

梁榮武  
天氣學



瀏覽足本版



香港公園找亮點  
及時行樂

另類咖啡師  
新力軍

傷健 坐打排球  
眾心至善

科大 科研新勢力  
非常足跡



製作：



香港賽馬會

出版：



# 目錄

01	<b>駿步Talk</b>	天氣「學」	13	<b>及時行樂</b>	香港公園自然歷史課
07	<b>非常足跡</b>	科技大學 科研新勢力	15	<b>Recap筆記簿</b>	馬會推獎金計劃獎勵傑出運動員
09	<b>眾心至善</b>	坐式排球初體驗	17	<b>我想講...</b>	圓滿人生的禮物
11	<b>新力軍</b>	人生如「啡」	19	<b>指南·針</b>	推介特色藝文活動

2023年8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

# 未雨綢繆

與「測天」專家做訪問，天空當然是重要的拍攝場景。

今期封面故事專訪天文台前助理台長梁榮武，訪攝地點在天文台總部。那裡有個擺設了多種天氣觀測儀器的綠意戶外空間，抬頭一看便是高高的天，攝製隊興奮之餘卻有點擔心：當天會不會下雨，拍不成外景部分？大家於是切實地制訂了惡劣天氣方案 (rain plan)，帶齊防水裝備，給嘉賓的兩具也一應俱全，準備隨時作出應變。

「武哥」在訪問中說，天意難測、氣候不可控，所以無論出行或做人，都必須早作規劃，制定應變方案，將影響減至最低。

未雨綢繆，辦大事固然如此，那怕是一場拍攝，甚或尋常百姓的每日生活；武哥的「天氣學」，同樣發人心省。

今期其他精彩內容還有：視障咖啡師在「新力軍」分享他那杯「百味咖啡」；運動促進共融，「眾心至善」介紹「賽馬會社區排球計劃」；「及時行樂」帶大家暢遊馬會有份支持興建的香港公園；「非常足跡」講歷史，重溫馬會當年支持籌建香港科技大學的點點滴滴。





# 梁榮武 天氣學



抬頭看天，似近還遠。風雷雨電、陰晴圓缺；混沌抑或了然，天象之變幻，神秘又浪漫，不少人為之著迷。可是年少的梁榮武，原來不算是天象「發燒友」，大學畢業後先後教書和在太空館工作八年才「亂打亂撞」投身「測天」的行業，結果在天文台一做30年，2011年退休後，這名天文台前助理台長對「觀天」的熱愛程度不減，現時是城中活躍的氣象教育家之一。

星宿下的芸芸眾生，有人相信人定勝天，豪言要與天比高；有人無語問蒼天，接受天意安排。現年71歲的梁榮武大半生「睇天做人」，從中學懂的，是「不要跟個天去鬥」，因為「你鬥不過上天」。他認為，氣候的不可控，猶如人生的禍福難料，正因如此，我們必須早作完善規劃，未雨綢繆制定各個應變方案，將影響、損失減至最低。

天要下雨、風要起了，如何自處？曾經坐看幾許風起雲湧的「武哥」，與我們分享他的天氣「學」。

## 睇天之路



《駿步人生》專訪天文台前助理台長梁榮武，獲安排在位於尖沙咀的天文台總部主大樓內進行。這幢建於1883年的法定古蹟，屬兩層高的維多利亞式建築，古色古香，配合四周綠意盎然的花園，景致優美，攝製團隊包括客席主持、馬會公司事務執行總監譚志源，也為之雀躍不已。「武哥」榮休12年，大概相當於木星圍繞太陽公轉一圈所需的時間；他笑言，感覺恍如昨天。

訪問那天，剛好遇上「招聘日」，訪問場地毗鄰的台長會議室，變身科學主任面試場，當中應該有人會成為武哥的小師弟師妹。「好多同事，天文台都是他們第一份也是唯一的工作，但我不是。」1982年，30歲的他，做過五年中學教師，又曾在太空館做過天象節目製作工作，兜兜轉轉，終於在天文台找到他的終身志業。然而，他笑指入行是「亂打亂撞」。

### 「亂打亂撞」投身天文台

武哥說，年少時自己不算是天氣狂熱份子，只是對自然現象的多變感到好奇，著眼點是趣味而不是科學。受到讀物理學的哥哥影響，他入讀中文大學時，也選修物理；自此，對自然現象理解增多、加深，感官提升了層次，大學更加入了天文學會，但當時並無想過日後會從事天氣預測的工作。有了多年工作經驗後，有次「機緣巧合，看招聘廣告，見到天文台聘請科學主任，可以保送到英國接受培訓，（有機會留學）覺得好吸引。」成功獲聘，走上「測天」階梯第一級。

在英國氣象學院受訓大半年，武哥說身邊的學員都較他年輕，很多更是著名大學，如牛津、劍橋畢業的尖子，不過他認為香港學生的數理科很強，對比外國精英並不見輸。



1 天文台除了預測天氣，還有「定時」。圖為對時用的時鐘（左）、雷達監察屏幕（右）。

2 摩斯電報機（右）於1950至1970年，是接收香港以外天氣報告的主要設備。

那些年通訊沒有現時的方便，離家千里，女兒只兩歲，牽腸掛肚，武哥一星期給家人寫一封信，明白家書的「重量」；也試過農曆新年間，為致電回家聽一聽妻女的聲音，身處狹小的電話亭，與躲入內避雪的醉漢「共處一室」。

