

許得恩  
 以武見道



瀏覽足本版



熱血運動樂園  
及時行樂

踢出自信  
新力軍

尋·樂眠  
眾心至善

非常足跡  
禁毒教育資訊天地



製作：



香港賽馬會

出版：





# 目錄

01	駿步Talk	以武見道	13	及時行樂	沙田馬場波地 熱血運動樂園
07	非常足跡	禁毒教育資訊天地	15	Recap筆記簿	馬會馬術隊 杭州亞運穿銀戴銅
09	眾心至善	尋·樂眠	17	我想講...	當職場過來人遇上新鮮人
11	新力軍	踢出自信	19	指南·針	推介特色藝文活動

2023年11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



# 後生 可畏

只要有決心、有毅力，任何年輕人都可以在不同的領域之中發光發熱。

香港武術運動員許得恩，年僅26歲，已成為新鮮出爐的亞運會銀牌得主。從小開始習武的他，刻苦勤奮，並在成長的過程中對自己有更深的理解，學會看淡名利。在比賽場上，他全程投入、享受比賽的過程。對他而言，成績只是虛名罷了。台下的他風趣幽默，喜愛說笑展現活力充沛的一面。儘管太極一向被貫以「傳統」標籤，但許得恩卻一直追求突破，打出年輕一片天。同樣地，「新力軍」主角馬靖兒，亦打破了傳統框框，在足球場上自信地奔騰，堅持不懈地向前邁進。

今期其他精彩內容包括：「眾心至善」介紹「賽馬會樂眠無憂計劃」，關注睡眠健康，遠離失眠；「及時行樂」從用家角度分享沙田馬場波地如何成為熱血運動樂園；「非常足跡」則介紹由香港賽馬會支持翻新的禁毒資訊天地，以全新的方式宣傳禁毒信息。



# 以武見道

許得恩



「習武之人必有三階段，見自己，見天地，見眾生。」電影《一代宗師》的對白，同樣貫穿了香港武術運動員許得恩 (Samuel) 26 年的人生。六歲開始接觸武術，學習長拳、刀術和棍術，憑雙手「打」入港隊，許得恩卻在那裏見到自己的不足。為了留在港隊，好動的他聽從教練建議，改練太極，每天「站樁」練基本功悶得發慌，但那些年小來歲的小伙子，始終咬緊牙關撐過來。

武術引領許得恩見識天地之大，他代表香港到世界各地參加比賽，從世界錦標賽冠軍到世界大學生運動會金牌，站在雲端上，難得他沒有忘記武術之道，並非在於爭名奪利，所謂「武德」，旨為眾生「止戈」，善戰者，不怒也不爭。



太極給予人一種緩慢而平靜的感覺，訪問許得恩當日，他因有要事處理而稍有遲到，故一抵達便先向在場工作人員鞠躬致歉，文質彬彬的第一印象確實與太極謙恭有禮的特質相符合。怎料 Samuel 真實性格原來是活潑且幽默，受訪時不但屢屢「爆出金句」，再配上動作繪影繪聲，不時引得自己和全場發笑。即使當時陰雨綿綿，他的樂觀和笑容亦如陽光一樣，為訪問場地帶來溫暖。

最適合形容 Samuel 的句子，大概是「不失其赤子之心」，因為小時候的他已經活潑好動，游泳、踏單車和各種球類活動均有涉獵，接觸武術是六歲那年。「有一次跟媽媽逛街，見到一個武術興趣班，她問我有沒有興趣參加。當時我以為武術只是星期六和朋友一起拉筋踢腳的活動，沒想過一玩就二十多年。」

起初，他學習長拳、刀術和棍術，並在 2008 年獲推薦加入香港隊。當時他只有十歲，對於「香港運動員」這個稱號當然沒有什麼概念，只知道每次去訓練就成。然而，青少年武術競爭激烈，許得恩漸漸落後於同儕。教練建議他另闢蹊徑改練太極。

小伙子毅然接受了這個建議，從基本功重新開始練習，但沒想到每次訓練都悶得發慌，「其中一種基本功叫『站樁』，即是『無影凳』再站高一點點，一練就是半小時。記得那時我『腳震震標晒汗』，想找人傾偈、自己唱下歌。」

站樁的日子確實難捱，但許得恩從未想過放棄，他笑言當時「唔練太極就有飯開」，但這背後也是緣於一份堅忍。「不練太極的話，基本上就不能留在港隊，要不全職學生，要不其他工作。是不甘心吧？所以我就出更多力去練好太極。」

## 成功的秘訣 懂得享受

見到自己不足，唯有破釜沉舟，許得恩終於穩佔港隊一席位，但運動員這條路並不易走。拉筋和跑步練氣是許得恩自小就不喜歡的環節，尤其武術運動員小時候拉筋，一條腿按在地上，另一條腿拉上頭，聽起來已覺痛入心扉。不過日復日訓練的日子沒有白過，許得恩漸漸獲得代表香港參加比賽的機會。

回憶第一次代表香港出賽是前往澳門參加世界青少年武術錦標賽，他坦言當時腦袋一片空白，直至後來表演結束後得到其他人讚賞，他才漸漸明白：「我並非為追求成績而習武，我希望透過表演去獲得讚賞和滿足感。」

1 Samuel 言談風趣幽默，時不時在訪問中壓低聲線道出一句句金句，令在場人士捧腹大笑。





- 2 受家庭影響，許得恩自小看淡一切，學識享受一切。
- 3 作為港隊大師兄，許得恩（中）坦言自己仍有很多要從後輩身上學習。
- 4 許得恩是「賽馬會優秀運動員獎勵計劃」的得獎者之一。在頒獎儀式上，他與馬會會員、品牌、市場及客戶體驗事務執行總監甄康民（左）和中國香港體育協會暨奧林匹克委員會會長霍震霆（右）一同合影。
- 5 今年的世界大學生運動會，許得恩奪得太極劍金牌和太極拳銅牌。

