



沈金康

追與追尋

眾心至善

 行義 愛無限

非常足跡

 先行者 中大醫院

新力軍

 小飛魚 獎牌之路

及時行樂

 滯西洲公眾高球場

瀏覽足本版





目錄



01	駿步Talk	追與追尋	13	及時行樂	潛西洲 公眾的高球場
07	非常足跡	中大醫院 推動公私營協作	15	Recap筆記簿	公益慈善研究院 普惠社群
09	眾心至善	愛「義」無限	17	我想講...	建「竹」非遺
11	新力軍	小飛魚奪牌夢	19	指南·針	推介特色藝文活動

2024年3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：  **香港01**

本刊物以環保紙印製



冠軍

前香港單車隊總教練沈金康接受《駿步人生》專訪，分享了一個他與單車相遇、分離、蛻變後團圓的故事。「單車本來是我的交通工具，後來，不知不覺，一場比賽把我推向單車運動員的道路上。」踩車走千里，一場意外令他與單車運動員身份說再見。可是他就是不畏困難，敢於追尋，失去一條腿後，努力讀書，並且鑽研科技提升運動訓練水平，「腿子不成，腦子還成」。蛻變後與單車團圓，提升至另一層次。他執教香港單車隊30年間，協助香港「披金戴銀」。

他與單車的小團圓結局，全因他有一顆追求進步的心，正如他所說，那就是「要有成為冠軍的勇氣」，才能藉著訓練和努力，一步一步接近目標。要取得冠軍，首先心態上要有成為冠軍的追求，且聽他細說70年來的經歷，讓我們了解該如何裝備自己，成為「冠軍」。

「新力軍」主角是另一個「冠軍」。年僅13歲的「小飛魚」吳卓恩，患有輕度侏儒症，卻努力克服身體上的限制，奮力向前，終在杭州亞洲殘疾人運動會摘下銅牌，未來更決心游向巴黎殘奧。

其他內容還包括：「眾心至善」報道馬會支持的「香港義工獎」，了解獲獎人關懷社會弱勢的義行；「及時行樂」介紹全港唯一的公眾高爾夫球場「潛西洲公眾高爾夫球場」如何與社區接軌；至於「非常足跡」，細說馬會支持興建的中大醫院，為什麼被指是推動公私營醫療合作的先行者。

沈金康

追與追尋



沈金康的人生，一直在追尋。

中學時代成為上海單車運動員，從此踩著兩個輪子、追著目標出發。27歲那年一場意外，他失掉一條腿，「死很簡單，可是我想活下去」。裝上義肢，在殘疾運動員與教練之間，他選擇作為運動員背後的「推手」，往後41年，鑽研科技改良訓練，執教港隊接近30年間，他把香港單車隊推向國際；配合運動員的努力，香港單車隊更於奧運、亞運等大型賽事奪得超過300面獎牌。

他認為金牌對運動員而言，是一種追求的動力；「要有成為冠軍的勇氣」，才能憑藉訓練與努力，一步步提升，逐步接近目標。

一生貢獻單車運動，現年70歲，去年底退下香港單車隊總教練職位的沈金康說，單車溶入他的血，已成為他的一部分。踏遍千里單車路，走過爭金逐冠的年年月月，他總結一句：「一個人的一生可以有很多的追求，可我的性格只想做好一件事情。當遇到很多困難、抉擇，你可能會倒下去，但倒下去再站起來的時候，這時才感覺得到，人生是美好的。」

港隊育成記

沈金康去年底退休的時候，香港體育學院的職員給他一個統計表，記錄他接近30年執教港隊，為香港單車隊贏得多少面獎牌。「我在亞洲賽有百多個獎牌，亞運也有十多個，還有世界冠軍，如果連全國賽那些都計算，有超過一千個獎牌，連我自己都覺得不可思議。原來，我走過的路那麼長。」更不可思議的是，1994年他來香港的時候，這裡的單車隊，差不多什麼都沒有。

沈金康1980年受重傷後，一度轉為傷殘運動員，曾以傷殘運動員身分來港，參加沙田銀禧體育中心的開幕禮；當1994年他再來的時候，銀禧已易名為「香港體育學院」，也是這一年，他受聘擔任香港單車隊總教練。