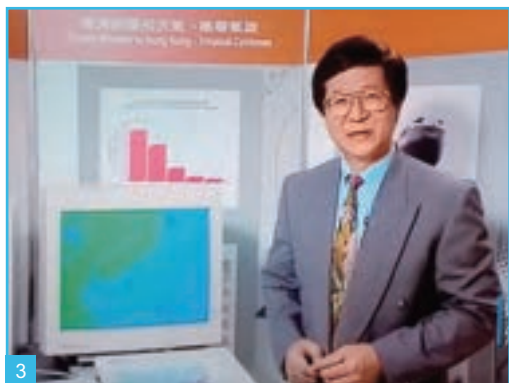
說到這裡，他分享一則「新聞」：「（入職天文台後）我都有親手推薦同事去英國培訓，其中一位『學生』，英國氣象學院的校長報告內，形容該學生是他見過最出色的科學工作者。你猜那是誰？正是現任天文台台長（陳栢緯）！」



### 入職科學主任 競爭激烈

天氣現象變幻多端，令人著迷，梁榮武說不少年輕人對天文台工作感到興趣，紛紛詢問如何入行，但他坦言在本港氣象專才不易為。先是入行競爭激烈，「一千人申請天文台科學主任，只請幾人。」傳統上，大學修讀數學或物理科的機會較大，但近年社會重視科學數據，因此讀電腦科學、資訊科技或電子工程等都有一定優勢；另外，讀輻射核子科學等科目，也符合入職條件。另外，氣象學在香港行頭狹窄，不似在內地，因為天氣變化及自然災害風險較大，需要的專才較多，出路也較廣闊。

## 天氣先生



梁榮武 1987 年被當時的天文台長點名出鏡報道天氣，成為第一代「天氣先生」，向觀眾講解氣象知識。「八十年代，天文台是既神秘又冷冰冰的科學部門」。然而隨著市民對天氣現象認知的增長，對天文台的一些做法有意見，所以天文台希望透過專業人士的解說，拉近和市民的距離，也可當作公眾教育的一部分。

「好似因為酷熱天氣，有市民行山遇險，有關氣象的公眾教育和資訊就益形重要。」他指科學解說，可讓市民學懂如何應用數據，趨吉避凶，例如防範中暑。

在天文台工作 30 年，坐看幾許風雲變幻，包括吹襲本港的多個超級颱風，例如 1983 年的超強



颱風「愛倫」和 1999 年的「約克」。「打風帶來好多破壞，尤其雨水容易引致山泥傾瀉，七十年代最難忘、1972 年的『六一八』雨災，半山旭龢大廈及秀茂坪木屋區相繼塌樓，死了百幾人，我當時有（中大）同學住半山，家中有人因此身故，他因為住在宿舍才避過一劫。」

### 巨風未釀巨災 有其原因

他認為天文台應用科技預測颱風近年已經大有進步。「30 年間進步很大，特別強的颱風，未入香港警戒範圍天文台已出了警告，呼籲市民做好準備。」他說那些年並無電腦協助，除了應用過去颱風移動的統計數字之外，亦依靠「外推」預測，但持續的線性推測未必準確，因颱風會受到大氣環流影響而改變方向，對比今日透過不同電腦模式的集成（綜合）預測，準確度大大提升。

2018 年，在本港懸掛十號風球的超強颱風「山竹」，風力令人記憶猶新，毀了六萬棵樹木，可幸並未造成重大的財產及人命傷亡，梁榮武認為這得力於天文台的預早警告，還有是市民認知度提高早作防範，以及社會基礎建設鞏固等，也應記一功。

普及的氣象教育很重要，就如 2011 年日本福島核輻射洩漏事故，其時梁榮武官至助理台長，專責本港的輻射監測及評估。「從科學

“人定勝天，是中國古代人的智慧，是一種激勵，但我認為千萬不要迷信人定勝天。在天文台工作 30 年，你和上天，是無得鬥的。”



角度看，日本距離香港三千公里，（核輻射）不會直接吹來本港，但市民很恐慌，市面出現『盲搶鹽』，這就需要用科學數據解說，平息恐慌。」當時天文台徹夜更新網頁，實時報告輻射水平，希望用數字向市民派定心丸。

天氣影響人類生活，打風期間全天候監察颱風路徑走向的天文台責任重大。回望過去，梁榮武仍是一貫的舉重若輕：「外面打大風，（天文台）預報中心反而風平浪靜，連人的心情也很平靜，原因我們有標準的作業程式，颱風期間也有增加人手，由專人監察雷達。」

### 未雨綢繆 不與天比高

天有不測之風雲，但人生的變幻往往比天氣更難預測，「睇天」逾 40 年的武哥分享他的一套「天文學」。「人定勝天，是中國古代人的智慧，是一種激勵，但我認為千萬不要迷信人定勝天。在天文台工作 30 年，你和上天，是無得鬥的。」

他從來不與天比高，強調要未雨綢繆。「就算科技有多發達，對於天氣我們也不能完全掌握形勢。因此影響深遠的事情，一定要制定預防方法去應對。氣候變化，打風落雨可以死人，一定要很謹慎處理；人生也一樣，一些影響深遠的決定，例如影響家人、大環境甚至前途的，就要加倍規劃應對。」

他指天象是有秩序的混沌，「如果是完全的混沌就不用預測，但它是有秩序的，所以可以預測；但這個預測不能百份百準確，因為它是混沌的，所以只能盡做。」

「天文台的預測越來越好，但永遠不可能去到百份之一百。其實科學都是這樣，幾百年前，牛頓定律被視為金科玉律，但一百年之後出現了愛因斯坦，情況又不同了。地球的前途也好，人類的命運也好，並不是你努力去做，有很多科技協助你，你就必定可以克服所有困難。最重要是防患未然。」