許得恩一步一步走上世界級舞台，在2019年，他分別在忠州世界武藝大賽，以及第15屆世界武術錦標賽贏得男子太極劍冠軍，今年的世界大學生運動會上，他再奪得太極劍金牌和太極拳銅牌。他分享成功背後的秘訣，關鍵在於「享受」兩字：「經歷疫情之後，相隔四年再有比賽打，而且更是我人生第一次、亦是最後一次的大學生運動會，這是一生中唯一的機會，所以我告訴自己一定要好好享受這一切。」

在訪問當天，許得恩正忙於備戰亞運會，他以「享受比賽」作為自己的目標；下筆之時他剛完成男子太極拳太極劍全能賽事，為自己和港隊增添一面銀牌，一掃上屆亞運「梗頸四」的陰霾！這位新晉亞運會銀牌得主原來亦是一位電視節目主持，這個身份跟他的性格和形象非常相符，他轉數快、口齒伶俐、有表演天賦，Samuel直言兩種身份相輔相成。

之前在電視節目看到Samuel做主持，風趣幽默的講話令人看得開心。訪問當日他剛踏入房間，便能感受到習武之人的平穩步伐，和他口齒伶俐、經常發表食字爛gag的性格實在有些反差。只不過當Samuel坐下做訪問時，其表演天賦頓時發揮起來，時不時做出各種動作作為示範，更令人敬佩的是只要他一做武術動作，表情立刻入戲，眼神亦變得銳利，表情配合動作顯然已刻入其DNA。

作為一位武術運動員和電視節目主持人，這兩種身份具有相似的特點，都需要做好大量準備，臨場更要應變執生：「兩者可以互相參考，同樣講求適應力，甚至我做幾次主持的執生次數比多年習武還多！當然這亦有助我跟他人溝通和做訪問！」

### 悟透自己 看淡名利

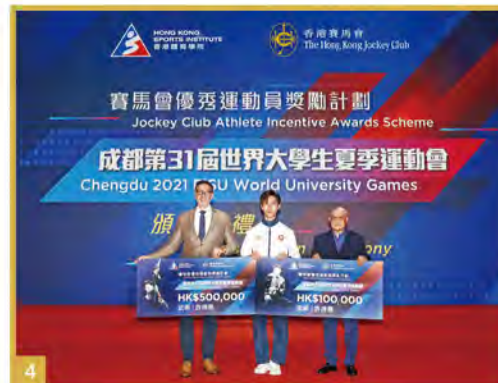
武術令許得恩見識天地之大，但他深知天外有天、人外有人，即使手執多塊世界級賽事的獎牌，於他而言成績並不代表一切。「我小時候武術成績不算好，但在父母和家姐心目中，我仍是最出色的一個，這種成長環境令我看淡一切，成績於我從來不是一回事。」

他以世大運為港隊奪得第一面金牌為例：「第一金和第二、三金的份量有分別嗎？張家朗在劍擊奪金亦算是港隊劍擊的第一金，所以其實並沒不同。成績只是虛名，如果我不享受比賽，奪金亦是徒然。」

要全心全意享受比賽，就要學識應付壓力。對於樂觀至極的許得恩而言，所謂壓力只不過是其中一面，就如太極有陰有陽，一切在於個人的觀點與角度：「如果有人說『以你的技術，有機會在這次比賽中奪金』，這句說話可以是好鼓勵性，代表別人認同自己實力，但又可以是充滿壓力，認為自己不能辜負別人的期望。信心和壓力只是取決於自己。我的角度是別人相信我的能力，所以更應該帶同這份信心去做好自己！」

世大運的一金一銅，令許得恩獲得「賽馬會優秀運動員獎勵計劃」的60萬港元獎金。該計劃由香港賽馬會贊助香港體育學院推出，旨在表揚於大型運動會中奪得佳績的運動員，當被問及他打算如何運用這筆獎金時，他指出運動員並非為名利，並思索半刻後表示這筆獎金可以資助父母去旅行。

對於物質，他一直淡然處之：「家人本來都不太著重物質，所以我性格亦如是，再加上宗教影響，更令我不太追求名利。就算我是世界冠軍，坐巴士外出都未必有人認得我。」



### 武德即止戈

武術讓許得恩過了精彩的十多年，但他沒有因此忘記武術之本——所謂「武德」，就是「止戈」。

「武術本為打仗而生，是用最快、最有效的方法擊退敵人。『武』字其實就是止戈，即是以武力去停止戰爭，所以我認為武德的精髓在於能夠善戰而不爭，有能力保護自己和他人，但不主動挑起鬥爭。」

隨着成長，許得恩亦發現武德並非什麼深奧哲學，就是一種人生道理：「假如我們用口才了得形容武功高強的人，有武德便是以口才去跟他人溝通，幫助他們解開心結，而非處處數人不是。」

以武術回饋眾生，對於許得恩來說也帶來了深刻的啟發。他表示，武術教會他一句話，並在場中壓低聲線，認真地道出了這句金句：「『很多事情不是表面上看起來那麼簡單』。一個動作可能包含著攻防意識，一個拳擊動作從物理學的角度看是一回事，但從生物學的角度來看又是另一回事。這個道理也可以延伸到其他方面，比賽之事亦然，社會之事亦然。」