他當時參觀體院的設備後，認為可媲美北京的國家體育中心，但他後來才發現，單車原來不是體院的重點項目，所以資源很少。「我在北京什麼設備也有，運動員幾十個、科研人員也有八九個；但我在香港，只得一個秒錶，一個打氣泵，辦公室沒有，連同伴（同事）也沒有。」甚至，運動員沒有一個是全職的。

港隊招人 只來了一個黃金寶

那時的香港單車隊，都是業餘性質。「我記得第一次跟選手們去訓練，凌晨五點半，在沙田的便利店前集合，然後他們去買早餐、飲品，接着去訓練，但練到七點多，便陸續有人說要去上班，所以到中午的時候，已沒有人練習。這是我從前沒有遇過的事。」沈金康笑着憶述，出外比賽最少要四個人，但香港單車隊不夠人，唯有公開招募，條件很簡單，「15至35歲，持香港永久居民身份證，肯天天來練習，就優先可以代表香港隊；結果呢，只得一個人報名，就是黃金寶。」也是黃金寶，讓沈金康在香港，一待就待了30年。

沈金康認為，對整個香港單車隊發展起最關鍵作用的就是黃金寶。「阿寶」在廣島亞運取得第四名，達成了沈教練賽前力爭前六名的目標，阿寶那時也心雄，覺得只跟沈教練訓練了六個月便得第四，如果再訓練四年，那不是可以拿到亞運

冠軍嗎？他這個心願，賽後對傳媒說了，時任體院運動員事務部經理陳念慈（現為馬會賽馬人才培訓主管暨見習騎師學校校長）其後把那些報道張貼在宿舍的壁佈板上，以作激勵。

黃金寶有這個決心，沈金康也認真準備，之後三天分析對手、制定訓練計劃，認為黃金寶要贏冠軍，首先要鍛煉體能，提高最大攝氧量，以應對比賽距離為200公里所需的帶氧能力，那就是「四年要練15萬公里」。15萬公里，等如環繞地球三圈多。

1994廣島亞運後，黃金寶在接着的日子，每天練習逾百公里，最長距離250公里以上。但他的汗水沒有白費，先在1997年贏得全國運動會的冠軍，打下強心針；之後一年的曼谷亞運會，奪得了個人公路賽金牌，即使之後轉戰場地單車，於2007年世錦賽「捕捉賽」項目，他登上了世界冠軍。阿寶曾對沈金康說：「沈教練你在香港教一天，我就跟你練一天。」結果他跟了沈20多年。問他這算不算情同父子？沈卻說：「肯定不是父子情，如果是我兒子才不會聽我的。（我）照顧他、幫助他、培養他，感情已超過父子了。」

組合儀器 測量運動員心率

黃金寶的成功不是特例，之後還有世界冠軍郭灝霆、兩屆奧運銅牌得主李慧詩等。沈金康的成功秘訣之一是重視科學，他可能是全中國第一個用上電腦的單車隊教練，也是最早一批注意到心率對訓練產生影響的教練。不過，當初沒有這樣的儀器，工科出身的他竟然自己做出來。「我認為知道運動員的心率，就瞭解他們訓練的負荷強度，那就清楚訓練負荷量的安排，所以我自己做，真的，我自己做，用了測量心電圖的儀器，再接駁無線電裝置，還有收音機與錄音機等，訓練時我戴上耳機，就能聽到運動員的心率。」

談起訓練、科研，沈金康就滔滔不絕，研究乳酸怎樣提升表現、功率計怎樣測試運動員的力量……凡此種種，他表示為了提升運動員的水平，自己還涉獵了運動生理學、運動醫學，以至運動心理學。「教練的工作其實是一種心理學的工作，由原始的動力變成永遠的動力」，藉着訓練，提升水平，造出成績。沈金康讓運動員感到獲獎是有希望的，「所以如果要讓運動員成為世界冠軍，那麼教練先要有世界冠軍的心理。」