- 3 梁榮武是第一代「天氣先生」。
- 4 曾坐看幾許風雲，自有一套梁氏「天氣學」。
- 5 梁榮武年輕時熱愛游泳。
- 6 梁榮武當年是中大籃球校隊成員。
- 7 一身單車裝束的武哥（右三）。

圖 3 5 6 7 由梁榮武提供



## 坐言起行



「二戰期間，當時的天文台長不幸被日軍捉去集中營，在這惡劣條件下他仍堅持測量天氣，正是這份科學人的堅持，感染我要繼續努力。」十多年前從助理台長職位退休，梁榮武的生活步伐沒有停步。他重拾教鞭，在大學教授氣候變化，又擔任電視科普節目主持及出任本地註冊慈善團體「綠惜地球」和「環護教育基金會」的董事會成員，致力回饋社會。「純粹講科學未必能感染別人，譬如少用膠袋大家都知，但如何令大家轉化為行動，最是重要。」

「綠惜地球」年前獲馬會慈善信託基金捐助645萬港元，開展「賽馬會綠惜活動減廢同行」計劃，目的鼓勵以環保方式舉辦及參與各項大型活動，包括提供「大型活動免費減廢支援」。

武哥說：「顧名思義，『惜』字代表珍惜，如馬拉松賽事，機構一直鼓勵跑手自己攜帶水樽，又安排回收大量用剩的紙杯、蕉皮，希望共建綠色盛事。」他本人也身體力行，一向少飲樽裝水。



8

8 馬會致力提升市民對氣候變化的關注。

9 馬會曾經捐助推行玻璃樽回收計劃。



9

“  
地球的前途也好，  
人類的命運也好，  
並不是你努力去做，  
有很多科技協助你，  
你就必定可以克服  
所有困難。最重要  
是防患未然。  
”

### 馬會推動可持續發展

主持人譚志源向武哥提到，馬會透過與大學及不同機構的合作，支持環保工作。

馬會致力推動環境可持續發展，透過提升資源效益，改善營運表現，保持競爭力，達到可持續發展的目標；同時貫徹減少使用、重用及循環再造的原則，減少碳足跡及減廢，為下一代建設更環保、更美好的香港。

譚志源口中馬會與機構的合作項目，其實例子不少。中文大學獲馬會捐助，於2013年12月成立全球第一所，以氣候變化為主題的博物館「賽馬會氣候變化博物館」，致力提升公眾對氣候變化的關注，啟發生活態度和行為的轉變，為香港以至國際社會應對氣候變化作出貢獻。梁榮武說，這類公眾教育，對推動環保以至教育大眾認識大自然幫助很大。

另外，馬會早於2010年曾捐助推行「匡智賽馬會玻璃樽回收計劃」，九年內成功回收超過6,000噸被棄置的玻璃樽，經加工後製成環保磚；有關計劃別具意義，促成環保署其後把它擴展至全港18區，將環保意識植根社群。

可持續發展必須持續推進，武哥承認，要令人人愛惜地球，仍有很長的路要努力。

## 後記

### 鐵觀音與普洱



訪問在一個時晴時雨的悶熱星期二上午進行。戶外氣溫高見攝氏33度，武哥穿了長袖恤衫及西褲前來。問他可需要飲點水，他說不用，「來之前已多喝了。」

訪問地點在「歷史室」。這裡收藏了天文台自1883年成立至今，140年間重要的歷史文物，當年武哥有份統籌建立。

過了「知天命」之年的武哥和主持人譚志源，話題無邊，由天氣談到養生。武哥說喜歡喝茶，獨愛鐵觀音的清香；譚志源喜歡嘆咖啡，茶則愛喝普洱，因為「暖胃」。

口味不同，對人生的領悟卻有相同之處。武哥年輕時是運動健將，當年是中文大學籃球校隊成員，也曾在1973年中大第一屆游泳比賽，奪得男子組二百公尺自由式冠軍。

受訪這天，他卻撐著拐杖前來，自爆是受膝頭舊患困擾，感嘆隨年齡漸長體力下降，自嘲最愛的籃球、羽毛球、跑步，現在統統只能「來生再見」；如今只能游泳，醫生建議多游自由式加強四頭肌運動，說有助舒緩膝患。



梁榮武和譚志源（右）在訪問中由天氣談到做人哲學。

歲月不留人，但樂天的他笑說，「年紀大了接受程度就高了，從前你說不給我打籃球，我會死去活來；現在嗎，不能落場打籃球，我就睇籃球啦！」

此至，譚志源忽有所感，說起年前發現眼睛有點小毛病，看東西朦朧。驗眼之後醫生謂，只是年紀增，開始有少少退化。他問：「有甚麼可以做嗎？」醫生想了想：「有。有一件事你可以做，就是接受它。」

不論你愛喝的是甚麼茶，帶來悠然心情，就是你的好茶。同樣，無論任何天氣，豁達面對，炎夏暑天，至少得見陽光燦爛。

瀏覽  
訪問短片







# 科技大學

## 科研新勢力

香港科技大學創立於1991年，是繼香港大學和香港中文大學之後的香港第三所大學，定位為世界級研究型大學。馬會一向支持本港高等教育發展，其中對科大的捐助共逾30億港元。2000年畢業於科大機械工程學系的立法會議員陳恒鑞笑言：「當年同學們常說，大家於『馬會大學』讀書。」



1



2



3



4

- 1 陳恒鑞2000年畢業於科大。(相片由受訪者提供)
- 2 火鳥日晷雕塑是科大校園的著名地標。
- 3 校園的賽馬會大堂是創校以來舉辦畢業禮的場地。
- 4 2013年成立的賽馬會高等研究院，為世界頂尖學者提供互動交流的學術平台。
- 5 科大當年大興土木，依山興建走廊及電梯連接各幢建築。
- 6 「賽馬會集賢樓」提供逾500個學生宿位。
- 7 1991年科大舉行第二期平頂禮，各嘉賓出席儀式。