那麼他對後輩又有什麼建議？他就交出一個十分「許得恩」的答案：「沒有建議，因為他們亦是我的學習對象！雖然大家是競爭對手，但能夠每日跟他們一起訓練，甚至出戰同一個比賽，我都認為是一件開心事！」

我認為武德的精髓在於能夠善戰而不爭，有能力保護自己和他人，但不主動挑起鬥爭。







6

他的表演中講求大膽創新：「你練習十年就是為了上台那四分鐘，所以你要用不同方法在這四分鐘內吸引最多觀眾和評判，希望讓他們覺得你是最好，即使在觀眾看了十個參賽者的表演後，他們仍然記得你。」

在世大運太極拳表演套路中，Samuel 揀選了《給愛麗絲》作配樂，正是希望在芸芸中樂之間，以西樂予人留下印象：「所有事物都有黑白兩面，用中國風配樂可以營造出美好的意境，但也可能讓人感到沉悶；而用西樂則可以做到好唯美和真情流露，但同時可能缺少太極的味道，所以我就選擇自己喜歡的決定。」

若果大家想看到 Samuel 再創新套路，他直言要留待下年：「由零開始設計新套路很花費時間和心機，所以我暫時會集中精力準備亞運和十一月的世錦賽。」

太極是武俠故事以柔制剛的功夫，亦是樓下老人家晨操活動。無論在哪个場合，太極都離不開「傳統」這兩個字。但對於活潑好動的許得恩來說，他當然不滿足於被傳統的框架所束縛。因此他視每次上場為「Showtime」。他大膽創新，例如將西方名曲《給愛麗絲》用作太極套路配樂，只為在觀眾和評審腦中留下深刻印象。

### 上場 Showtime!

習武多年，Samuel 踏上的賽場無數，而他最享受的便是臨上場的一刻，「因為有觀眾、有燈光、有一個空的場地，這樣的舞台就算踏上無數次，我仍然認為是十分難得的。」

對於這種上場時的感覺，Samuel 用「Showtime」來形容：「有人上場前會告訴自己『不要犯錯、穩陣發揮自己、要做得比平時好』這些說話，但我覺得上場最重要是享受當下，只要你打得開心，便有好表現，所以我就會告訴自己『Showtime』。」

### 表演講求大膽創新

在以前的訪問，Samuel 曾提到自己喜歡周星馳電影，這次再次提到這個話題時，他就解釋自己喜歡周星馳的原因，其實是其能留下印象的一點：「我喜歡一些大膽創新的事物，即是會留下印象的藝術，所以當時第一下便想到周星馳。」亦是因為這個原因令 Samuel 在

6 上場時，Samuel 會用「Showtime」來勉勵自己。

我覺得上場  
最重要是享受當下，  
只要你打得開心，  
便有好表現，  
所以我就會告訴自己  
「Showtime」。

## 後記 低調高手

雖然 Samuel 笑言自己坐巴士仍沒有人認得自己，但金牌運動員和型男主持人雙重身份加持下，其知名度確實大增。只不過此君為人低調，就算是社交帳戶亦只會分享自己的武術日常，父母和家姐甚少露面，可見他對自己的私生活和家人均保護至極。

除了武術外，Samuel 現時仍然像小時候一樣熱衷於各種運動，並且在閒暇時喜歡唱 K。但令大家意想不到的，是這個活潑好動的大男孩原來於摺紙方面亦有一手。

他笑言這個興趣是中學時為了打發上堂時間而培養出來，但再深究下去才發現摺紙和武術亦有共通之處：「武術就是在一個四分鐘的套路中，將所有動作都做得十分細節，就如摺紙一樣，如果你摺紙鶴摺得十分求其，成品就會不完整，兩者同樣是追求完美。」

言談風趣幽默，行為舉止充滿禮貌和風度，一打武術更立即入戲，這樣的許得恩教人如何不愛他！



瀏覽  
訪問短片







# 禁毒教育資訊天地



相信不少人都會記得「企硬 唔take嘢」這句禁毒口號。然而，在宣傳禁毒方面，傳統的講座和廣告等須配合與時並進的媒介才能達到理想效果。香港賽馬會禁毒資訊天地於2004年啟用，至今已有近20年歷史，同樣亦須「自我增值」，才能為公眾提供到位的禁毒教育。因此，禁毒資訊天地於2021年閉館翻新，引入大量互動多媒體設施，並於上年12月重開。禁毒常務委員會禁毒教育及宣傳小組委員會主席陳永堅表示，翻新後的禁毒資訊天地以互動多媒體設施為主，希望能以最貼近潮流的方式推展全方位禁毒預防教育及宣傳，讓我們齊齊向毒品say no！

禁毒常務委員會於1999年通過成立禁毒資訊天地，並獲得香港賽馬會慈善信託基金捐助。禁毒資訊天地於2004年正式揭幕，位於金鐘道政府合署低座頂層，佔地約900平方米，在香港禁毒預防教育和宣傳上扮演了重要的角色。多年來，場館舉辦了多種免費活動，包括展覽和家長講座等，旨在推廣遠離毒品和健康生活的信息。



## 全新設施跟上潮流

香港賽馬會多年來一直致力推動禁毒工作與時並進。陳主席表示，香港賽馬會除了在2004年捐助興建禁毒資訊天地外，亦就禁毒資訊天地的翻新工程提供近1200萬港元的捐助。他續指，全新的禁毒資訊天地以互動多媒體設施和活動吸引市民一家大小參與：「約20年前開幕時，展品都是靜態的，以文字為主。翻新後，禁毒資訊天地引入多項互動多媒體設施，包括時下流行的3D全息投影裝置（Hologram）和體感遊戲等。」