1 沈金康培育黃金寶（右）成為單車世界冠軍，這份情誼，超越父子之情。

圖 1 由沈金康提供



桃李滿門



我是運動員

人稱「魔鬼教練」的沈金康，執教生涯逾41年，換言之未夠30歲便當上教練。他那麼早便從運動員轉執教鞭，得從一場車禍說起。

1980年，沈金康已是國家隊選手，那天他跟隊友在距離上海50公里外的太倉附近進行公路訓練，結果他給一輛大貨車撞倒，車轆更輾過他的左腳。「當時見到我的腿，骨碎了，主動脈破了，血狂噴出來，我當時可能會死，就算活過來也沒有了腿；死很簡單，活才困難，但，我想活啊！」為了存活，他先把單車鞋的鞋帶取下來，打算用來止血，但一用力縛就扯斷了，後來只好以備用的單車內胎去束緊傷口；身旁的隊友嚇壞了，不停哭，沈金康卻冷靜地吩咐事後抵達的教練，駕駛教練的三輪電單車送他去15公里外的嘉定縣，換乘縣醫院的救護車送往上海治理，同時吩咐一名運動員到百米外的公安站，打電話通知途經的醫院，派出救護車協助運送。然而，80年代的公路狀況，由意外現場到醫院施救，用了接近兩小時，過程中還得在途中一間醫院先行止血。

負責診治的名醫束手無策，說要立即施手術：「由於失血過多，現在馬上需要進行截肢手術。」第二天醒來，沈金康下床時摔了一大跤，這才記起，自己已失去一條腿。「感覺好像做了一個夢。剛剛有腿，現在真的沒有了（一條）腿子；剛剛是運動員在訓練，現在躺在病床上。」

教練的工作其實是一種心理學的工作，由原始的動力變成永遠的動力……所以如果要讓運動員成為世界冠軍，那麼教練先要有世界冠軍的心理。

「港體育發展 沒離開過馬會支持」

教練與運動員做足本份，但如果資源不到位，也難以達到世界之巔。沈金康在訪問中，不只一次提到香港賽馬會一直支持體院、支持精英運動，「30年來的香港體育發展及精英培訓，都沒有離開過香港賽馬會的支持。」馬會不但與政府共同出資興建，於1982年落成的「銀禧體育中心」（於1991年易名為「香港體育學院」），成為精英運動員的搖籃，多年來亦一直支持體院及運動員發展，並透過其慈善信託基金，先後撥款超過7億5,000萬港元，捐助包括體育基建、教練培訓以至運動員退役後生涯發展等項目。

馬會牽頭，對社會起帶動作用。馬會慈善信託基金於2021年8月宣布撥款1億5,000萬港元，以對等配對形式，與香港特區政府共同設立總額3億港元的「運動科研資助計劃」，包括用作提升運動科學設備和器材、改善運動醫學，協助香港運動員備戰2024年巴黎奧運會及殘疾人奧運會等國際賽事。

此外，馬會於2023年7月宣布透過贊助體育學院，推出為期三年的「賽馬會優秀運動員獎勵計劃」，以現金獎勵在七個頂尖大型運動會，包括奧運會及殘疾人奧運會，亞運會及殘疾人亞運會，以及冬季綜合運動會勇奪獎牌的運動員；而於奧運及殘奧奪得第四至八名的運動員，亦獲頒獎金，以作激勵和嘉許。



沈金康說：「金錢可替運動員在生活上分憂，而且他們付出了很多很多，值得擁有；不過更重要的是，這等於社會認同他們，有一種持續的效果。」正是這種推動作用，讓香港擁有多名世界級運動員，於東京奧運獲得1金2銀3銅，在杭州亞運亦取得8金16銀29銅。「香港這麼小的地方能有這樣的成績，真的不容易啊！」他說。



沈金康常說單車上的是「永動輪」，車輪永不停止，好比人生也要不斷追求更快更高更強。

馬會去年在沙田馬場舉行「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，表揚港隊在杭州亞運會的出色表現。沈金康（前排左二）盛裝出席。圖中後排左四為馬會主席利子厚、左三為馬會行政總裁應家柏。