5



6



7

八十年代末，服務型經濟社會對大學畢業生的需求增加，有見及此，馬會於1987至1992年間捐款逾19億港元支持政府興建本港第三所大學，即香港科技大學。其後，馬會亦透過不同的捐款項目繼續支持科大發展——包括於2007年成立的香港賽馬會創新科技中心、2013年成立的賽馬會高等研究院、2021年開幕的賽馬會集賢樓等，足見對本港高等教育的重視。

### 馬會支持科大 逾30億元

位於西貢的科大校園佔地150英畝，現時設有四所學術學院、一個跨學科課程事務處和兩個研究院，涉及科學、工程、商業教育、人文和社會科學等不同範疇；截至2022年9月，入學總人數達17,581人、教員總人數745人。

校園中最代表性的建築，要數「賽馬會大堂」，它既是學生上課的必經之地，也是每年舉辦畢業典禮的場地。每逢畢業季節，不難看到畢業生在大堂高拋四方帽的情景。

2000年畢業的科大舊生陳恒鑞向「非常足跡」憶述，當年揀大學，一心一意要入科大。大學生涯最難忘的是宿舍生活：「當時一班宿生夜觀獅子座流星雨，情景既浪漫又難忘；又試過為慶祝校慶，與同學捱夜製作模型。」由於科大處處見馬會冠名的足跡，陳恒鑞笑言：「當年同學們常說，大家於『馬會大學』讀書。」

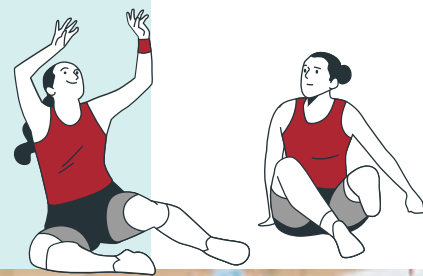
陳恒鑞認為，馬會對香港高等教育的有力支持，對社會發展及培育人才幫助甚大。「科大學術氣氛濃厚，培養學生自律的習慣；若果當年沒有入讀科大，預料人生會有不同的走向。」

### 「沒有科大 人生走向大不同」

馬會透過其綜合營運模式，即賽馬及馬場娛樂、有節制體育博彩及獎券、會員會所，以及慈善及社區貢獻，創造經濟及社會價值。2021/22年度，馬會回饋社會共336億港元，當中包括透過各項博彩稅、利得稅及獎券基金撥款，向政府貢獻270億港元；以及已審批慈善捐款66億港元，支持共292個慈善及社區項目，包括教育及培訓。

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」、「人才及業界發展」，以及「體育及文化」。





# 坐式排球 初體驗



排球場上，每一次跳躍、扣殺、攔網和救球，均是爆發力和彈跳力的表現。外界或許認為，排球是身體殘障人士難以接觸的領域，「坐式排球」正是他們的出路。「賽馬會社區排球計劃 — 『共融』樂玩坐式排球體驗」教練麥梓淳直言，只要進入坐式排球賽場，健全和殘障人士便是平等，大家能沒有隔膜地合作和互相了解，藉此推動傷健共融。



2

## 「球」同存異

坐式排球源於1956年的荷蘭，為當時德國和奧地利受傷士兵的復康活動，麥教練形容網高是最明顯的改變：「一般男子排球和女子排球的網高分別是2.43米和2.24米，男、女子坐式排球的網高則為1.15米和1.05米。」

「第二，球員在比賽期間，臀部至背部的軀幹，一定要有一點觸碰到地面，否則就是犯規；第三，坐式排球在開球時，對方能夠攔網，此舉在普通

排球屬犯規行為；最後是普通排球會以球員的腳作為有否越界的標準，坐式排球則以臀部至背部觸地的一點作為標準，因此雙腳可以過網，甚至在發球時進入球區範圍。」

部份殘障人士因身體上的限制，在參與體育運動上困難重重，運動選擇亦比一般人少。然而在坐式排球的規例下，所有球員都必須坐下打球，讓健全人士亦能體會到殘障人士難以自由行走的限制。

## 打坐式排球 打破隔膜

麥教練是香港排球總會訓練及發展委員會主委兼教練委員會委員，亦是香港首位國際排聯教練導師。近年致力推廣坐式排球，麥教練透露一切源於一位自己執教過的女球員：「熱愛排球的她因車禍需要截肢，從此遠離球場。因此，我為她舉辦了第一次的坐式排球體驗，並邀請其他健全球員參加。起初大家跟她的溝通存在隔膜，但進入球場坐下打球後，她們很快便打成一片。」

最令麥教練感動的，是那次體驗班結束後，所有球員都能自在地交流，隔膜完全消失。他亦因此有了新目標：「大家能透過一起打坐式排球，達到互相理解，推動傷健共融。」



3

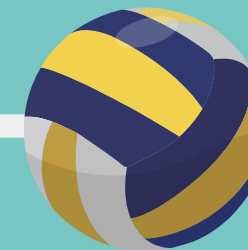


4

## 馬會支持 助進入社區

麥梓淳今次帶領的「『共融』樂玩坐式排球體驗」，為「賽馬會社區排球計劃」下的項目之一，計劃於新學年到主流及特殊學校舉辦坐式排球體驗班，推廣坐式排球和傷健共融的理念。