禁毒資訊天地一樓有一個「打卡位」，只要參觀人士對著自助影相機，即可在自拍中加入禁毒字句，並將照片投影到場館內的大型螢幕上。參觀者亦可以將相片下載到手機，並分享至社交平台，成功「打卡」之餘，亦可向身邊親友宣揚禁毒信息！

禁毒資訊天地二樓的3D全息投影，讓成功戒毒的過來人「現身說法」，讓大家認清毒害。同層亦設互動劇場，模擬一個人在人生中可能遇到的毒品誘惑，引導參與者作出拒絕毒品的正確人生選擇。以上升級設施定必能進一步鞏固參觀者的禁毒意識。此外，禁毒資訊天地設有「毒顏相機」，展示吸食不同毒品後的容貌變化，讓參觀者立體地認清毒品禍害。



## 全方位宣傳禁毒信息

目前禁毒資訊天地定期舉辦多元化活動，包括親子工作坊、家長講座、藝術、手工藝、運動工作坊及親子嘉年華等，主要針對青少年及家長。陳主席解釋：「禁毒教育應該從小開始，我們會將禁毒信息融入所有活動設計，希望參加者能通過多感官方式接收禁毒信息。」

他笑言歡迎各學校「組團」到訪全新的禁毒資訊天地，而一家大小亦可隨時「walk-in」，參與一次視、聽、感俱備的全感抗毒之旅。最後，陳主席亦用全新，但又不失經典的禁毒口號作結：「毒品會摧毀一生，所以都是那句，『一齊企硬 唔take嘢』！」



- 1 禁毒資訊天地「打卡位」。
- 2 禁毒資訊天地於2021年閉館進行大規模翻新，並於2022年11月舉行重啟典禮。
- 3 4 禁毒資訊天地翻新後，引入很多互動多媒體設施。圖3和圖4分別為動感遊戲和顯示毒害的人體影像裝置。
- 5 陳主席歡迎大家到禁毒資訊天地參觀及參與活動，均費用全免。





# 尋 樂 眠

好好睡一覺的幸福，不是人人閉目可及。原職教師的Ada一直深受失眠之苦，退休後因為日子清閒更令失眠加劇，形容情況猶如「災難」。根據推算，逾三成港人面對不同程度的失眠問題；長期睡眠不足容易導致免疫力下降、反應遲鈍、情緒不穩等，影響個人健康及人際關係之餘，也可能導致生產力下降。「賽馬會樂眠無憂計劃」透過提供不同程度的治療方案，為求助者提供支援，協助他們重回規律作息的正軌。



「賽馬會樂眠無憂計劃」臨床心理學家傅靖汶 (Amanda) 指出，若果每個星期出現失眠情況至少三晚，持續三個月或以上，可定義為「慢性失眠」。長期睡眠不足會導致免疫力下降、反應遲鈍、記憶力減退、創作力下降，以及情緒不穩等，影響個人健康、人際關係；同時，無法集中精神應付繁複工作，將大大減低生產力，也會影響判斷力，從而可能發生意外，反映睡眠失調衍生的問題不容忽視。

## 已退休女性較易失眠

失眠的成因廣泛，包括壓力、不良生活習慣、規律改變、痛症、生理期、懷孕等等；一般人以為失眠族群多是在職人士，事實上，失眠族以長者、退休人士居多，當中尤以女性較普遍。Amanda解釋，退休之後生活模式改變，活動量相對減少，作息亦變得沒有之前般有規律，從而令生理時鐘改變。另外，自我角色、形象、社交圈子改變，或受痛症困擾等原因，都令退休人士較容易失眠。

Ada退休前任職教師，在職時期已受失眠困擾，以為提早退休可以舒緩問題，可是退休後失眠問題依舊反覆出現：加上年紀漸長，孤獨感愈來愈重，導致早就寢、早醒，形容「失眠問題猶如災難！」



## 馬會樂眠無憂 非藥性治療

「賽馬會樂眠無憂計劃」由馬會慈善信託基金捐助，是香港首個針對睡眠問題的社區推廣計劃；結合線上線下支援和科學化的治療方案，支援有需要人士應對睡眠問題，以及推廣睡眠健康文化。計劃採用國際醫學組織建議的「失眠認知行為治療」作為首選的治療方案，無須服藥，可減低失眠人士對依賴藥物的恐懼，亦可令治療成效更加持久。

公眾可先透過計劃網站的問卷進行評估，平台將根據其狀況，提供不同治療方案。希望認識睡眠或受輕微症狀困擾的會員可透過自助睡眠課程改善情況；症狀較嚴重的會員，則會按其睡眠及心理狀況，提供線上或小組指導式治療，甚或安排單對單的「睡眠教練」作個人化支援，以行為及想法作切入點指導，教育大眾學習正確的睡眠觀念。

## 設「樂眠室」 嘗光照體驗

為提升大眾對睡眠的認識，計劃特意設計了一個「樂眠空間」供有興趣人士預約，以體驗形式推廣睡眠教育。在這個安靜的空間，可以學習有關睡眠衛生知識，從而培養良好的睡眠習慣。當中的「樂眠室」，可讓預約人士選擇不同的聲音、氣味及枕具，進行半小時優質睡眠，彌補因睡眠不足而引起的倦意；而受晝夜節律紊亂困擾的人士也有機會受邀，在「樂眠室」進行半小時光照體驗，利用人造光源模擬陽光，調節生理時鐘。