沈金康（紅圈示）1978年參加曼谷亞運會公路個人賽。

圖 4 由沈金康提供

我當時見到我的腿，
骨碎了，主動脈破了，
血狂噴出來，
我當時想可能會死，
就算活過來也沒有了腿；
死很簡單，活才困難，
但，我想活啊！

被報名 中學生入單車隊

沈金康的單車運動員生涯，開始在1973年的上海。那時他是「下鄉」的中學生知識青年，到了母親工作的農村去。有天他在睡夢中給人弄醒，說要起來參加單車比賽，那時他才記起，村裡的組織替他報了名。「那是一個400米一圈像田徑場的場地，我拿了第一名。」接着是上海市隊、國家隊，他還參加了1974年伊朗德黑蘭亞運會。「(出去比賽後)我才知道，我們國家的水準相對低。我們希望可在亞運上奏起國歌、升起國旗，但沒有達成這個目標」，畢竟當時的環境，中國選手很少出外比賽，根本不知道外邊的世界是怎麼樣。

沈金康更努力練習，他形容國家隊的訓練是「一不怕苦，二不怕死」。然而訓練量雖大，卻缺乏科學應用，連他也直言，運動員訓練後的營養補充和康復有些問題，更多的是，缺乏科學依據支持訓練，結果國家隊在四年後也未能贏得單車金牌。「我們好想拿金牌……這是一個追求，如果一個運動員對最高獎牌都不去追求的話，他的動力就完全是兩樣。」可惜的是，那場車禍令他無法達成心願。

「受傷是一件壞事，但它也是一件好事。」今天，沈金康這樣總結當年的意外。「那時我失去了一條腿，知道自己沒辦法像之前那樣生活，但腿子不成，腦子還成，我就開始讀書，重新生活，重新奮鬥。」一方面報考上海體育學院，同時蒐羅不同教練的訓練計劃，好好整理。他特別注重科學方法訓練，亦涉獵運動醫學、生理學，以至心理學，難怪在1985年他年僅32歲時，便獲同儕推選出任國家單車項目主教練，九個月後的1986年漢城亞運會，國家隊獲得男子100公里團體計時賽冠軍，也是國家隊單車項目首個亞運金牌。一年後，他出任國家隊總教練，並於五年後帶領中國單車隊在北京亞運會共取得6金的佳績，其中由他直接訓練的運動員，取得2金2銀。

沈式港生活

說來可能有點不能理解，可放在沈教練身上卻也順理成章。他在香港前後生活差不多30年，期間不是訓練，就是談訓練。他說，在香港這麼長日子，去過的地方，只有體院、奧運大樓、單車館、新娘潭(港隊訓練地點)，因為買東西或「飲茶」，也去過沙田某商場；至於海洋公園、黃大仙廟等景點，他一次也沒有去過。說罷，他想了想：「退休了，想在香港走一走，了解一下香港的歷史文化，例如去參觀香港故宮文化博物館。」他說，也想去馬場，見識一下香港的世界級賽馬活動。



來自上海的沈教練喜歡廣東「飲茶」，點心愛吃，茶葉至愛普洱；「但30年飲茶也沒有30次」。他平日吃得隨便，多數在體院的飯堂「解決」，「有時吃剩的米飯會打包回去，早上做泡飯吃。」

他也愛吃法國麩包，「要新鮮的吃，隔夜便不好」，笑說某店的法包最合味。教練不煙，可原來酒量還不賴，只是克制很少喝，「酒一喝就易上癮，思維就變得不清醒。」

經驗成財富 真傳承下去

沈金康與妻子育有一名兒子，並有兩名孫兒；大孫女15歲，今年9月就升高中，讀書成績優異，興趣是畫畫及書法，書法還拿過全國級別的獎項，可是對運動沒多大興趣。沈金康很喜歡跟孫女聊天，有次提議到她的學校演講，「我執教的生涯，有很多運動員的奮鬥經驗，我覺得對年輕人很有啟發嘛，但她卻對我說：『我先警告你，你說這些，我班同學一定會打瞌睡！』」他笑着說。另一孫兒年僅六歲，常嚷着要跟爺爺飲酒。

沈金康現在常到不同的地方交流。「我也想休息，但當我想到我幾十年經驗，就是財富；而這財富，不是我一人產生，有很多香港及內地運動員共同付出，才能得到。」他很想傳承下去。

