



孫玉菡

日夜
繽紛

瀏覽足本版

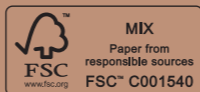


馬術初體驗
及時行樂

俞雅欣的6.5米
新力軍

拍住上共居計劃
眾心至善

體院聽風的歌
非常足跡



製作：

香港賽馬會



出版：



目錄



01	駿步Talk	日夜繽紛	13	及時行樂	公眾騎校 馬術初體驗
07	非常足跡	體育學院 聽風的歌	15	Recap筆記簿	「馬會呈獻：小心意·大眾樂」
09	眾心至善	「新」活「拍住上」	17	我想講...	走進青少年心間
11	新力軍	我與6.5米的距離	19	指南·針	推介特色藝文活動

2024年1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

出版：  香港賽馬會

製作： 

本刊物以環保紙印製

亮燈



每朵雲都有一條銀邊 (Every cloud has a silver lining)，灰色的日子總得見亮光；這除了望天打卦，更實際的做法是靠自己努力，同時學會尋求支援。

令社會走向無「窮」之路，是否「不可能任務」？今期封面人物，我們訪問了勞工及福利局局長孫玉菡，話題自然圍繞他如何為基層、弱勢謀福祉，令幼有所養、老有所依，有需要的人，都得到支援。貧窮人口、老齡問題，勞工短缺等等，都是放在眼前的挑戰；政策要到位、反應要敏捷自不在話下，涉及的資源同時極為龐大，對於由公務員轉跑道擔任問責局長的孫玉菡而言，如何在千頭萬緒中抓住平衡點，扶助老弱，讓民生感受到希望呢？留意「駿步Talk」。

「新力軍」主角、香港跳遠精英運動員俞雅欣經歷低潮與挫敗仍不懈努力，最後跳出6.5米佳績，摘下港隊在亞運的首面田項銅牌，且來聽聽她心聲。

「眾心至善」介紹「賽馬會『拍住上』共居社區計劃」，為有需要人士提供一站式住宿及發展支援服務；「及時行樂」聚焦馬會轄下三間公眾騎術學校，讓喜好馬術運動的大眾，有機會親身感受策騎的喜悅。

踏入2024年，我們為聖誕新年裝飾掛上五色八彩之餘，不要忘記點亮自己一打開心窗，無論是向世界呼喚需要抑或貢獻自身力量，同樣能為前路添上繽紛。

孫玉菡

日夜 繽紛



勞工及福利局局長孫玉菡每天早上六時起床，到寓所附近散步半小時後，開始一天的日程。局長自言是一個「阿勞」，「除了睡覺就是工作」；從日到夜，腦袋都在思考一個字——主理老弱的福祉，這個「福」字，筆劃很多。孫玉菡說，領袖要有承擔，敢開創格局，團結社會向前走。他說，基層少年應該擴闊社交圈子，增加上游機會；老年呢，不可怕，關鍵是有規劃、有準備。

阿勞帶著阿福，從日到夜，由朝陽初升到晚霞滿天，少年走到白頭，航向名為「日與夜同樣生活繽紛」的彼岸。來，了解勞福局局長如何身體力行勞福這兩字。

勞福

1 孫玉菡學生時代已經是四眼仔一名。

圖 1 由孫玉菡提供

目光少年

千言萬語大抵也說不盡民生福利的訴求和願景，更何況，福利政策執行起來在在需財，資源需求浩瀚不菲。勞工及福利局局長孫玉菡 (Chris) 主理的兩大政策範疇，「含金量」十足，單是福利項目開支每年已達 1,100 億港元，佔去政府經常性開支約兩成。他說，「資源越多，代表對局長的工作要求也越高。」一星期七日每日 24 小時，孫玉菡除了睡覺就是工作，「腦袋總在上班」。

這一天，孫玉菡接受馬會刊物《駿步人生》封面訪問，主持人是曾任職政府的前同事、現任馬會公司事務執行總監譚志源，兩人的話題固然涵蓋「重量級」的勞福政策，同時觸及生活中不能避免的「輕」。

孫玉菡認為，「『勞』是好的，勞即是活動自如，還是生龍活虎、還是健康的。」他每天早上六時起床，上班前一定抽空在寓所附近散步半小時，「這是我唯一可以分配出來的時間，但效果不錯，人會精神很多。」他天天堅持，即使下雨也會設法完成。

「我都可以好鬼馬」

一天辛勞工作後，孫玉菡晚上回家，與 13 歲女兒和 11 歲兒子天南地北，談談情、搞搞笑，是他的減壓特效藥。他說自己從來沒有擺出父親架子，「在他們很小的時候，我已經把他們當作朋友，我永遠都會問他們想要甚麼。」兩名子女性格各異，他會聆聽，之後放手讓小孩做決定；每晚睡前則盡可能與孩子傾偈，內容圍繞歷史、文化相關的事物，並以有趣生動，甚至搞笑的形式演繹，「我都可以好鬼馬的。」

現今孩子比較早熟，譚志源笑問假如 Chris 的兒子有對象想「追女仔」，他會怎麼反應？「其實是好事！他（因此）會整理儀容、爭取表現自己，這是成熟的表現。」孫玉菡笑言不反對兒子追求心儀的女性，但方法要兒子自行探索，他教不了。

