼓勵和肯定。藉著得獎，我認識了很多新朋友，閒時仍然相約吃飯，互相傾訴、支持。

12:24pm

十年後你將會30歲，有什麼說話想跟未來的自己說？ 12:25pm

「我希望你一直健康、平安地生活，要相信自己，勇敢嘗試想做的事，不要怕失敗，別錯過任何一個機會，因可能不會有下一次，別讓自己留下遺憾。」

12:26pm

不一樣的亮麗成績表

馬會自2013年起贊助由《南華早報》舉辦、教育局支持的「傑出學生選舉」(Student of the Year)，嘉許於學科範疇成績優異及積極貢獻社會的高中學生。獎項組別包括「學校發展貢獻」、「最佳進步」、「社會服務」、「語言文學」、「藝術表演」、「數學、科學及科技」、「體育運動」及「視覺藝術」；「傑出學生年度大獎」則頒予整體表現最優秀者。



2021/22年度的選舉，吸引來自133間學校、超過640名中四至中六學生參加；馬會更為提名學生參與選舉的學校，於暑假期間提供《南華早報》青年版(Young Post)及為英文老師安排工作坊，以提升學生的英語及批判思考能力；並教授老師如何增進英語課堂的效率及與學生的互動。

Type a message



1



2

時光倒流



4

七十年



5



7



8



6

說起**鯉魚門**，一二三，叮叮叮，大家十居其九想起食海鮮、漁村。其實，鯉魚門三家村的原居民以打石挖礦起家，那裡更是客家人聚居之地。區內有不少古蹟古物，除了石礦場、天后廟、燈塔，還有親民的**「賽馬會鯉魚門創意館」**，可消磨一個半天的假期。

創意館前身是有逾 60 年歷史的鯉魚門海濱學校，2011 年獲馬會慈善信託基金撥款支持，活化而成為今日的資源中心，推廣社區文化及藝術活動。館內展出歷史文物，更設社區導賞、藝術工作坊，帶你時光倒流七十年，深入鯉魚門，來一場**光影漫遊**。



3

賽馬會鯉魚門創意館樓高兩層、總面積七百多平方米。甫進入，可見海濱學校「校史廊」一牆上掛滿當年的學校海報、相片，展出當年建校、擴建校舍時的碑誌；也有上世紀五十年代的計算機、點名冊、教職員證、獎狀等。

另一亮點是還原鯉魚門當年作為石礦場歷史的鯉魚門村文化展區。展出物品計有打石工具、石器材；也有由村民捐出的物品，如用於警報的銅鑼、打鐵鉗和大鐵鎚等。

平日本地藝術家會於創意館內做創作，周末則變成展示藝術作品的空間，並按季節、節日，舉辦一系列「期間限定」的工作坊，如製作陶瓷、鯉魚旗、藍染、竹編、水彩畫等，讓一眾參加者發揮創意。過程中導師會講解工藝歷史及文化故事，如鯉魚旗的起源和象徵意義，寓創作於學習。

值得一提的是陶藝室。創意館後山有廢棄陶窯，是當年江西陶藝師傅來港設立的「萬機陶瓷廠」遺址，創意館就地取材傳承技法，既展出青花瓷製品並進行導賞，更另設工作坊，讓大眾認識這門手藝，吸引不少學校到訪及參與活動。

真人導賞 鯉魚門探秘

馬會一直支持香港的藝術文化及保育發展，希望藉此為香港注入文化活力，豐富市民生活，同時推動社會共融。賽馬會鯉魚門創意館管理委員會主席徐海山表示，作為東九龍地區的綜合型文化場所，創意館致力創造空間，成就本地藝術人才，並且培養社群審美觀，實踐藝術源自生活的理念，讓社區與藝術共生共發展。

賽馬會鯉魚門創意館館長黃冠麟 (Calvin) 表示，透過口傳心授的形式，希望為市民提供具人民精神的導賞，至於通過保育村校的本質和歷史物件，則令展覽更有「溫度」。

創意館另一主打活動，是「鯉魚門遊蹤」導賞服務，由一群具專業導賞員領航，帶領大家走入鯉魚門探秘：途徑天后廟、石礦場、老店，以口述歷史的形式說故事。

Calvin 形容導賞是一種「沉浸式學習」，親歷其境認識歷史，一段段活生生的歷史故事更引人入勝。「如早年鯉魚門附近有許多海盜居住；山脈又稱『魔鬼山』。」其實，各個村落的名稱來源、老店裝潢，甚至地勢都「有段故」，導賞員會逐一分享。