如沈金康所說，單車的輪子是「永動輪」。這單車，他交往半生，可仍有不理解的地方。「我直到現在對單車仍有不明白。當你明白很多的時候，便會出現很多新的不明白。」或許因為這樣，他的一生與單車，緊緊扣在一起，不斷向前——追尋更多。



留港30年，沈金康自言愛吃廣東飲茶，但平均一年只去得了一次。

兩名孫兒是沈氏夫婦的寶貝。

圖 6 由沈金康提供



譚志源

沈教練說，他對「一」很敏感，笑言：「一嘛，運動員就是要有爭第一的心態。」但原來，他與「金」也很「投緣」。他本尊名字「金康」，在港的得意大弟子名叫黃「金」寶。他的「金」，也是一諾千金。

沈金康放下港隊教鞭後，很少接受香港傳媒專訪，然而《駿步人生》邀約訪問，他欣然答應。退休後仍經常四圍講學的沈教練，為了今次專訪，特地抽空，前一天才在昆明完成工作，晚上就動身飛來香港，下榻沙田區酒店，準備出席翌日早上在將軍澳單車館進行、由馬會公司事務執行總監譚志源擔任客席主持的這個專訪。

遊走單車館的多個位置拍攝，從賽道到觀眾席、室內到館外公園，由叉腰到展臂，對於拍攝全部有求必應。「平時只有運動員被拍，從來沒有人這樣拍我」。忙了整個早上，中午完成訪攝，行色匆匆，他得趕當日傍晚的航班返回上海，換言之這趟香港之旅，不到24小時。訪問當日，天色灰濛，風大而且有點寒。教練一件藍色棉衫外加一件風衣，說「一點不冷」。握手道別，手果然溫暖。

瀏覽
訪問短片





中大醫院

推動公私營協作



本港的公私營醫療失衡問題嚴重，公立醫院長期以來面對「人滿之患」，不但輪候時間長，醫護人手壓力亦倍增；私家醫院的高昂收費往往令人卻步。於2021年啟用的香港中文大學醫院（中大醫院），成立目的正正是希望擔當先行者，開拓全新的醫護服務模式，目標成為公私營醫療之間的合作橋樑，長遠減輕香港的醫療負擔。

診金明碼實價 紓緩公院壓力

為了讓病人能夠獲得透明度高且有預算的優質醫療服務，醫院採用定價收費模式。中大醫院行政總裁馮康醫生接受《駿步人生》訪問時表示：「一般市民抗拒去私院，除了診金貴，更因為有機會遇到『海鮮價』情況，難以預算最終賬單價錢。」而中大醫院每項定價收費「明碼實價」，清楚列出醫生、病房、手術室及治療等費用，病人於入院前即可清晰掌握預算，大大減低財務及心理負擔。此舉也吸納了一部分原本在公立醫院等候的病人，紓緩公立醫院的壓力。馮醫生形容道：「中大醫院是介乎公院和私院之間的新角色，是香港醫療系統從未有過的定位。」



1

引入先進科技輔助治療

除了推出具透明度的「定價收費」外，中大醫院亦擁有創新先進的醫療科技。中大醫院是香港首間有5G網絡全面覆蓋的「智慧醫院」，配備多項創新先進設備，支援治療過程和醫院運作，例如無紙化電子病歷紀錄，為病人提供延續性的醫療服務；利用流動資訊科技的實時數據，支援病人診治流程；以及物聯網應用，建立管理系統，結合作業資訊等技術，以提升醫院效率，改善病人體驗。此外，醫院亦配備閉環式藥物管理及自動化配藥系統，減少病人等候取藥時間等，這些都是中大醫院「硬實力」的表現。



2

為了照顧不同市民的需求，中大醫院最近更啟用輔助生育中心和臨床神經科學中心。事實上，香港人生活繁忙，延遲生育的情況越來越普遍，令港人對輔助生育的需求大大增加。中大醫院的輔助生育中心不但會因應病人的需要而提供冷凍精子/卵子/胚胎/卵巢組織服務，同時利用人工智能技術監察胚胎的發育情況。期望這些服務可滿足部分人士對生育的需求，以及能夠為提高本地生育率出一分力。