不少家長會讓子女留學出去看世界，Chris 也同意到內地或海外升學是一種試煉，「當你離開舒適區來到一個天天都要考慮怎樣生活的地方，便有機會反躬自省。」不過，他的孩子「都很愛香港」，他會把選擇權交給他倆。



籲基層少年擴「社交圈子」

孫玉茵的教子方程式，套用在制定基層兒童福利政策方面又如何？問他，基層家庭的青少年怎樣可以逆轉跨代貧窮？他認為視野和眼界同樣重要：「他們需要的是一個更好的社交生活，擴闊個人社交圈子、提供上流機會，讓他們對未來生活產生更多的期盼。」

政府2022年推出「共創明『Teen』計劃」，為弱勢社群家庭的初中生配對專屬人生導師，幫助他們擴闊眼界，建立正向的人生觀和目標。馬會積極推動青年發展及扶貧工作，作為計劃策略夥伴副主席之一，除透過馬會慈善信託基金撥款作出支持，過去一年亦邀請逾900位學員和他們的友師參觀旗下設施，包括馬醫院、屯門公眾騎術學校及大館等。此外，馬會共推薦25名員工及馬會獎學金得主成為友師，與學員分享人生經驗。



孫玉茵表示，輕輕扶一把，學生的人生很可能得以改寫。政府已宣布，「共創明『Teen』計劃」推出第二期，學員名額由2,800名增加至4,000名，並擴展至涵蓋來自弱勢社群家庭的中四學生等。局長說：「第一期是成功的，社會上例如馬會很支持。」不過，「錢是其次，最重要出人。」

2 孫玉茵參與「共創明『Teen』計劃」畢業典禮。圖左一為馬會主席利子厚。

3 孫玉茵與馬會公司事務執行總監譚志源（右）份屬舊同事，兩人暢談之前，先來喝個茶。

4 賽馬會「a家」樂齡科技教育及租賃服務，協助推動「居家安老」。

5 香港賽馬會深圳復康會頤康院

圖 5 由香港復康會提供



夕陽無限好

孫玉茵掌管包括老齡政策，對年老，自有一番看法。「『老』本身並不可怕，它既是客觀的東西，也是概念上的意義。」他舉例「假如昨天是59歲零364天，今天60歲，你就立刻變成了『長者』嗎？」他意思是，心態決定境界，年老與否，也視乎你如何看待年齡這東西，因此社會需要推動觀念改變。不過，要老有所依，有一件事不可不做。

根據政府統計處推算，香港65歲及以上人口在2028年將上升至25.3%，反映安老壓力極大，而應對老齡化挑戰，是孫玉茵任內兩大任務之一（其二是搶人才）。關於安老，除了推出政策，同樣重要是打破成見。「現今社會，65至80歲是young-old（青老），他們基本上仍然健康有活力；80歲以上才算是old-old（老老），有可能出現認知障礙等問題，需要照顧。」

剛過了52歲生日的局長說，政府希望年輕有能力的老人繼續貢獻社會，例如再就業或擔任義工，另會投放資源照顧「老人」及他們的照顧者需要，當中前瞻性的規劃十分重要。

「勞」是好的，勞即是活動自如，還是生龍活虎、還是健康的。

「安老服務 馬會先行」

譚志源提及，豐盛青年及長者服務是馬會五大慈善策略範疇之一，推出計劃覆蓋早發性腦退化症支援、樂齡科技等。孫玉茵回應指，馬會多年前已「先行」，推動樂齡科技讓長者得以居家安老，對此「多謝馬會」，指政府今年加碼10億港元去推動。

賽馬會「a家」樂齡科技教育及租賃服務，由馬會慈善信託基金撥捐1億6,700萬港元，支持四間合作夥伴攜手推行，旨在加強市民對樂齡科技的認識和應用，進而提升長者及照顧者「居家安老」的信心和能力，促進發展嶄新的服務及資助模式。

大灣區安老是政府政策大方向之一。局長說，「在香港領取綜援只僅僅夠租住安老院舍床位，在內地卻足夠入住附獨立廁所的雙人房」，形容北上安老有助提升長者生活品質，但必須先解決一些問題，包括香港福利在內地是否適用，以及院舍選擇要多。孫玉茵過去半年到過大灣區兩次，探討有關方案。「馬會是先行者，目前深圳及肇慶的兩間頤康院，全靠馬會支援。」他說。

馬會早於二十多年前，因應本港護理安老院宿位供不應求，加上政府於上世紀九十年代末，放寬綜援受助人離港日數限制，遂分別支持香港復康會及伸手助人協會，在深圳及肇慶設立頤康院，命名為「香港賽馬會深圳復康會頤康院」及「香港賽馬會伸手助人肇慶護理老頤康院」，為希望回內地安老的長者，提供多一個選擇。

安老



打工仔

孫玉菡 1994年7月加入政府成為政務主任(AO)，2002年以31歲之齡，獲推薦替時任財政司司長梁錦松的第一份《財政預算案》擔任寫手；這份引述《獅子山下》歌詞的預算案，當年迴響很大。話當年，他說那年他12月到任財政司司長辦公室，翌年三月就要寫成一份預算案，壓力很大，「唔夠喇」。