Ada過去曾在網上尋求治療失眠的方法及資訊，也試過網上的中醫藥方、出席有關講座等，直至後來找到「賽馬會樂眠無憂計劃」。她說：「計劃最吸引的地方是無需服藥，在小組中也學會了『儲眼瞓』、調整上床時間，以及即使不能入睡也不要看手機等睡眠知識。」目前Ada已參與了四次小組治療，亦因透過小組分享，意識到失眠縱使痛苦，也能以平常心面對，最重要是以情緒往好方向走的態度去面對失眠問題，「如果瞓到一個好覺是幸福，就要抱持照顧好自己的心情去面對。」

## 樂眠小貼士

每日作息要定時，給身體的生理時鐘一個固定時間表。

白天多打開窗戶和窗簾，讓陽光進入室內（光照可有效調節生理時鐘）。

日間有適量帶氧運動，有助促進夜間睡眠。

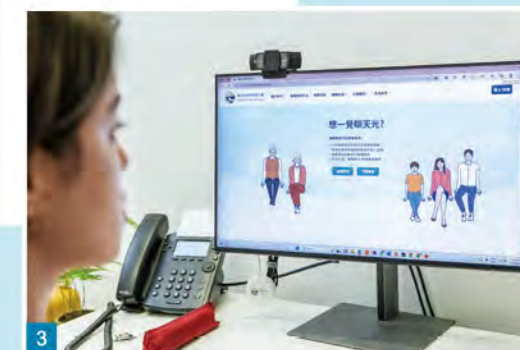
盡量避免日間小睡；即使要小睡，也應該限制在半小時。

把床留給睡覺用，避免在床上工作。

午後避免喝濃茶或咖啡。

睡前預留一段放鬆時間（可以輕讀、伸展，但不宜重複瀏覽令人不安的資訊）。

避免在睡前一小時使用任何電子設備（屏幕上的藍光會干擾睡眠）。



## 「賽馬會樂眠無憂計劃」

<https://jcsleepwell.cuhk.edu.hk/>



- 1 「樂眠室」為有需要的會員提供小睡或光照體驗，以推廣睡眠教育。
- 2 傅靖汶指出，透過「賽馬會樂眠無憂計劃」可教育及推廣睡眠健康。
- 3 「賽馬會樂眠無憂計劃」網站提供不少有關睡眠的健康資訊。



# 踢出自信



- 1 馬靖兒於暑假舉行的「賽馬會青少年足球精英匯」，擔任策劃與前線支援工作。
- 2 參加「賽馬會青少年足球領袖計劃」後，馬靖兒自信心明顯增強，不時擔任活動司儀，她難忘有機會一睹曼聯名宿尼曼查維迪(Nemanja Vidic)的風采。
- 3 身為今屆「計劃」的優秀學員之一，馬靖兒(左二)在暑假前往英國曼徹斯特參加義工訓練及組織社區足球服務。



你從何時開始喜歡踢足球？家人對此有甚麼意見？

爸爸是足球迷，經常在家睇波，耳濡目染下，我從五、六歲開始對足球感興趣，13歲時開始踢足球，參與球隊訓練。最初媽媽擔心我變得粗魯而反對踢足球，後來經過多番遊說，她終於發現踢足球並非想像般負面，消除誤解後便漸漸地放手。

你認為女生和男生踢足球有甚麼分別？

雖然女生的體能比男生稍遜，但身體靈活性較高，更易掌握控球技巧。女生的思維較清晰，觀察力強，令我們在分析比賽形勢方面佔優。



瀏覽訪問短片

足球一般予人印象是屬於男生的運動，但對於就讀大學二年級的「女足」馬靖兒來說，踢足球卻是她的快樂泉源。從缺乏自信的小女生，成為獨當一面的青少年足球領袖，足球不僅帶給她滿足感，同時也訓練了她的抗壓力，踢出自信的一片天。



現時參與了那些足球活動？

我現時是中文大學女子足球隊與香港足球會球隊的成員，去年底更參與了「賽馬會青少年足球領袖計劃」，經歷過初級足球教練培訓、山藝挑戰，以及不同領域的專題工作坊，令我跳出舒適圈，挑戰自我。

參與計劃的這半年間，除了足球訓練外，我亦獲得許多不同的體驗。例如在活動中擔任主持的工作，並在暑假期間參與「賽馬會青少年足球精英匯」的策劃與前線支援工作，更難得有機會與曼聯名宿科蘭和維迪交流。

參與「賽馬會青少年足球領袖計劃」後有何得著？

我很榮幸獲選為「計劃」的六位優秀學員之一，在八月到英國曼徹斯特參與義工活動及組織社區足球服務的難忘經歷。這次交流不但可以體驗當地濃厚的足球文化，同時我亦帶領基層家庭的小朋友參與足球班，而且全程用英文教學，是別具意義的挑戰。

我一向缺乏自信，也不敢擔任領導角色。參加「計劃」的活動和培訓後，我的自信心明顯增強，更能勇往直前，同時亦改善了我的溝通技巧，令我勇於說出自己的想法，與隊友更合拍，關係更緊密。



你如何分配學業和踢足球的時間？你就讀的學科對踢足球有何幫助？

善用時間是關鍵！由於練波佔用了不少課餘時間，所以我會在乘車或轉堂時爭取時間溫習。現在我就讀香港中文大學食品及營養科學，讓我對飲食有更深入的認識，了解到哪些食物有助加速釋放能量，讓我能於踢足球前快速補充體力。

足球在你的生命中佔甚麼位置？

踢足球是我的快樂泉源。當我在場上擺脫對手或成功入球時，獲得的成功感真的非筆墨所能形容。在球場上難免有表現欠佳的時候，這亦訓練了我的抗壓能力，在日常生活遇到障礙時，懂得調整心態並重新振作。