適逢世界女排聯賽今年6月於紅館舉行，馬會作為賽事的社區合作夥伴，支持推出「賽馬會社區排球計劃」，旨在加深大眾對排球運動的認識及興趣。活動包括舉辦「中國女排全接觸」，邀請逾3,000名市民、學生和視障人士現場體驗中國女排的練習實況；大會並安排部分學生參加大師班，與國家隊球員互相切磋。另向5,000名基層市民、學生和殘障人士免費派發聯賽門票；視障人士亦透過專業口述影像評述員在場評述和網上直播，感受賽事氣氛及戰況。



- 1 麥梓淳（左一）為香港女子青年排球隊代表舉辦坐式排球體驗班。
- 2 麥梓淳說，一位舊生因車禍截肢，成為他推廣坐式排球的源起。
- 3 球員在比賽期間，臀部至背部的軀幹，須有一點觸碰到地面。
- 4 坐式排球在開球時，對方能夠攔網，此舉在普通排球屬犯規行為。





# 人生如啡



1

如果人生是一杯咖啡，那麼任博輝就是一杯與別不同的泡沫咖啡，苦中帶甜，味道濃郁而口感順滑。先天視力受損的他，雖然經歷手術失敗致完全失明，但卻沒有「收埋」自己，反而勇於挑戰新事物，獨木舟、划龍舟等「高危」運動統統難不到他，更成功取得視障咖啡師資格，展開他的咖啡人生。



2

1 任博輝相信，只要用心做準備，定能為客人沖煮出美味的咖啡。

2 熱愛嘗試新事物的博輝，喜歡玩獨木舟，享受每個過程，開心又有滿足感。

3 參與賽馬會「開聲體」體育口述影像服務的活動，與朋友一起透過口述影像欣賞本地足球賽事。



瀏覽訪問短片

為什麼你會成為一位咖啡師？

我出世的時候，只見到少許光影和顏色，後來眼角膜移植手術失敗，導致神經退化，失去感光能力，視力全失。

貪吃的我自幼也渴望在廚房工作，但因視力問題一直難以實現。幾年前，我參加了一個視障咖啡師培育計劃，取得咖啡師資格後曾到其他咖啡店實習，最近於深水埗一間社企咖啡店當咖啡師。我很享受這份工作，有些客人接過我的咖啡會由衷感謝，有些人會好奇我為什麼會做咖啡師。無論他們的態度如何，只要我穿起制服，就會投入其中。

你認為視障咖啡師有什麼優勢與困難？

視障咖啡師比一般咖啡師警覺性較高，更容易留意到咖啡豆有否「走味」、鮮奶夠不夠凍、有否變壞。我在試豆時對味道的想法會多一些，研究多一點。至於困難方面，主要是賣相的問題，可能奶泡散了或不夠結實，但我相信只要用心沖咖啡和做好準備，也能炮製一杯美味的咖啡。

你認為人生與咖啡有什麼相似之處？

咖啡有不同層次味道，就如人生有不同經歷。烘焙太深的咖啡太苦、難以入口，正如人生歷練太複雜，別人難以理解。如何調和成一杯恰到好處的咖啡，是人生的課題。

我會形容自己是一杯中度烘焙的泡沫咖啡，靈活、和順，又充滿層次。當然我也曾因視障問題灰心過，夢想成為廚師的我，卻在中學畢業後輾轉做過按摩、文職、行政助理等工作，這些人生閱歷成就了現在的我。泡沫咖啡亦是我最拿手的咖啡，經過複雜的沖煮工序，讓我更享受成功所帶來的滿足感。



3

你挑戰了很多不可能的任務，可以分享一下嗎？

我喜歡挑戰不同活動，如跑步、踩單車、划艇和划龍舟。我在2021年透過電視節目嘗試挑戰賽艇，在沙田城門河進行划艇，成為首位成功挑戰划艇的視障人士。我喜歡一步一步靠個人努力完成挑戰，比垂手可得的事物更有成功感。

你認為坊間對視障人士的支援是否足夠？你有否參與其中？

香港賽馬會一直為視障人士提供各方面的支援，例如為體育賽事提供口述影像評述服務的「開聲體」。(編按：賽馬會「開聲體」體育口述影像服務是由馬會慈善信託基金撥款捐助，經香港失明人協進會提供專業的體育賽事口述影像服務，讓視障人士無障礙欣賞賽事)我也曾參與「開聲體」，親身在本地球賽事現場，透過口述服務細緻描述賽事的起承轉合，感受緊張刺激的比賽氣氛。

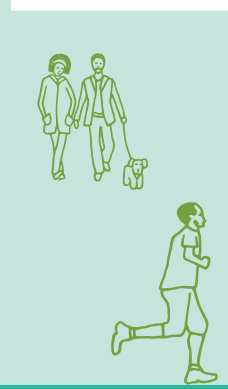
可以分享殘疾人士的內心世界，勉勵大家嗎？

解難並非殘疾人士的強項，我們跟大家一樣，也會有困倦、疲乏的時候，希望大家不要將自己的角度，加諸殘疾人士身上。殘疾人士也要勇敢走出舒適圈，接受挑戰，嘗試新事物，享受完成一件事的樂趣。



# 香港公園

## 自然歷史課



想發掘隱藏於摩天大樓間的美景、觀賞市區罕見的動植物、了解昔日歷史故事？一個香港公園可以滿足大家多重願望。

香港公園位於港島中半山，原為域多利軍營，1979年由前市政局和香港賽馬會合作發展，工程耗資接近4億港元；其中馬會撥款逾1.7億港元支持，特別加插教育設施。公園1991年啟用，成為香港具代表性的城市綠洲。歷史文化研究者陳天權說：「香港公園是中區一個特別的歷史文化遺產，馬會的捐助令香港公園比其他公園特別多教育設施。」