他記得，第一次到辦公室拜會上司梁錦松，「見面時梁第一時間說：『過來過來』，然後拉開抽屜，裡面放了千百種維他命丸，說『你選一些來吃吧！』」之後，梁叫他去查兩本書，分別是《Tipping Point》及《Global Squeeze》，都是關於面對轉變如何抓緊機遇的名著。



「離開公務員 沒多大掙扎」

2022年7月1日他由勞工處處長轉職問責局長，擔任勞工及福利局局長。他表示，離開公務員團隊，沒有多大掙扎。「人家覺得你有能力，現屆政府又進入了新時代，在新格局下應可發揮；既有這樣的機遇給你，就應該好好把握，對自己如是，也可为香港做一點事。」

就任局長，身份轉變，「要做一個領袖，就要開創格局，要訂目標，也要分優次。」他指局長主要負責對外事務，而常任秘書長主要執行局長訂下的目標，多在內部做工夫，兩人是雙劍合璧。「局長未必是最厲害的人，但你一定要承擔；沒有承擔，大家不會尊重你。」溝通十分重要，彼此互相理解難處，「大家就會慢慢形成團隊。」

6 孫玉菡透露每周打一次乒乓球，並由合作良久的教練指導，怪不得球技了得。

7 局長勇於接受挑戰，親身上陣試玩意。

圖 6 7 由孫玉菡提供



局長大權在握，要避免成為「冷氣軍師」，他的策略是「多聽多講」。他深明智慧在民間，上任即花了不少時間和社福界溝通，但真正難題卻是下一步，「手上有數十個意見，但最後只能做一個決定。」

他表示：「香港社會現已由治及興，但國際形勢風起雲湧，香港身處其中，要運用好自身的優勢；大家要團結一起向前走，為了長遠發展，當中有些事，需要遷就。」

在行政立法機構的新格局下，他希望能「把握機遇追趕進度」，推出政策為香港未來的發展鋪路，「但大前題是要有安全的環境及穩定的社會。」

“ 要做一個領袖，
就要開創格局，
要訂目標，
也要分優次。 ”



後記



兄弟

勞福局長的訪問安排在下午四時半開始。踏入秋冬季節，這鐘點對於拍照著實不妙。攝影師與日光競賽，在天色尚算明亮之時先搶拍戶外相片及影片。

秋風習習，當日天氣有點晦暗，可是當譚孫兩舊同事、AO師兄弟聚首一起，隨即炒熱氣氛，像久別重逢的兄弟，談過不休。因此到了最後，當暮色已經四合，黑夜來襲，我們尚有一些問題，譬如局長大學讀工商管理，他對管理時間有何心得；他的乒乓球技是如何練成的，都未有機會「出土」。

天光談到天黑，局長笑說他可以再由天黑講到天光。實情是，華燈初上，星期二的快活谷縱使不是賽馬日，馬場偌大的草地在四周高樓大廈的萬家燈火映襯下，弧形跑道依然醒目生輝；人聲取代馬蹄聲，攝影鏡頭下兩個大男人喋喋不休，四周空濶但不冷清。

夜未央，繽紛無限，地點不只在馬場。送局長上車，「趕下場」。譚志源在訪問開首，問孫玉菡：你覺得自己勤勞嗎？「算勤力，雖不是超級勤力。」認為幸福是「知足常樂」的局長，的確有福。

瀏覽
訪問短片



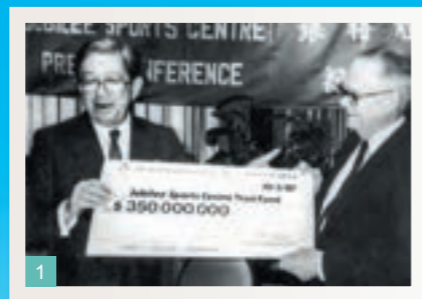


體育學院 聽風的歌

好風助起飛。香港體育學院一直是精英運動員的搖籃，逾40年來，孕育出一個個乘風破浪，於國際賽事屢創佳績的體壇精英；聽風的歌，掌聲雷動的背後，功不可沒的，還有運動員本身不懈的努力，全城各界給力支持也是重要動力，其中香港賽馬會就一直支持體院的硬、軟件。在體院接受訓練已有13年的港隊男子佩劍代表何思朗形容，體院的訓練配套周全，絕對是「世界級」水平。



2



1

香港體育學院的誕生，可追溯至上世紀90年代。當時政府拍板成立專責訓練精英運動員的機構，選址沙田，並由政府與馬會共同斥資進行填海和興建工程。1982年「銀禧體育中心」落成啟用，並於1991年改名為「香港體育學院」。直至2013年體院重建，馬會再撥款支持，包括將原有的運動員宿舍改建成「賽馬會體育館」——幢多用途精英運動員及教練培訓中心。連同改建設施及其他軟件項目等，馬會歷年對體院的撥款超過七億港元，目的是提升精英運動員的專業培訓水準，扶助他們在國際賽事爭取佳績。

- 1 馬會於1987年捐款3.5億港元成立銀禧體育中心信託基金，用以支持「銀禧」日後的發展。
- 2 銀禧體育中心於1982年時的全景圖（香港體育學院提供）
- 3 馬會撥款支持體育學院於2013年重建，包括將運動員宿舍改建成「賽馬會體育館」。
- 4 何思朗於2010年開始在香港體育學院訓練，獲得周全照顧。