我希望畢業後成為一名兼職足球教練，於工餘時間教小朋友踢足球，將踢足球這份快樂傳給他們。

馬會於2014年與東華三院及曼聯合作，推出「賽馬會青少年足球領袖計劃」，透過初級足球教練培訓以及連串專題工作坊，鍛鍊學員的體能、心智及社交能力，裝備自己，並貢獻社區。新一屆計劃由即日起至11月10日接受報名，適合15至19歲的青少年參加。



計劃詳情及報名





# 沙田馬場波地 熱血運動樂園

「我們想練波，但可惜租不到場地！」相信這是不少球隊的心聲。

不少香港人熱愛球類運動，但往往「一場難求」。許多學校和體育會等機構為了尋找適當的訓練場地，不得不跨區域進行訓練，而場地不足的問題也深深地影響了球員的訓練效果。有見及此，賽馬會於2021年將沙田馬場第二座看台二樓平台廣場改建為「沙田馬場波地」（簡稱：馬場波地）。合資格的機構可以申請租用馬場波地內的五人足球場、手球場、籃球場和排球場。對於體育界來說，這絕對是一個令人欣喜的消息！



- 1 沙田馬場波地由馬會花費約2千5百萬改建而成，希望進一步推動香港體育發展。
- 2 排球隊員Betsy及Kiu Kiu表示，馬場波地凝聚了不同的體育氣氛，令她們練習得更起勁。

- 3 北區體育會排球教練施富強。
- 4 早前曼聯U18青年隊及本地生力軍球員就與近百位小學生一齊於波地以足球同樂。
- 5 場地安全，施教練的女兒在此亦可以放鬆參與活動。

北區體育會排球教練施富強表示：「過去兩年來，馬場波地讓我們球隊能夠穩定地進行訓練，球員們更指在這裡可以感受到不同人對運動的熱血，令她們打得更有衝勁。」施教練總結了以下3大馬場波地優點：



## 1 固定時間開放 提升訓練質素

馬場波地在非跑馬日開放，提供予合資格的團體登記使用。施教練指出，部份合資格的登記使用者更可以優先提交租用場地的申請，令團體可以容易安排固定的訓練時間。這有助於教練們制定更好的訓練時間表，同時讓運動員在熟悉的場地練習，增加對球隊的歸屬感。此外，由於馬場波地場地寬敞，有足夠的空間讓球隊在訓練結束後整隊留下來檢討訓練表現，不用擔心影響其他使用者。施教練指，在場地使用方面，馬場波地的彈性十足且具有「人情味」，在其他場地較為少見。



## 2 提供標準場地設施

施教練大讚馬場波地所提供的球場皆符合標準規格，令球員可以適應大型賽事的標準。他有不少當足球教練的朋友，亦讚賞馬場波地的五人足球場符合國際足協（FIFA）標準，這有助推動香港五人足球的發展。而對於他經常使用的排球場，施教練亦表示場地鋪設了橡膠地墊，這與紅磡體育館舉行國際賽事時的規格相同。對比於一般的硬地或木板地，這種地墊能夠讓排球運動員更放心練習落地動作，減少受傷機會。而其他場地設施包括電子計分牌、觀眾席、電子儲物櫃、淋浴間及無障礙通道，無論用作比賽或訓練，都能滿足各種需求。



## 3 團體登記租用 大人、小朋友安心訓練

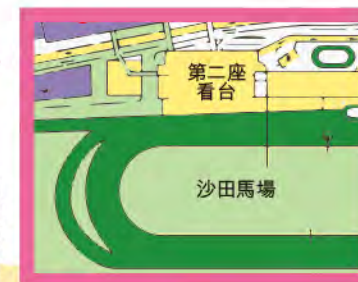
相對於一般「街場」，施教練亦指馬場波地提供了一個安心的訓練環境。他提到，球員在馬場波地練波時都能夠感到安心，因為保安措施嚴格，團體需要事先預約使用，一般進入場地的都是體育會的學生及運動員。排球隊的成員亦表示即使在晚上訓練，由於沒有其他街外人進入，他們能夠更加安心地進行訓練。



### 沙田馬場波地

地點：沙田馬場第二座看台二樓平台廣場  
交通：港鐵火炭站C出口步行約20分鐘  
更多資訊：

<https://charities.hkjc.com/charities/chinese/jc-community-facilities/shatin-racecourse-sports-ground.aspx>





## 馬會馬術隊 杭州亞運穿銀戴銅

代表中國香港出戰杭州亞運會的馬會馬術隊表現出色，馬會馬術隊成員蕭穎瑩在盛裝舞步賽個人項目摘下銀牌；她夥拍何苑欣和陳萃彥，則在盛裝舞步團體賽奪得銅牌，為港爭光。

今次是中國香港歷來首面亞運會盛裝舞步團體賽銅牌，而團隊中的陳萃彥更是首度出戰亞運。

馬會主席兼中國香港馬術總會會長利子厚形容，這是盛裝舞步團體賽的亞運「第一獎牌」，為「零的突破」感到無比驕傲。他續說：「這個驕人成績，除了是對騎手的認同，亦肯定馬會專業團隊在運動員背後不辭勞苦的努力，以及馬術總會對運動員的支持。在團體賽取得佳績，更印證馬會支持的『香港馬術精英計劃』透過成立青少年及兒童馬術隊，成功培育出色的馬術騎手、建立馬術人才梯隊。」