一起來，認識香港公園以下四大教育亮點，上一堂自然歷史課吧！



- 1 香港公園於1991年5月啟用，工程耗資共達3.98億元，其中馬會撥款逾1.7億元支持興建。
- 2 香港公園是港島商業中心區裡難得一見的大型休憩地方。
- 3 陳天權（相片由被訪者提供）
- 4 茶具文物館過去是舊三軍司令官邸，採用殖民地式風格。

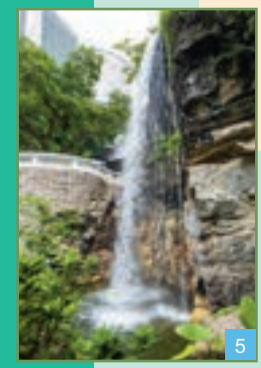
- 5 壯觀的人工瀑布氣勢磅礴。
- 6 人工湖內的烏龜寫意地於石頭曬太陽。
- 7 溫室內加建了人造岩石和小型峽谷，營造旱區植物的生境。
- 8 觀鳥園坐落香港公園南隅一個天然山谷上。



### 1 現存歷史最久西式住宅

香港公園佔地8.16公頃，於1991年5月正式啟用。公園內保留了多座於1844至1900年代期間興建的軍事文物建築，包括三軍司令官邸、又稱「旗桿屋」（現為茶具文物館）、羅連信樓（現為香港公園辦事處、紅棉路婚姻登記處）、華福樓（現為教育中心）和卡素樓（現為香港視覺藝術中心）；配合多項室內、戶外設施，包括溫室、體育館、觀鳥園、鳥瞰角、保育園地等，構成一個具備歷史與自然元素的公園。

從金鐘入口進入公園，經過噴泉廣場便到達茶具文物館。大樓過去是舊三軍司令官邸，採用殖民地式風格；文物館現時展出歷代茶具及茶藝相關文物，又會舉辦陶藝示範、茶藝活動及講座等節目，讓大家盡情探索茶藝文化。陳天權指出，「茶具文物館是本港現存歷史最悠久的西式住宅，將其融入香港公園中的做法，體現古今新舊交融，構成獨特的風景。」



### 2 自然保育園地

走進茶具文物博物館戶外的茶花園，映入眼簾的是由舊軍營網球場改建而成的人工湖和瀑布。人工湖位於公園中央，是附近上班族午飯時間常到的休憩之處。在茂盛樹木的包圍下，呼吸新鮮空氣，暫時把工作放一邊，感受城市的片刻寧靜。人工湖內飼養了不少烏龜與錦鯉，加上各種水生植物，吸引蜻蜓與蝴蝶駐足，構成一幅充滿生命力的山水畫。意想不到的是，有條小路可穿到壯觀的大瀑布後面，感覺像進入了水濂洞般奇幻。



### 3 偌大溫室展品多元

穿過大瀑布往上走，便會到達近期大熱的打卡聖地——霍士傑溫室。陳天權分享，「當年的溫室為東南亞最大，並以時任市政局主席霍士傑命名。溫室內安裝了調控環境的設備，為展出的旱區植物和熱帶植物，營造合適的氣候環境。」根據康樂及文化事務署網頁，熱帶植物展覽館的展品包括各類來自南非、東南亞和美洲的植物，例如橡膠樹、咖啡、可可、麵包樹和雲呢拿；旱區植物展覽館的展品則包括仙人掌與肉質植物。館內的環境經常保持炎熱乾燥，溫度最高達攝氏33度。一棵棵形狀趣怪的仙人掌屬市區罕見，仿如置身童話世界。



### 4 沒有雀籠的觀鳥園

公園中最受大人小孩歡迎的設施非尤德觀鳥園莫屬。康文署網頁資料介紹指，觀鳥園模仿熱帶雨林的結構和生態，觀鳥園內的雀鳥，大部份來自馬來羣島，約有550隻，屬70個品種。最大特點是內部採用無鳥籠限制的設計，配合高架行人道，讓大家穿梭於樹冠之間，仿如置身森林，在自然環境中觀賞雀鳥、樹木和植物，亦可從不同的角度欣賞山谷全景。



## 馬會推獎金計劃獎勵傑出運動員



審理文化體育及旅遊局局長劉震（前排左一）、馬會公司事務執行總監譚志源（前排右一）、中國香港體育協會暨奧林匹克委員會會長霍震霆（前排中）、中國香港體育協會暨奧林匹克委員會義務秘書長楊祖賜（前排右二）及杭州亞運中國香港代表團團長霍啟剛（前排左二），早前公布「賽馬會優秀運動員獎勵計劃」詳情。

馬會宣佈透過贊助香港體育學院，推出為期三年的「賽馬會優秀運動員獎勵計劃」。計劃設現金獎，獎勵於在七個頂尖大型運動會中勇奪金、銀、銅獎牌的運動員，包括奧林匹克運動會、殘疾人奧林匹克運動會、亞洲運動會、亞洲殘疾人運動會、全國運動會、全國殘疾人運動會及世界大學生運動會；而於奧運及殘奧奪得第四至八名的運動員，亦會獲頒獎金以作鼓勵。

馬會行政總裁應家柏表示：「馬會透過贊助『賽馬會優秀運動員獎勵計劃』，進一步體現了對體院及香港精英運動員的全面支援。馬會相信透過推廣體育項目，不但可以締造健康社區，更可為社會注入正能量，因此多年來積極支持多項體育項目的設施及人才發展，協助香港體育界踏上國際舞台。」