3

馬會支持改建 推獎勵計劃

1996年亞特蘭大奧運為本港奪得「奧運第一金」的「風之后」李麗珊（滑浪風帆），2012年倫敦奧運奪銅的李慧詩（單車凱琳賽），以至2020年東京奧運金牌得主張家朗（男子花劍）等，都在體院接受訓練，加上個人自強不息的努力，成為最終在本港以至國際體壇發光發熱的表表者。

馬會多年來積極推動本地體育發展，對推廣社區及精英體育運動更不遺餘力。硬件以外，馬會在2023年透過贊助體院，推出為期三年的「賽馬會優秀運動員獎勵計劃」，透過發放現金獎，嘉許在七個頂尖大型運動會中勇奪獎牌的運動員，包括奧運會、殘疾人奧運會、亞洲運動會（「亞運會」）等；而於奧運會及殘疾人奧運會奪得第四至八名的運動員，亦會獲頒獎金以作鼓勵。以剛過去的杭州亞運會為例，馬會共發放3,250萬港元獎金，給予在賽事中勇奪53面獎牌的得獎運動員。



4

何思朗 「加入體院自覺威風」

中國香港男子佩劍代表何思朗向《非常足跡》表示：「小時候覺得體院是全港最高級的體育訓練基地，所以當我2010年以『潛質運動員』身份加入體院訓練時，確實感到十分威風。」

何思朗認為體院為運動員提供了周全服務，包括物理治療師、心理學家、運動科研和營養管理等配套；這等協助，很多國家或地區未必能及。他特別提到宿舍是體院一大亮點：「我知道有些國家或地區的運動員接受訓練後，要駕車一段時間才能抵家休息；體院為我們提供宿舍，讓我們節省很多交通時間，可以更專注於練習。」

被問及對體院未來發展有何願景時，他提出一個點子：「運動員日常訓練非常辛苦，如果體院可以加設康樂室，供打機和唱K等，讓我們不用外出都可以舒緩壓力，這必定是一件大樂事。」





新「拍住上」

在香港，有穩定的居所並非理所當然；對需要離開兒童院舍或其他住宿服務、但未能回家居住的「家外青年」，或精神復元人士而言，要找尋安居之所，難免感到彷徨無助。有見及此，馬會撥款支持善導會，重建其開設近25年的筲箕灣宿舍及開展「賽馬會『拍住上』共居社區計劃」(下稱：JCCCP)，以助「家外青年」和精神復元人士過渡人生中的重要轉折時期，鼓勵他們發揮自助及互助精神，培養自立生活能力，建立人生新方向！



- 1 「賽馬會箕寓」及「賽馬會『拍住上』共居社區計劃」對象為16至26歲有住宿需要青少年及15歲以上男性精神復元人士。
- 2 在「賽馬會『拍住上』共居社區計劃」中，參與者有機會學習各種知識和技能，目的是為了讓他們培養獨立生活的技能的同時，亦能從中發掘自己的興趣和發展方向。
- 3 Kara (右)稱讚Michael (左)參加先導計劃後思想變得成熟，亦會考慮他人的感受。
- 4 Michael (右二)與其他參加者在先導計劃畢業禮上表演。
- 5 6 Michael指參與計劃活動後學懂自己組裝家具。

「賽馬會箕寓」構想圖



「因自小沒有爸爸的指引，覺得許多方面都像缺少了一個學習或發問的機會和對象。JCCCP的職員和師友給予我許多人生方向和建議，舉辦的活動亦令我擴闊了興趣和增添獨立生活的技能。」自小因家庭問題與哥哥入住兒童住宿照顧服務的Michael，是其中一位早前參加JCCCP先導計劃的「家外青年」。



發展「堅趣」規劃人生

「我曾參加計劃舉辦的家居維修工作坊，現在單位內的一些家具都是自己組裝。」JCCCP參與者有機會參加各種知識和技能學習活動，為了增加參與者的參與度，在計劃開始前他們需簽訂一份「參加協議」，訂下不同目標及希望完成的活動。透過參與不同活動，例如求職裝備、MBTI (16型人格測試驗)、家居維修、烹飪工作坊，以至室內滑水等活動，培養自立生活能力，並發掘他們的「堅趣」(即深入發展興趣從而成為職涯相關的知識和技能)。

JCCCP項目經理司徒偉慈(Kara)表示，成功完成「參加協議」目標的參加者，都可獲得「個人發展獎學金」，鼓勵他們購置或報讀能在學習或工作上幫助他們的物品或課程，亦讓他們從中學習善用資源。」Kara亦指，明顯看到Michael在參加計劃後變得更成熟，更努力探索自己的未來發展方向，各方面都有所成長。



助家外青年連繫社會

Kara表示，計劃最特別之處，是結合學習和社區連繫等多種元素。團隊與英國的InspireChilli及Foyer Federation簽訂合作協議，在香港成立亞洲第一所Youth Foyer青年宿舍，通過揉合沿自歐美及澳洲等地獲政府支持的Foyer Approach「家外青年」住宿發展模式，以及精神健康界別廣泛應用的復元模式，創建全新的「互惠共居模式」。

計劃以「互惠共居模式」的五個範疇：生涯規劃、身心健康、生活技能、社會資本和互惠共生，設計一系列學習探索活動，讓參與者認識自我、訂立生涯發展方向，並與其他參加者和社區夥伴建立關係和資源網絡，推動「家外青年」和復元人士，以及社區人士互相幫助，從而推動互惠共居概念。