中國香港馬術隊共有九名成員（11對人馬組合）出戰今屆亞運會，參加盛裝舞步賽、三項賽及場地障礙賽，是馬術隊首次於三個項目同時出戰個人及團體賽事。

憑藉在馬術籌辦工作的獨特優勢及先進經驗，馬會並為今屆杭州亞運會馬術項目提供六項業務領域技術支援，分別是生物安全、馬匹運輸、馬房管理、獸醫和釘甲服務、場地運作及國際持份者聯絡。

為進一步支持本港體育發展，馬會早前推出「賽馬會優秀運動員獎勵計劃」，表揚於大型運動會中奪得佳績的運動員，進一步支持本港體育發展。金銀銅個人得主分別獲100萬元、50萬元及25萬元；團體則獲200萬元、100萬元及50萬元。今次捧獎而歸的馬會馬術團隊和蕭穎瑩，將分別獲發50萬港元現金獎勵。



中國香港奪得首面亞運會盛裝舞步團體賽銅牌（台上左起：蕭穎瑩、何苑欣和陳萃彥）。馬會主席兼中國香港馬術總會會長利子厚（左一）向得獎運動員頒發花束。



代表中國香港參加杭州亞運會的九名馬會馬術隊成員。



馬會馬術隊成員蕭穎瑩在盛裝舞步賽個人項目摘下銀牌。



馬會2022/23財政年度年報

## 創紀錄 馬會上年度 回饋社會 359億元

香港賽馬會早前公佈2022/23財政年度業績，總投注額3,048億港元，創歷史新高；當中賽馬投注總額1,404億港元；足球博彩業務表現強勁，投注額上升9.1%至1,569億港元。與此同時，隨著六合彩獎券於年內恢復每週攪珠三次，投注額大增29.2%至75億港元。

全賴馬會的獨特綜合營運模式，上年度馬會得以回饋社會359億港元，同創歷史新高，當中包括破紀錄合共286億港元的博彩稅、利得稅和獎券基金撥款，以及創馬會歷來第二高的已審批慈善捐款73億港元。

馬會主席利子厚表示，香港賽馬繼續向全球彰顯香港的雄厚實力和非凡適應力。馬會行政總裁應家柏表示，馬會以堅韌及靈活的方式應對疫情，面對疫後經濟環境起伏，上年度仍能創下非凡業績，與馬會訂下發展世界級賽馬策略不無關係。

## 松嶺村竣工 支援不同能力需要

鑑於本港中度及嚴重智障人士宿位及復康服務需求殷切，香港賽馬會於2014年透過其慈善信託基金審批撥捐6億港元予匡智會，支持其位於大埔松嶺村的擴建計劃，提供幼兒護理、早期教育、職業復健及培訓、住宿及日間照顧等服務，全面支援不同年齡及程度的智障人士和其照顧者需要。有關擴建計劃總建築面積達14,000多平方米，復康服務名額由原來的200多個大幅增加至1,100多個。

早前舉行的「匡智賽馬會松嶺村命名典禮」暨「匡智賽馬會松嶺日間活動及住宿大樓」和「匡智賽馬會松嶺職業訓練大樓」開幕典禮，標誌着整個擴建計劃圓滿竣工。

馬會致力締造健康社區，為不同能力的人士提供適切的照顧及支援。馬會副主席廖長江致辭時表示，馬會一直與匡智會朝這個目標合作無間，是次擴建計劃將為匡智會額外提供近三倍的服務名額，並發展更多元化的服務，以提升智障朋友的生活質素。



特區政府勞工及福利局局長孫玉茜（右）、馬會副主席廖長江（左二）及匡智會主席陳瑞盛（左一）出席「匡智賽馬會松嶺村命名典禮」。



# 當過職場人上 遇新鮮人

## 新鮮人

The Good Lab



1,000 likes



Good Lab Foundation Limited  
好單位 行政總裁 陸禕

下半年來到大學畢業生投身職場的季節，作為過來人的我，每次遇到這班職場新鮮人，也感觸良多。想當年，畢業於經濟和統計學的我，在一間位於英國倫敦的國際大型機構擔任商業顧問，工作了八年，經常「忙到懷疑人生」。雖然這份工能讓我擁有穩定的生活，但令我不禁反思「幫有錢人搵錢」真的是我所期望嗎？

聽取社福界前輩的意見後，我更堅定自己想肩負起服務社會的使命，決定回港加入這間成立不久的社會創新顧問機構，希望以不同形式貢獻社會。當時機構處於起步階段，只有幾個員工，數數手指已經六年。作為領袖，帶領團隊實踐社會使命，似乎更令我滿足。

面對科技高速發展，以至人工智能將會取代大量行業的預言，我認為由心出發的藝術工作、社會創新及回應社會需要的行動，絕不會輕易被科技取代。為推動文化創意和社會創新產業的發展，我決定帶領機構參加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」(JC PROcruit C)，讓一班抱有社會使命感的畢業生進入業界。(編按：計劃為不同領域的首次求職畢業生提供為期一年的見習機會及發展計劃，於「文創」、「創科」、「商社」及「社健」四大領域，夥拍有遠見的僱主攜手開拓16種、600個「以人為本，由心創新」的見習職位，讓畢業生實踐職業目標，同時共建社會價值)。

在計劃團隊共同努力下，兩屆計劃成功為近1,000位首次求職畢業生成功配對至四大專業領域的見習職位，實踐職業目標。

### 非一般就業配對

我們作為計劃下「文創·有心」界別的其中一位行業統籌，負責設計與文創/社創相關的新職位，協助有心又上進的年青人就業，同時扶助業界發展。我們與一些本地文化創意產業、社會創新機構，擁有相同的抱負，希望為社會行多步，開創社會價值；另一邊廂，我亦觀察到這個世代的年青人對工作的期望，遠超於一份穩定的朝九晚五工作，他們希望工作內容能夠展現對社會使命感，發揮他們所擁有的技術與能力。