必試西瓜蛋糕 手工咖啡

創意館坐擁鯉魚門遼闊海景，參加導賞團或工作坊後，最適合坐在天台花園及茶座邊吃甜點、喝咖啡，「歎」日落美景兼放鬆身心。留意，周末 Cafe 只在星期六、日開放，為香港首批製作西瓜士多啤梨蛋糕的先驅，口感綿滑、味道清新；手工咖啡的選豆、烘焙、磨豆工序，則由咖啡師一手包辦，並親手沖製，可按客人喜好調配口味。

Calvin 形容創意館為周末一天遊「Chill 住過」的好選擇，適合一家大小、情侶或三五知己參與。「有人早上來參加導賞團，再到創意館做扎染線材，午餐後待線材風乾，便編織出今早看到的風景（編按：作品如手帕、環保袋），然後留在這裡吃個下午茶、看日落，相當寫意呢。」



圖 1 由賽馬會鯉魚門創意館提供



賽馬會鯉魚門創意館

馬會與中聯辦簽署交流合作協議

中央政府駐港聯絡辦與香港賽馬會 2023-2025年合作協議 簽約儀式



在中聯辦副主任盧新寧（後排左二）、中聯辦青年工作部副部長宋來（後排左一）、馬會主席利子厚（後排右二）、行政總裁應家柏（後排右一）的見證下，中聯辦宣傳文體部副部長張國義（前排左）與馬會公司事務執行總監譚志源（前排右）代表雙方簽署合作協議。

馬會主席利子厚、行政總裁應家柏及公司事務執行總監譚志源，早前拜訪中央人民政府駐香港特別行政區聯絡辦公室（中聯辦）副主任盧新寧，雙方簽署了《中聯辦 - 香港賽馬會體育及文化藝術交流活動》及《中聯辦 - 香港賽馬會「實踐科創·探知歷史」內地實習與交流計劃》合作協定。

合作內容包括於 2023 至 2025 年開展多個香港青少年體育、藝術、歷史文化交流活動及科創實習，並舉辦文化藝術行政人員培訓計劃，為香港培養優秀文化藝術管理人才。

盧新寧肯定了馬會長期以來對香港社會的貢獻，以及對內地慈善事業、馬匹運動與產業發展、香港與內地交流合作的大力支持。利子厚表示，期待合作協議能讓更多香港學子親身感受中國式現代化進程，培養他們的家國情懷。

藝術節推動文化藝術發展



行政長官李家超（前排左三）、文化體育及旅遊局局長楊潤雄（前排右二）、康樂及文化事務署署長劉明光（前排左一）、馬會董事廖長江（前排左二）、香港藝術節主席查懋成（前排右三）及行政總監余潔儀（前排右一）為藝術節主持開幕禮。

第 51 屆香港藝術節圓滿結束，這項由馬會一直大力支持的文化盛事，今年以「回賞・前行」為主題，深受歡迎。當中包括「香港賽馬會藝萃系列」一舞蹈節目《收音機與茱麗葉》及《春之祭》、歌劇《尤利西斯歸鄉記》及音樂演出《天葬》等。

為培養學生欣賞世界級的藝術表演，馬會多年來的捐助亦涵蓋「香港賽馬會學生專享節目」，讓學生可以免費觀賞不同的演出，並同時為居住偏遠地區的學生提供交通津貼。

體育及文化是馬會慈善策略範疇之一，馬會對香港藝術節的支持，印證了其致力推動藝術及文化，促進中外文化薈萃的創意氛圍，實現國家《十四五規劃綱要》支持香港打造為亞洲文化及創意之都的願景。

馬會作為「共創明『Teen』計劃」合作夥伴委員會的策略夥伴副主席之一，除了撥款支持計劃外，亦推薦員工擔任友師分享人生經驗，並開放旗下部分設施讓學員參觀。早前一眾友師和學員便獲邀到訪位於沙田馬場的馬醫院，同場政務司司長陳國基亦在馬會主席利子厚陪同下進行參觀，與參加者交流互動。

學員們有機會認識院內各項先進設備，並了解醫院內不同工種，他們如何透過多元化的醫療和護理服務，提升馬匹的健康及整體福祉，確保賽駒於訓練及競賽時的安全。

利子厚表示樂見學員反應熱烈，讓他深感鼓舞。兒童及青年發展是馬會的慈善策略範疇之一，馬會一直為不同背景及能力的青年人提供平等的學習機會，讓他們盡展所長，貫徹馬會致力建設更美好社會的宗旨。