互惠共居模式

共居，除了連結居住的人，亦連繫社區。落成後的「賽馬會箕寓」將繼續透過個人輔導和師友的引導，協助計劃的服務使用者建立個人社交支援網絡，令他們獲得關懷與支持，加強與社區人士的連繫，引導他們日後實踐生涯發展的路向，開創有意義及可持續的獨立自主人生。Michael指：「有職員和師友指導我，加上多元化的活動擴展我的眼界，無論是在學習上，又或是在興趣發展上，JCCCP都為我提供了更清楚的方向及支援。」

善導會於2018年獲馬會慈善信託基金撥款，支持重建其開設近25年的筲箕灣宿舍，以及開展本港首個以「家外青年」和精神復元人士為對象的一站式住宿及發展支援服務計劃「JCCCP」。於2020年開始動工重建的共住大樓，將名為「賽馬會箕寓」，結合原有的政府資助精神復元人士中途宿舍及全新概念的青年宿舍，預計提供約150個宿位，並將於2024年第四季正式投入服務。而在重建工程期間，JCCCP推行了先導計劃，招募「家外青年」和復元人士參與，期望透過成效評估，優化日後全新設計的共居服務。





一厘米，看似毫不起眼的數字，對跳遠女將俞雅欣來說，卻是一步一艱辛的距離。2018年，因為一厘米，她未能突破當年的香港紀錄，失落雅加達亞運的參賽資格。

其後，她克服腳患、經歷換教練的低潮，憑藉永不言敗的精神，終在杭州亞運躍出比個人最佳紀錄多一厘米、以6.5米的成績，摘下港隊田項在亞運的首面銅牌。這是香港「零的突破」，也是俞雅欣「一厘米的突破」。

1 俞雅欣的父母（左一、左二）與教練陳慧賢（右一）見證她在杭州亞運女子跳遠決賽勇奪銅牌。

2 俞雅欣（右三）從馬會主席利子厚（左四）手上接過「賽馬會優秀運動員獎勵計劃」的25萬港元現金獎支票。

3 俞雅欣在高中時參與了短跑、跨欄和跳遠等項目，其後才專攻跳遠。



你與跳遠這運動項目是怎樣結緣的？

高中時，我參加了短跑、跨欄和跳遠等項目，但成績並不太突出，正當我考慮在DSE後不再參與田徑運動時，就在中六的校運會上，跳遠成績突飛猛進。當時我跳到5米93，非常接近6米的青年紀錄，不禁想：「亂跳」也有這成績，若專攻跳遠很大機會破紀錄。



為何決定轉為全職運動員？

我在中文大學就讀運動營養學，全職讀書、兼職訓練的模式太辛苦，加上就讀大學三年級時贏得亞洲田徑錦標賽銅牌，令我更堅定轉做全職運動員，很高興父母一直非常支持我這個決定。

在跳遠的路上，你曾遇過甚麼低潮？

坦白說，近年真的遇到不少低潮。最挫敗是2018年，當時跳出6.05米成績，和香港紀錄6.06米只差一厘米，但最終也沒有機會出戰雅加達亞運，真的很失落。於是我決心減肥，終於成功破紀錄。

可惜，2017至18年，我與幾場大賽擦身而過。原本計劃在2020年可以取得突破，無奈疫情期間比賽暫停，比賽恢復後成績停滯不前，2022年更以右腳小腿拉傷作結。回想起來，這些低潮也是成長的一部分，激勵我不斷進步，才能成就今天的自己。

在你的跳遠生涯中，哪個人對你最重要？

教練陳慧賢（Animo）就像我的第二個媽媽。她是我的中學體育及田徑隊老師，除了訓練上會根據個人情況進行調整外，她也會關心我們生活中是否有壓力。怎料她於2021年底移居英國，遙距訓練至2022年4月，改由瑞典教練進行訓練，可惜彼此磨合不來。

最後，我決定重投Animo的懷抱，透過拍攝訓練影片，討論練習感受並作出調整，這是最有效的訓練方法。

成功於杭州亞運跳遠項目摘下銅牌，有何感想？

如釋重負！今季經歷很多事情，包括轉教練和受傷患影響，最直接向大家證明自己已回復狀態的方式，是交出一張滿意的成績表。內心真的很激動，證明香港的教練及運動員，在田徑的舞台上能夠取得優異的成績！

馬會透過「賽馬會優秀運動員獎勵計劃」，獎勵在七個頂尖大型運動會中奪牌的運動員。可分享你獲現金獎的感受嗎？

我感到非常榮幸和開心。馬會一直對本港運動員給予很大的支持，這次能夠成為其中一員，是很大的鼓舞和肯定。運動員能用這筆獎金購買訓練器材，我亦計劃將大部分的獎金存起來，作未來投資之用。

未來有何目標？

最大的目標當然是希望能參與今年的巴黎奧運，同時也希望在2028年，與姐姐一起參加奧運，因為她是棍網球中國香港代表隊的門將，而棍網球將於2028年成為奧運項目。

1M

2M

3M

4M

5M

6M



瀏覽訪問短片

公眾騎校 馬術初體驗



歌詞說「從前夢裡的情人騎著白馬披著白絲巾。」現實中，騎馬是體育運動，甚至是復康治療。香港有三間由馬會管理的公眾騎術學校，向普羅市民提供多類別騎術訓練課程；穿戴安全裝備並在專業指導下享受策騎的喜悅，或許形同遇上心儀的人。