## 中國香港馬術隊歷來最大陣容參賽亞運



馬會馬術隊九名成員將代表中國香港參加杭州亞運會，他們同時透過「香港馬術精英計劃」，獲得馬會提供高質素訓練和專業支援。

杭州亞運會將於九月舉行，中國香港馬術隊九名成員將參加盛裝舞步、三項賽及場地障礙賽，不但是馬術隊首次於三個項目同時出戰個人及團體賽事，更是馬術隊參與亞運以來的最大陣容；參與是次亞運的所有成員均來自馬會馬術隊。

馬會主席兼中國香港馬術總會會長利子厚祝願一眾騎手，他表示：「香港馬術運動能夠在短時間取得長足進步，全賴一眾騎手的不懈努力以及馬會的支持。我衷心祝願中國香港馬術隊取得佳績。」

馬會行政總裁應家柏表示：「馬會欣喜能夠為亞運馬術賽事提供專業支援，我期待中國香港隊在亞運會有出色的表現，為大家送上精彩的比賽。」

## 赤柱戶外訓練營重建 促進青年發展



完成重建工程的「香港青年協會賽馬會赤柱戶外訓練營」早前舉行開幕典禮，為青年人和弱勢社群提供更多享受水上活動的機會。訓練營由馬會透過其慈善信託基金撥捐逾1億4千萬港元重建，並由香港青年協會營運。

馬會董事楊紹信博士於開幕禮上表示，體育及文化是馬會慈善策略重點範疇之一，新落成的訓練營能惠澤社會，特別為青少年提供多元化的水上活動體驗，有助鍛鍊體能，培育正向思維，並藉此提升市民對水上運動的興趣，鼓勵市民多參與體育運動。

訓練營樓高四層，提供的宿位預計每年可接待約二萬人，約49,000人可受惠於訓練營舉辦的水上運動。



行政長官李家超（後排右三）、中聯辦青年工作部副部長一級巡視員宋來教授（後排右二）、馬會董事楊紹信博士（後排左二）與一眾嘉賓主持「香港青年協會賽馬會赤柱戶外訓練營」開幕典禮。

## 鯉魚門公眾騎術學校重新開放



馬會對一眾學員、員工和支持者對騎術學校的理解和支持，表示由衷謝意，並非常期待在騎術學校迎接各位重臨。

鯉魚門公園於疫情期間用作檢疫設施，而座落於公園內的鯉魚門公眾騎術學校亦暫停服務超過三年。經過一系列與學校設施和練習場相關的復修工程後，鯉魚門公眾騎術學校已於七月起逐步恢復營運。

馬會在鯉魚門公眾騎術學校暫停開放期間，為學校設施和練習場進行復修工程，特別是為練習場重新鋪沙，馬房亦鋪設全新膠地墊；因鯉魚門公園用作檢疫設施而被遷往屯門公眾騎術學校或沙田馬場馬房暫住的馬匹，早前亦陸續返回鯉魚門公眾騎術學校。



2023年7月17日

香港防癌會—賽馬會「攜手同行」癌症患者支援計劃註冊社工梁嫻瑩

- DAY
- WEEK
- MONTH
- TASK <sup>1</sup>



加入賽馬會「攜手同行」  
癌症患者支援計劃  
一年多，所有個案都由  
包括我在內的社工  
或護士全程一對一跟進。



## 圓滿人生的禮物

在社工生涯中一直主力負責癌症患者個案的我，加入香港防癌會——賽馬會「攜手同行」癌症患者支援計劃一年多（編按：計劃得到香港賽馬會慈善信託基金的資助，首於2015年9月推出，並將延伸至2025年8月。計劃為癌症患者及其家庭照顧者，提供適時、切合需要且持續性的支援服務）。這裡的工作與過往不同，癌症患者或其親友致電計劃熱線，或網上填寫申請表格，都由包括我在內的社工或護士全程一對一跟進。由確診、治療、以至康復各階段，計劃團隊除了為患者提供用於前往覆診的「的士券」、輔助癌症治療的營養奶及護理員等實際援助，亦著重陪伴癌症患者及其照顧者，為他們提供心理及情緒上的支援。

### 為癌患者領航

與照顧傷殘人士及長期病患者不同，癌症的來襲、復發往往是突如其來，求助及經轉介的個案往往已屆末期，患者在數月內出現不同的身體狀況，網上搜尋癌症治療、護理、飲食等排山倒海的資訊亦花上他們大量心力，令患者及照顧者猶如置身風高浪急的小船般搖擺不定、迷失方向。由於計劃專責癌症患者支援，我們可以一站式為他們轉介不同的社區資源，毋須他們重複向不同單位詳述自身狀況，及在海量的資訊中碰壁，在風高浪急之際承載他們。

### 放下批判為首要

近年癌症患者的存活率提高，但亦呈年輕化趨勢，2021年至今，計劃接觸的個案有逾半癌症患者是60歲以下。這些年來我亦學會除了為他們提供實質支援，更重要是不帶任何批判的去聆聽他們的心聲。遇過一個家庭，40多歲的父親患末期腦癌，他們一家未有尋求醫療上的支援，對比生活的長短，他們更是著重餘下日子的生活質素。作為社工，我更要盡力理解、代入他們的處境，尊重他們的價值觀。

年輕的癌患者往往是家庭經濟支柱，或擔當重要的照顧崗位，例如丈夫因為妻子患癌，不懂與平日由妻子主力照顧的女兒相處。他們在抗癌階段，生活重心、職業及家庭崗位的改變亦是我作為中間人能夠幫忙扶一把的時候。