至於臨床神經科學中心，其中一個成立目的是因應社會上對治療腦退化疾病，尤其是認知問題的需求不斷增加。早於2016年，中大醫學院便估計全港有近百分之五的認知障礙症患者會於60歲前病發，屬「早發性認知障礙症」。中心因此引入靈敏度高的「單分子陣列技術」，以有效辨識早期認知障礙症患者，讓患者盡早接受治療，減慢甚至預防認知能力繼續惡化。

公私營協作 支援本港抗疫工作

過去幾年，新型冠狀病毒對全球及香港造成嚴重影響。為紓緩公營醫療壓力，中大醫院於疫情期間，成為全港唯一一間願意接收新冠病人的私院。馬會亦額外向中大醫院撥款，改裝接收新冠病人的指定隔離病房，包括調整負氣壓、通風系統及相關設備，以確保達致感染控制及治療護理等多方面的標準，讓更多有需要市民得到適切的治療。

馬會多年來一直致力推動健康社區，並支持醫療衛生服務的發展。馮醫生坦言，沒有馬會的幫助，香港的醫療服務難以發展至現時的水平：「馬會的貢獻相當關鍵，他們在推動社會創新方面不遺餘力，中大醫院能夠配備多項創新科技，亦是有賴他們的支持！」



3

香港中文大學醫院動土典禮
GROUND BREAKING CEREMONY OF THE CUHK MEDICAL CENTRE

- 1 中大醫院行政總裁馮康醫生形容中大醫院是公院和私院之間的橋樑，期望長遠可以平衡兩者的差異。
- 2 中大醫院最近啟用臨床神經科學中心，引入多種先進儀器。圖中儀器為腦磁激治療（TMS），可幫助患者的神經功能康復。
- 3 香港賽馬會慈善信托基金向中大捐贈13億元興建中大醫院。圖為2016年舉行的動土典禮。

中大醫院是一所非牟利、私營教學醫院，由馬會透過其慈善信託基金撥捐13億港元支持興建，是馬會在醫療衛生領域以及對香港中文大學歷年來最大的單一捐款。它於2014年開始籌備，並於2021年9月正式啟用。這座樓高14層、總建築面積達10萬平方米的醫療機構是香港首間被冠以「智慧醫院」的私營醫院。



愛義無限



行善助人，從不分年齡、階級、種族，只要有心即可加入義工行列。為鼓勵大眾對社會帶來更多關懷和希望，馬會透過「賽馬會眾心行善」計劃，支持「香港義工獎」新設義工獎項，獲獎的有投入寄養家庭服務的義工初哥，亦有年過90歲的「老友記」義工常客，充分體現義工的無私付出。



「賽馬會眾心行善」計劃支持的「香港義工獎」，由民政及青年事務局與義務工作發展局合辦，今年共增設六個全新獎項。其中「賽馬會眾心行善傑出新晉義工獎」的一位得主，是一年多前成為寄養家庭的梁麗屏 (Celia)。「緣起是我九歲女兒就讀的學校，傳來一張招募寄養家庭的通告，令我開始了解寄養家庭的責任，覺得很有意義，便萌生加入寄養家庭的行列。」

- 1 Celia (左) 與蕭婆婆 (右) 以無私奉獻的精神獲得義工獎，可望為大眾樹立榜樣。
- 2 Celia (前排右一) 在馬會董事龔楊恩慈 (前排右二) 手上，接過「賽馬會眾心行善傑出新晉義工獎」。
- 3 Celia 看見女兒與丈夫對寄養兒童都充滿耐心、關愛，一起成長，是做義工最大的收穫。
- 4 蕭婆婆實踐「老幼共融」，日常會參與照顧小朋友的義工服務。
- 5 90歲的蕭亞意 (前排右四) 笑言：「想不到我這個年紀，仍可以獲得大家欣賞。」



打開家門 讓孩子得到愛

作出決定前，她特別召開了一次家庭會議，當中她最在乎女兒的感受，沒料女兒一口答應。經過中心安排配對後，她的家迎來一位五歲的小女孩，「她跟不少缺乏原生家庭照顧的小朋友一樣，大小肌肉發展不均，導致雙腳乏力，連起身也跌倒。」Celia 憶述，最初她每天帶小女孩到公園走路和行樓梯，經訓練後終於令雙腳變得有力。眼見小女孩重拾自信，也是她覺得最有意義的一刻。