本身是職業大提琴手的林雅賢，學習騎術四年。「小時候看見馬匹覺得非常有型，夢想長大後可以學習騎馬。」多年前她夢想成真，成為馬會屯門公眾騎校的學員。「騎校的教練教學非常用心，讓我學習到正確的騎術方法與態度；例如如何與馬匹溝通，熟習不同馬匹的性格，掌握更多騎馬技巧。」

她說，上課時，教練利用模擬馬匹取代真馬教授初學者跳欄，「讓我們更安全、更容易掌握跳欄技巧；每堂練習跳欄的次數，可多達20至30次。」她感謝馬會為市民提供如此專業及高水平的訓練場地並學習馬術的機會。



馬會轄下 三間公眾騎校

馬術運動著重人與馬的配合，要求技術的同時，也需要有強健體魄和堅毅意志，是十分有效用的運動鍛鍊。馬會一直積極推動馬術運動，先後撥款興建三間分別位於薄扶林、鯉魚門及屯門的公眾騎術學校；它們分別建於1978年、1992年及1994年，其中2024年踏入30周年的屯門公眾騎術學校，是三間之中規模最大的。

2008年香港協辦北京奧運馬術比賽後，馬術運動在本港愈見普及；三間公眾騎校提供各類別的騎術訓練課程及活動，每年共吸引80,000人次參與。此外，騎校不時舉辦開放日或參觀活動，讓公眾人士有機會近距離接觸馬匹，以及享受馬術運動的樂趣。

另外，馬會在上水設有為馬會會員服務的雙魚河馬術中心。四所學校均通過英國馬術協會每年的嚴格評審，並獲得該會認可。

事實上，馬會希望透過擴展現有騎術學校規模和開發新設施，讓更多市民有機會接觸馬術，提高整體參與度。其中，鯉魚門公眾騎校完成場地翻



新及提升設施等工程，已於2023年7月逐步恢復營運；超過40年歷史的薄扶林公眾騎校，則正進行全面重建工程，預計於2025年秋季重開，屆時新建設施將有助提供不同程度的騎術課程，並可舉辦馬房參觀和策騎示範等。

另一方面，現正進行改善工程的沙田彭福公園，日後將新設小馬區，讓學童認識小馬相關知識，並提供小馬策騎和互動機會。工程預計於2025年第四季竣工。

策騎療傷健 有益身心

馬術既是體育運動也是復康治療。策騎馬匹被公認為治療傷健人士的最有效方法，既增加他們的集中力及紀律，提高自信心，更能作為娛樂，是一項有益身心的體育運動。馬會慈善信託基金自1975年起，捐助香港傷健策騎協會，並透過其公眾騎術學校，支持傷健策騎協會的復康策騎課程等；馬會亦支持協會，為有潛質的殘疾馬術騎手，提供訓練並參加高質素賽事，藉以推廣及鼓勵殘疾人士參與體育運動。



- 1 馬會轄下公眾騎校推動馬術運動普及化。
- 2 學習騎術多年的林雅賢表示，感謝馬會為市民提供如此專業及高水平的訓練場地並學習馬術的機會。(相片由被訪者提供)
- 3 馬會屯門公眾騎術學校2023年11月舉行開放日，參觀人士欣賞場地障礙賽，緊張刺激。
- 4 參觀人士在展趣館透過虛擬實境設備和馬術訓練模擬器，一嘗騎馬的樂趣。
- 5 馬會支持傷健策騎協會為有潛質的騎手提供訓練及參賽機會。圖為馬會殘疾人馬術隊於開放日巡遊。

更多資訊





「馬會呈獻：小心意·大眾樂」 與市民歡度聖誕

甚麼才是最完美的聖誕禮物？看似微不足道的小舉動，例如一個會心微笑、溫暖擁抱，或是互相陪伴，都令簡單的小心意更顯珍貴。在剛過去的聖誕，馬會和大館再次攜手帶來「小心意·大眾樂」年度節慶活動，為佳節注入歡欣喜悅，與市民及訪客打造溫暖的回憶。

橫跨整個2023年12月的「馬會呈獻：小心意·大眾樂」年度節慶活動，12米高的大型戶外聖誕樹再次聳立於大館檢閱廣場，為大館添上熱鬧的節日氣氛。每晚聖誕樹上的燈飾與廣場周圍的燈光裝置互相輝映，形成一片璀璨燈海，場內更設置了適合一家大細的聖誕遊樂場。同時於大館不同角落舉行的《玩轉大館馬戲季》，更邀來多位本地及海外當代馬戲表演高手獻技，帶動興奮節日氣氛。



香港賽馬會主席利子厚（左三）與應屆畢業的賽馬會學人合照。

馬會獎學金銀禧 增兩獎培育社會領袖

香港賽馬會獎學金成立25週年，於早前為106名新一屆獎學金得主以及45名畢業同學舉行頒授典禮暨畢業晚宴。同時馬會很高興頒發兩項全新獎學金，包括香港賽馬會主席卓越獎學金及香港賽馬會駿步人生獎學金。