### 代圓心願 盼無憾而終

對於有機會面對死亡的患者，家人往往不忍將拍攝遺照、預立遺囑等為死亡作準備的說話宣之於口。我作為他們的中間人，除了代為鼓勵患者在狀態尚好時提早拍攝遺照，及與家人商討葬禮儀式，亦及早安排「平安三寶」：遺囑、持久授權書（EPA，授權家人在自己精神上無行為能力時作出適當的財務安排），及預設醫療指示。這些細節既讓患者無憾地圓滿人生最後旅程，亦減輕家人的焦慮和彷徨，減少爭拗。

支援癌症患者多年，我深感每日的工作就是迎接生命的挑戰，不同的個案令我學懂要適時放下執著，及更了解自己在生命旅程中著重的是甚麼。



我們會定期舉辦適合癌症患者及康復者參加的工作坊。圖為天然護膚品製作工作坊，參加者一邊製作天然護膚品，同時認識同路人，增強患者及康復者的支援網絡。（受訪者提供）




透過舉辦運動工作坊，讓癌症患者及他們的家人嘗試不同的運動方法，保持身體健康。（受訪者提供）



我們定期舉辦預期性哀傷工作坊，讓照顧者及患者及早理解當遇到哀傷時的心理、身體反應，和處理方法。（受訪者提供）

了解更多：  
<https://jccsc.hkacs.org.hk/zh/>





## 50+ 免費評估 及早找出身體毛病



隨著年齡增長，患上慢性疾病的風險相應提高，早期的健康評估與介入可改善身體機能。馬會慈善信託基金捐助的「賽馬會流金匯」，於新界東推行「香港賽馬會社區資助計劃—長者健康社區推廣計劃」。計劃以世界衛生組織的《老年人綜合照護指南》為藍本，將健康和社區照顧加以整合，旨在社區推廣健康耆年。

計劃透過健康問卷了解參與人士的健康狀況，並由護士或計劃團隊作進一步評估及跟進，再按個別健康狀況和需要，轉介至合適的跨界別專業服務。同時，計劃亦提供多元化活動，包括運動訓練、認知訓練、音樂治療、吞嚥講座、失禁講座等，全方位幫助參加者改善身心健康狀況。

### 香港賽馬會社區資助計劃 — 長者健康社區推廣計劃

計劃對象：50歲或以上人士  
費用：全免

網址：  
[https://jcch.org.hk/special\\_event/cop/](https://jcch.org.hk/special_event/cop/)



## 證書課程體驗水上動樂

水上活動越來越受歡迎，由馬會慈善信託基金撥款捐助的香港遊樂場協會，於全港不同地區推廣為期三年的賽馬會「動歷海洋」水上活動計劃，包括獨木舟、直立板及平板賽艇。計劃透過在學校及社區舉辦多元化的體驗活動，為不同階層的市民提供參與嶄新水上活動的機會，提升大眾對水上活動的興趣和認知，並藉此推動「親水文化」和海洋保育。

計劃更以優惠費用，協助地區單位開辦不同類型的獨木舟、直立板及平板賽艇證書課程，讓市民可以了解水上活動是一種富趣味性及挑戰性的運動，並在證書課程後持續地參與水上活動。



### 賽馬會「動歷海洋」水上活動計劃證書課程

日期：即日起至2023年11月  
截止日期：2023年9月30日  
對象：8歲或以上（未滿18歲人士必須簽署家長同意書）

網址：  
<https://hkpa-ws.com/tc/%E6%B0%B4%E4%B8%8A%E6%B4%BB%E5%8B%95%E8%AD%89%E6%9B%B8%E8%AA%B2%E7%A8%8B>



## 照顧幼兒知多啲

照顧幼兒是一門學問。為對照顧者提供支援，馬會慈善信託基金捐助為期三年的賽馬會幼兒「喜步」計劃，以提升幼兒中心的服務質素為目標，希望研發一套適合本港幼兒中心運用的模式，促進教顧兼重的嬰幼兒服務，有效地為本港零至三歲幼兒提供最佳的營養、護理和教育。

計劃由香港基督教服務處策劃及統籌、耀中幼教學院推動，並夥拍香港聖公會、香港基督教女青年會及基督教香港崇真會和不同專業領域的合作夥伴；從幼兒、家長及教師三方面作出支援。目前計劃已推出第一個家長學習坊，影片內容包括家居安全和居家急救常識，以及揀飲擇食、拒食與兒童生長的迷思。各位幼兒家長不妨睇片了解更多。



### 賽馬會幼兒「喜步」計劃

影片：  
<https://www.youtube.com/watch?v=Xg7q-A611C8>



網址：  
<https://jcbrightstart.hk/>



## 咖啡體驗工作坊

平時在咖啡店品嚐到一杯精美的拉花咖啡，總會忍不住打卡留念，有否想過自己也可以親手炮製？同時有否想過可透過咖啡探索情緒故事？由馬會慈善信託基金策劃及捐助的「賽馬會平行心間計劃」，建立八個年青人的專屬空間，不時舉辦適合青年人參與的活動，包括咖啡拉花體驗班等，對象為12至24歲的青年。

該計劃的目標為青年人建立一套專為他們而設的身心靈健康服務模式，並以跨界別方式培育新一代的青年工作者。各個「平行心間」提供以地區為本一站式的早期介入及支援服務，助年青人跨過難關；不只能夠滿足青少年放空和充電的需求，還可在精神健康上得到支援。



### 「賽馬會平行心間計劃」— 咖啡拉花體驗班

日期：7/9/2023（四）、5/10/2023（四）  
時間：19:00 - 21:00  
對象：12 - 24歲青年

### 「咖啡x生命風味輪x敘事實踐」朋輩輔導技巧工作坊

日期：12/10/2023 - 2/11/2023（逢星期四）  
時間：19:00 - 21:30

網址：  
<https://www.levelmind.hk/events>