共創明『Teen』友師和學員 參觀馬醫院



「共創明『Teen』」友師和學員參觀香港賽馬會馬醫院後，與馬會主席利子厚（第二排中）、政務司司長陳國基（第二排右六）及馬會賽馬事務執行總監夏定安（第二排左六）等合照。

建於 1978 年的香港賽馬會薄扶林公眾騎術學校，現正進行重建。馬會主席利子厚與香港傷健協會主席何永煊教授，以及馬會與香港傷健協會的管理人員，早前一同出席重建計劃動工拜神儀式，見證這個項目的重要里程碑。

薄扶林公眾騎術學校預計於 2025 年秋季重新開放，屆時將能容納更多馬匹和小馬，以協助提供不同程度的騎術課程。

全天候室內沙圈則可讓騎手和馬匹無懼天雨影響，盡情享受策騎的樂趣；並有助日後舉辦更多精彩創新的馬術活動，如引進騎馬模擬器課程、馬房參觀和策騎示範等。

薄扶林公眾騎校重建翻新



薄扶林公眾騎術學校新面貌概念圖



劉誠君

香港失明人協進會項目經理暨
賽馬會「開聲體」體育口述影像服務項目經理

+ 新增到限時動態

編輯個人檔案



經過香港國際七人欖球賽的一輪忙碌後，終於可以稍為停下來。難得今年是欖球賽因疫情停辦三年後，第二年恢復賽事，我特別帶同了一班賽馬會「開聲體」體育口述影像服務（編按：此計劃由香港賽馬會慈善信託基金撥款捐助香港失明人協進會，旨在為視障人士提供專業的體育賽事口述影像服務，讓他們可無障礙地欣賞賽事）的視障朋友入場「觀」賽，大家都非常興奮！

對一般人來說，「睇波」乃平常事，但對視障人士卻非易事，需要我們輔助才能成事。每次我們提供服務，都會由兩位口述影像員即場旁述賽事，視障人士就邊戴著耳機收聽，邊摸著觸感紙了解球場及球員資料，期間亦可直接與口述影像員溝通。有時此舉動會引起現場觀眾的好奇，甚至不敢問道：「你們在幹嗎？」

可能有些人以為口述賽事影像是新事，但其實未有電視轉播體育賽事之前，電台也有賽事直播。當時視障人士與健視者都一樣，可以透過收音機感受比賽氣氛，支持自己喜愛的球員及球隊。可惜，後來電台取消了有關播放安排，一班視障人士就缺少了享受賽事的機會。

弱視球迷望遠鏡睇波引誤會

也許是上天安排，2018年我到訪英國期間，抽空觀看足球賽事。對於我這個視力正常的人來說，就如大鄉里出城，發現當地設有為視障人士而設的體育口述影像服務，令他們也可投入其中，當下我就決心開始研究這服務。直至翌年，一位患有弱視的會員向我訴苦，指他入場觀看足球比賽時，因需要用到望遠鏡，令其他球迷誤會他意圖不軌，雙方發生了爭執，我便正式籌辦「開聲體」。

幸好獲馬會的捐助，「開聲體」順利在2020年開展。最大的挑戰莫過於培訓口述影像員，畢竟體育口述影像與一般「講波」是兩碼子的事，口述影像員需要更專注於描述畫面，和比賽場地上當刻發生的情況，例如球員的球衣及外貌、球場的佈局及位置，甚至球迷打架，令視障人士可了解整個球場正在發生的事。幸運地，我們邀請到不少資深體育評述員的幫助，更舉辦體育口述影像服務培訓課程，招募有心幫助視障人士並對體育評述有興趣的學員，涵蓋的項目包括足球、欖球、棒球及網球等。

計畫舉辦至今，我最記得一位支持了香港流浪足球隊40年的視障人士，他見證過流浪奪標，亦曾為球隊降班而流淚，後來卻因視力衰退不能再入場，感恩「開聲體」令他可以再次踏足球場欣賞愛隊比賽。我們為他安排驚喜，不但觀看足球隊的操練，更有機會與球員交流，他當刻興奮得說不出話來，立即拿出球衣向球員們索取簽名。