除了體能外，情緒也是普遍寄養小朋友需額外關注的問題。Celia 透露，小女孩剛來到她的家時，面對新環境情緒不穩，不時會發脾氣，因此她花了不少時間耐心與她溝通，「他們需要的並非別人的可憐，而是真正的關懷。終有一天她會離開我們家，雖然一定會捨不得，但也祝福她健康快樂地成長。」

這短短一年多，已豐富了她與寄養兒童彼此的人生，她鼓勵有興趣的家庭，嘗試為有需要的兒童打開家門。對於今次獲得傑出新晉義工獎，Celia 表示十分鼓舞，「這是對寄養家庭父母的肯定，令我更有動力推廣這服務，讓更多(有需要的)小朋友受惠。」

「賽馬會眾心行善」計劃由馬會慈善信託基金策劃及捐助，聯同義務工作發展局等12個合作夥伴攜手推行，為社會大眾，尤其學生、在職人士、家庭、50+及退休人士等社群，度身設計義工服務項目。計劃亦推出「賽馬會眾心行善平台」，讓大眾可搜尋不同種類的義工服務，整合參與及記錄各個服務活動。



老友記做義工 促跨代共融

另一項「賽馬會眾心行善傑出常青義工獎」的其中一位得主，是90歲的蕭亞意。在社區中心社工介紹下，她參與義工服務至今五年多，打破長者只需要別人幫助的印象。平常她會與其他義工一起煲湯、煮食，有時候為有需要的家庭照顧兒童，以及參與照顧其他長者的工作。

她表示，在社區中心做義工，認識到不同年齡人士，可以互相關心支持，令生活更充實，並體會到不論任何年齡，只要有心，都能助人。

「最開心是認識到只有十五、六歲的義工，雖然我們年齡差距很大，但也可一起做義工。有時候幫忙照顧小朋友，我不識字也可教他們簡單的數學，心境也變得年輕。」蕭婆婆對獲得「傑出常青義工獎」感到喜出望外，希望鼓勵更多長者朋友一起參與義工服務。





1

小飛魚奪牌夢

年僅13歲的吳卓恩，訪問當天背著大書包，剛於學校考完試即匆匆趕到香港體育學院練水。換上泳衣、跳進泳池，卓恩流暢飛快地奮力向前游，專業模樣展現了這位勇奪杭州亞洲殘疾人運動會S6級100米背泳銅牌的「小飛魚」實力。

「別人游泳划手一下，我要划手兩下，但只要堅持努力到底，相信一定會成功！」天生患有輕度侏儒症的她，有著堅毅不屈的運動員精神，決心游向巴黎殘奧！

- 1 患有輕度侏儒症的吳卓恩，有著強大的意志，不怕辛苦！
- 2 吳卓恩在杭州亞殘運會為港隊勇奪首面獎牌，也是該屆比賽中最年輕獎牌得主，令她備受關注。
- 3 江俊賢教練指吳卓恩能夠奪得佳績，全因她事事認真、努力的態度。
- 4 馬會透過「賽馬會優秀運動員獎勵計劃」鼓勵運動員，期望他們在比賽中努力突破自己。



3



2



瀏覽訪問短片



4

最難忘是哪一個比賽？

最難忘是去年參加杭州亞洲殘疾人運動會，沒料到首天參加第一個項目便奪牌，而且100米背泳並非我的主項，最初只是抱著嘗試心態比賽，所以踏上頒獎台那一刻覺得非常興奮。回想當時有很多記者在場採訪，我心情十分緊張，特別感謝這麼多來自香港的支持者為我打氣。

馬會透過「賽馬會優秀運動員獎勵計劃」，鼓勵在頂尖運動會奪牌的運動員，可分享你獲現金獎的感受嗎？

你跟游泳是如何結緣的？

我三歲開始學習游泳，當時父母希望透過游泳改善我的狀況，提升身體機能。後來我參加主流泳隊的訓練，但跟其他人的表現差距太遠，感覺有些辛苦，所以最初並不太喜歡游泳。

感謝馬會對我的努力有所肯定，我打算把獎金儲起，預留將來升學之用。這計劃亦令我更有決心去努力備戰今年舉行的巴黎殘疾人奧運，我將加強訓練，希望成功奪得獎牌，報答家人及教練的支持！