馬會主席利子厚表示，馬會獎學金多年來不斷發展和進步，以應對21世紀世界的需要。他指出馬會獎學金的獨特之處，在於不單表彰學術成績優異，更重要的是發掘和獎勵品格卓越及熱心服務社會的學生，以培育關愛社會的領袖。

馬會透過其慈善信託基金於1998年成立香港賽馬會獎學金，每年頒發獎學金嘉許學業成績卓越，以及對社會服務充滿熱誠的學生，25年來，已頒授予超過1,000位優秀學生，總捐助款額超過8億7千萬港元。

馬會環球衛生研究院 推進疫苗研發

香港賽馬會早前宣佈，已聯同香港大學、劍橋大學、國際疫苗研究所簽署合作備忘錄，在本港成立「香港賽馬會環球衛生研究院」的全球總部，將最先進的疫苗及轉發技術落戶香港。簽署備忘錄儀式，是因應行政長官2023年施政報告中提出措施，為將來可能出現的新發傳染病作好準備並推進疫苗研發的其中一項舉措。

馬會主席利子厚表示，「香港賽馬會環球衛生研究院」由香港大學主導，並匯聚劍橋大學和國際疫苗研究所全球頂尖的科學家和研究團隊，一同進行疫苗轉發的研究。疫苗是疫情防控的最有效方案，馬會期望研究院可推進嶄新技術的應用，促進合作，讓不同產業鏈的尖端科技相互結合、融會貫通。

馬會已審批撥捐30億港元支持特區政府加強防疫準備，捐款除用作成立環球衛生研究院外，還包括支援醫務衛生局和衛生防護中心加強新冠疫情後的防疫準備，並支持國家培訓醫護人才。

公益慈善研究院 致力加強應對氣候變化

此外，馬會成立的公益慈善研究院早前與美國洛克菲勒基金會簽署「合作聲明」，雙方以氣候及其健康影響定立為策略重點，以應對氣候變化對全球的影響。



香港特別行政區政府醫務衛生局局長盧龍茂教授（左三）、馬會主席利子厚（右三）、行政總裁應家柏（左一）、港大副校長和香港劍橋校友會創會主席李國寶爵士（右二）、港大校務委員會主席王沛詩（中）、國際疫苗研究所理事長George Bickerstaff（左二）與劍橋大學臨床醫學院院長 Patrick Maxwell 教授（右一）在簽署儀式中合照。



一眾運動員出席「中國香港亞運獎牌運動員賽馬日」，與公眾共慶凱旋。

向亞運獎牌 運動員致敬

香港賽馬會早前於沙田馬場舉行「中國香港亞運獎牌運動員賽馬日」，同場進行「賽馬會優秀運動員獎勵計劃」支票頒授儀式，發放3,250萬港元獎金，表揚中國香港代表隊在第19屆杭州亞運會刷新紀錄，勇奪53個獎牌的驕人成績。當日來自18個體育項目逾80名得獎運動員、政府官員及體育總會代表齊集沙田馬場，共慶凱旋。

馬會透過「賽馬會優秀運動員獎勵計劃」，於七個大型運動項目鼓勵一眾運動員再接再厲，爭取佳績。其中，於杭州亞運會勇奪47面獎牌的中國香港代表隊亦獲嘉許。

舒服的吊牀是青少年會員提議放置於中心的「必需品」。



透過傾軋，年輕人可深度放鬆和淨化心靈。



香港青年協會
註冊社工吳錦娟

走進青少年心間

貼文 回覆 媒體 喜歡的內容

面對近日接二連三的學生輕生事件，不禁令人慨嘆和憂心。當了近三十年社工、不時接觸青少年的我，見證隨著時代轉變，與他們相處、幫助他們打開情緒盒子的方式也有不同。近年，我特別透過香薰蠟燭製作、咖啡拉花等充電活動，及早介入及支援受初期情緒困擾的青年人，成為他們的心靈樹洞，尋找人生出口。

青年人成長旅途上，除了會經歷生理、心理和社交方面的轉變，學業、人際關係、家庭關係等問題，亦是壓力來源。不少青年人除上學以外，同時會有滿滿的行程，例如補習、興趣班等，加上居住環境狹窄，他們往往沒有一個可以讓自己停下來喘息的空間。

休息不必總帶著目的

四年前，我們在沙田區設立賽馬會平行心間，希望讓青年人了解到靜一靜、讓自己放鬆一下的重要。當初我們重新裝修中心成平行心間前，特別詢問了青年會員的意見，相比我們

以為他們喜歡色彩繽紛，原來他們更愛文青感的大地色系。

平行心間跟一般社區青年中心不同的地方，是我們舉辦的活動並非要青年人「學習」，他們來到這裡只需要「Chill」，按興趣參與香薰蠟燭製作及咖啡拉花體驗等活動，不需在乎成品是否漂亮或成功，志在可以在過程中專注於當下與自己相處，暫時放下對未來的擔憂或回想過去的失誤。

我們亦希望了解青年人更多想法，相對以前的青年人，現時網絡資訊豐富，有時候他們面對自己的狀況，在網上可能已經自行完成了關於抑鬱的小測驗。在學校或社區中心尋求社工協助，他們認為好像「很大件事」，平行心間給予他們適當的空間，參與靜心活動，反而感覺更舒服自然。