隨著疫情過去，不少國際體育盛事都恢復舉辦，我希望可以把體育口述影像帶到更多不同類型的項目，把「體育面前人人平等」的精神推廣到社會不同階層，令更多視障人士享受到體育的樂趣！



1 在賽馬會「開聲體」體育口述影像服務安排下，視障人士有機會入場「觀看」香港國際七人欖球賽。



2 賽馬會青少年足球發展計劃亦與「開聲體」合作，安排青少年足球隊成員帶領視障人士體驗足球運動。



3 除了用耳機收聽口述影像員的描述，入場的視障人士亦可以用觸感紙了解球場及球員資料，增加投入感。

如欲了解更多賽馬會「開聲體」體育口述影像服務，可到 YouTube 頻道觀看影片 <https://bit.ly/3rxu4UO>



首次求職畢業生 x 見習職位 大配對

科技發展日新月異，怎樣提升未來的就業能力、做好職前準備，成為年輕人的重要人生課題。由香港賽馬會慈善信託基金策動及捐助的「賽馬會專業創未來計劃」，特別在「文創」、「創科」、「商社」及「社健」四大領域與超過 200 間機構攜手提供 600 個見習職位，助首次求職的畢業生，做好職前準備，了解自己的價值和興趣，從而投身相應的職位。

計劃現進入第三期招募階段。一經取錄，參加者將獲為期一年的全職有薪見習機會，並獲安排職前特備訓練營及全程職涯輔導，提昇由學校過渡到職場的就業能力，為社區作出貢獻。



「賽馬會專業創未來計劃」協助畢業生投身職場。

賽馬會專業創未來計劃

網址：
<https://www.jcprocuitc.org.hk/>



影片介紹：
<https://www.youtube.com/watch?v=zamiReQaeSE>



婚姻之矛盾大對決



如何維繫一段多年的婚姻？夫妻之間的一句說話，隨時觸發雙方不可收拾的怒火和衝突，處理不善更會嚴重影響夫妻的婚姻關係。賽馬會「婚姻·再思」計劃邀請到結婚廿多年的 Carmen 及 Clement 分享夫妻相處之道，讓大家取經，學習如何化解和避免夫妻衝突。

賽馬會「婚姻·再思」計劃—個案分享

網址：
<https://jccc.hk/zh-hk/tips-for-a-healthy-marriage/>



走進米羅的藝術世界

現正舉行的「香港賽馬會呈獻系列：米羅的詩想日常」展覽，為你帶來「西班牙現代藝術三傑」之一胡安·米羅 94 件包括繪畫、雕塑、素描、紡織品、石版畫、海報等傑作及影像資料。

為了讓來自不同背景和年齡層的參觀者，都能享受藝術的樂趣，展覽不但特別提供小學生亦能輕易理解的展品說明，展廳內更有一個以遊樂場為設計主題的多媒體教育區，參觀者可透過多媒體裝置，製作專屬的藝術品，從中體會米羅的創作過程。

此外，公眾亦可參加由馬會支持的專題講座、導賞團和工作坊，實踐米羅將藝術與日常生活連繫的理念。

「香港賽馬會呈獻系列：米羅的詩想日常」展覽

日期：即日起至 6 月 28 日 地點：香港藝術館 2 樓專題廳

網址：
<https://hk.art.museum/tc/web/ma/exhibitions-and-events/the-hong-kong-jockey-club-series-joan-miro-the-poetry-of-everyday-life.html>



圖片由巴塞隆拿胡安·米羅基金會提供及授權使用。
攝影：Jaume Blassi
所有胡安·米羅作品圖片由 Successió Miró / ADAGP, Paris - SACK, Seoul, 2023 授權使用。
攝影：Successió Miró Archive



老友記創新「肌」



對於「老友記」來說，加強肌肉力量乃保持健康體魄的重要一環。賽馬會健健康康創新「肌」計劃就針對 50 歲至 70 歲的年長人士，定期開辦創新「肌」運動訓練班，通過肌肉訓練，提升他們的功能性健身及體育知識，從而促進和幫助他們在新常態下實現積極健康生活。

參加者將接受一連串為個人制定的運動訓練，包括肌肉力量和耐力、柔韌性和平衡訓練等。計劃會因應參加者的體能和程度，將練習組合分為初階、中階、高階不同難度級別進行。

賽馬會健健康康創新「肌」計劃

網址：
<https://mus-health.hkbu.edu.hk/>



查詢電郵：
mus-health@hkbu.edu.hk