然而，對於首次求職的畢業生在沒有人脈關係的前提下，加入相關機構其實不易。這計劃有別於傳統以學歷及專業資格為本的招聘模式，參與計劃的有心業界僱主更著重以求職者的VASK (Values 價值觀、Attitudes 態度、Skills 技能及 Knowledge 知識) 作人才配對，讓畢業生可不受經驗或本科學位所限，投身於自己興趣相投的工作。

除了協助提供合適的僱員僱主配對外，當僱員在工作上遇上難題，我們亦會為他們分憂提出建議。在邀請僱主參與計劃時，我們會考量機構性質是否以人為本、工作內容能否接觸社區，是否願意花時間提供培訓，當然最重要的是帶出社會使命與價值。

### 新血為業界帶來新思維

今年我們設立了兩個職位：社區項目助理及社區創意傳訊助理，前者負責策劃項目內容，後者則負責向大眾推廣機構的社區工作。以社區項目助理廖曉怡為例，她正負責協助少數族裔就業的項目，並撰寫一份少數族裔文化共融指引。她主動向我提出希望參與少數族裔的活動，爭取接觸他們的機會，這份全程投入的精神，是我樂見的。

這計劃無論在僱員、僱主或整個業界，已經見到成果。見習生在一年的培訓中，更加了解自己的需要及強項，而僱主亦獲得新血加入，為機構注入更多新點子。整體對業界而言，計劃喚起更多人關注文創、藝術，畢業生未必要加入傳統行業，不妨拉闊就業想像，以文創及社創解決香港社會問題。相信計劃能吸引更多新血加盟這行業，積極建構業界新生態，甚至推動政策改變。

年青人剛踏入職場，難免有點不安，但同時亦興奮期待。作為過來人，希望這班職場新鮮人努力為社區和身邊的人帶來新價值，令這個地方變好！

陸禕



我喜歡跟年輕員工接觸，當中社區項目助理廖曉怡(左三)等新血帶給我們不少新思維。

陸禕



JC PROcruit C 於文創、創科、商社及社健四大領域開拓了16種職位。

陸禕



廖曉怡與其他實習生落區進行社區考察活動，了解社區的需要。



# 走進威尼斯畫派的世界

藝術大師提香的藝術表現手法及在繪畫題材上的突破，令他被譽為西方藝術史上最重要的人物之一。「香港賽馬會呈獻系列：提香與文藝復興威尼斯畫派—烏菲茲美術館珍藏展」精選 50 件來自文藝復興威尼斯畫派大師，包括提香、喬爾喬內、丁托列托等的畫作，帶領觀眾走進威尼斯畫派色彩多變的藝術世界。馬會支持相關教育活動，包括專題講座、導賞團和工作坊，讓公眾更全面認識威尼斯畫派的創作主題和藝術風格。

## 香港賽馬會呈獻系列： 提香與文藝復興威尼斯畫派— 烏菲茲美術館珍藏展

日期：即日起至 2024 年 2 月 28 日

地點：香港藝術館

網址：  
<https://hk.art.museum/tc/web/ma/home.html>



Titian, Madonna of Mercy, 1573 — 1574 ©Photographic Department, The Uffizi Galleries — By permission of the MiC — Italian Ministry of Culture

# 免費心理治療 抗抑鬱焦慮



馬會多年來致力締造健康社區，並助大眾獲得更完善的醫療保健服務，包括精神與身心健康服務。其中由馬會慈善信託基金捐助、新生精神康復會舉辦的網上心理治療平台「賽馬會心理 e 療站」(JC eClinic)，由專業治療師提供免費網上心理治療課程。為期 14 個星期的課程採用具臨床實證的「整全情緒治療」方案，過程中有專屬治療師陪伴，而且時間、形式具彈性。服務對象主要是 15 至 35 歲、面對抑鬱和焦慮情緒困擾的人士。

詳情瀏覽網址：  
<https://eclinic.hk/>



# 新手照顧者 隨時長知識

馬會慈善信託基金支持推行「賽馬會流金頌護老有 e 道」計劃，提供實用的線上課題，以及網站和手機應用程式，方便照顧者隨時隨地更新知識。計劃更製作了短片，讓新手照顧者透過影片獲得資訊，以及了解社區不同機構的支援服務，大家不妨睇片了解更多。



## 新手家庭照顧者貼士 及社區支援服務

網址：  
<https://www.cadenza.hk/e-tools/zh/aboutus/>



影片網址：  
<https://jccc.hk/zh-hk/practical-tips-for-new-family-caregivers-community-carer-support-services/>



# 欣賞古琴多樣性



古琴音色悠遠，餘韻綿長，而古琴藝術（斲琴技藝）更被列入香港非物質文化遺產代表作名錄。由馬會支持的「賽馬會香港非物質文化遺產公眾教育計劃」推出《琴繫古今》古琴演奏會，邀請四位本地古琴家共同呈現一系列傳統古琴曲目，參加者有機會欣賞重新打譜的百年作品，以及琴、簫的合奏表演，感受古琴藝術的精髓和多樣性。

## 賽馬會香港非物質文化遺產 公眾教育計劃—《琴繫古今》 古琴演奏會

日期：2023 年 12 月 16 日  
時間：下午 3 時至 4 時 30 分  
地點：九龍土瓜灣農圃道六號新亞研究所

費用：全免  
名額：30 人

網址：  
[www.t.ly/emUFS](http://www.t.ly/emUFS)