不說話也是另一種對話

曾經我接觸的一個女生，表面上她十分樂觀，在校園內總是朝氣勃勃，但原來晚上回到家中，她會情緒低落，甚至有自殘的習慣。最後她決定走入平行心間與我們傾訴，才發現因為父母經常對她說「唔好唔開心」、「咁小事就唔開心？」這

各個賽馬會平行心間不時舉辦各式各樣的活動，包括著重五感的手沖咖啡工作坊。



些說話，令她否定自己負面的情緒，最終卻更痛苦，身體亦出現焦慮的反應。

不少家長及成年人都同樣會否定及隱藏自己的負面情緒，事實上大家如果學懂接納及處理它，才是更好的選擇。當家長面對子女訴說自己的煩惱，只需要細心聆聽，不需要過早給予意見。這樣才可以令他們願意與父母傾訴，主動尋求協助，不會獨自面對。

香港賽馬會慈善信託基金於2019年策劃及捐助推行「賽馬會平行心間計劃」，目標為12至24歲為主的青年人，建立一套專為他們而設的身心靈健康服務模式，並培育新一代從事青年工作的專業人士。

計劃在全港設立八所社區為本及無標籤的「平行心間」，提供一個舒適的專屬空間予受初期情緒困擾的青年人，藉此改變他們的求助模式，並及早介入。計劃由跨專業團隊提供一站式、青年友善的支援服務，包括提升精神健康素養的訓練、治療小組、精神健康評估及個案諮詢。

明代人物畫 盡在故宮文物博物館

由香港故宮文化博物館與故宮博物院合辦的明代人物畫名品展，從故宮博物院收藏中精選約80件繪畫珍品，分四期展出，每期約三個月。展品涵蓋約60位明代藝術家的存世作品，當中包括國家一級文物。展覽展示明代早、中、晚期宮廷畫家、文人畫家以及職業畫家豐富的藝術探索和追求，旨在解析作品中引人入勝的故事內容，以及明代人鮮活的生活圖卷及豐厚的精神世界，加深觀眾對中國傳統繪畫以及歷史文化的了解與認識。

是次展覽亦是馬會支持香港故宮在2023年至2021年間進行的推廣中華文化與藝術項目大型展覽之一。馬會除獨家贊助展覽部分，亦包括一系列展廳內外的體驗項目，包括：以互動遊戲及影片多角度介紹展覽，讓參觀者以不同形式參觀，加深對中國畫作、中國歷史和中國文化的認識。

香港賽馬會呈獻系列：故事新說—故宮博物院藏明代人物畫名品展

日期：即日起至2024年11月30日
地點：香港故宮文化博物館

網址：
<https://www.hkpm.org.hk/tc/exhibition/the-hong-kong-jockey-club-series-stories-untold-figure-paintings-of-the-ming-dynasty-from-the-palace-museum>



香港藝術節呈獻藝粹愛情歌劇



第52屆香港藝術節將於2月正式揭幕，當中開幕演出為德國巴伐利亞國立歌劇院誠獻、李察·史特勞斯的最幽默精妙歌劇《拿索斯島的亞莉安妮》，於香港首演的劇目，以戲中戲方式同時上演莊嚴愛情歌劇與詼諧喜歌劇，讓觀眾一晚看盡兩套悲喜交集、莊諧並重、變化多端的歌劇演出。

馬會是藝術節的長期合作夥伴，自50多年前藝術節開始以來，已經大力支持這項文化盛事，並自2008年起每年支持三個不同表演範疇的「香港賽馬會藝粹系列」，為香港引進世界頂級藝術表演。其他由馬會捐助的精彩表演及節目包括：荷蘭室內合唱團《心動梵高》、「香港賽馬會學生專享節目」及「香港藝術節@大館」等。

第52屆香港藝術節節目門票現已於城市售票網或Cityline（僅限在香港演藝學院演出的藝術節節目）發售。

網址：
<https://www.hk.artsfestival.org/tc>



回收重用大掃除「回收轆轤」流動環保計劃



農曆新年將至，正為大掃除煩惱？由馬會慈善信託基金支持的「賽馬會回收轆轤流動環保計劃」，透過環保宣傳車穿梭九龍及新界各區，將「分類回收」、「舊物共享」及「環保教育」三大環保服務直送屋苑，進入社區。

不論是小型電器（任何30公斤以下，不分好壞和類型）、衣物及手袋（須8成新以上）、書籍、全新及保存原有包裝的物品，「回收轆轤」一概全收，整理後給予社會上有需要人士重用，藉此帶出惜物重用的環保理念。

如果你有全新或用過的利是封想捐贈，也可交予「回收轆轤」。分類後會將全新的轉贈市民，無法重用的則安排回收。

追蹤「回收轆轤」

網址：
https://linktr.ee/lookforgreen_hk



「無限亮」藝術精英展才華

馬會連續六年支持「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。為讓不同喜好或身處不同環境的觀眾都能無障礙地欣賞演出，本屆「無限亮」的精彩節目將繼續糅合網上及現場形式，獻上包括音樂、舞蹈、戲劇及電影等節目。計劃同時透過多元教育及社區外展節目，豐富社會各界的藝術體驗，並讓年輕人與不同能力人士一同分享藝術帶來的喜悅。



日期：2024年2至5月

網址：
<https://www.nolimits.hk/zh-hant/>