有什麼鼓勵說話跟殘障年青人分享？

無論運動或讀書也好，不管成績如何，都要持正面的心態去面對。只要堅持下去，不放棄，最終都會成功！

不過，爸爸鼓勵我堅持下去，甚至參加比賽，並強調只要有體育精神、全力以赴便可，獎項是其次。參加比賽讓我見識更多，之後開始奪得獎項，更令我變得更有自信，加上游泳真的有助我增高，所以慢慢愛上游泳。

如何踏上專業運動員之路？

三年級時，校長向我推介一個殘疾運動員的推廣計劃，提議爸爸帶我到香港體育學院進行選拔。當時江俊賢教練觀察到我的游泳動作十分流暢，覺得我很有天份，便發掘了我開始接受訓練。

除了游泳，還要兼顧學業，你如何分配時間？

每星期我要接受六天、每日兩小時的訓練。平時我在學校會利用小息時間先做功課，放學後由葵涌趕過來沙田體院進行訓練，回到家中再溫書。坦白說，真的有一點辛苦，不過有空我也會相約隊友一起逛街吃飯，放鬆一下。

吳卓恩獎牌榜

- 杭州亞洲殘疾人運動會 S6級100米背泳銅牌
- Citi殘疾人游泳世界系列賽 柏林站SB6女子200米蛙泳金牌
- Citi殘疾人游泳世界系列賽新加坡站 SB6女子100米蛙泳銅牌
- 殘疾人游泳世錦賽 100米蛙泳銀牌

濶西洲 公眾的高球場

一望無際、綠油油的果嶺，令人心曠神怡。綠茵場上，揮出「小鳥」、「老鷹」，以至「一桿入洞」的打高球樂趣，人人都有機會參與。香港賽馬會慈善信託基金撥款興建的「賽馬會濶西洲公眾高爾夫球場」（下稱「濶西洲」），是本港唯一的公眾高爾夫球場，目標在本港發展和推廣高球運動；更不時與學校、社福機構等合作舉辦活動，將高球「打」入社區。



馬會一直致力推動體育發展，貢獻社區。位於西貢、以非牟利及自負盈虧營運的賽馬會濶西洲公眾高爾夫球場，成立於1995年，設有東場、北場及南場，為普羅市民提供方便、優質、收費相宜的高爾夫球設施（以北場及南場的18洞果嶺費為例，平日收費820港元）；落成至今，接待超過530萬名訪客，同時有370萬名高球愛好者使用球場設施，而球場的訓練課程，則培育了超過36萬名學員。

「濶西洲」是中國首個獲國際環境認證組織「Audubon Co-operative Sanctuary for Wildlife」認可的高爾夫球場，並且是亞太區首個獲高爾夫環境組織「Golf Environment Organization」認可的球場，反映濶西洲歷年來為保育環境作出的努力，獲得國際肯定。

為視障人士提供訓練班

由馬會慈善信託基金捐助、香港盲人體育總會主辦的「賽馬會活力瞳心體育計劃」，舉辦多項體育訓練班，其中的高爾夫球班，正是在「濶西洲」舉行。香港盲人體育總會行政總裁黎培榮表示，視障學員有教練、交通等配套支援；在場內參與高球訓練班、同樂日及比賽，他們有機會親身接觸高球運動，強身健體，同時擴闊社交網絡，實現社會共融。

視障人士打高球基本上與常人無異，需要學習基本知識及技術，如揮桿訓練、站姿、軌跡控制等。過程中，每位視障學員影拍一名義工，由義工為其挑選合適的球桿，並口述眼前的影像、目標的方向與距離，然後按照描述，判斷揮桿的力度與角度高低等打出動作。

除了優美的戶外場地，黎培榮非常欣賞濶西洲的室內訓練中心，認為可以不受天氣影響，方便參加者隨時練習；場內更設有輔助訓練器械，令新手更易掌握高球技巧。

「感謝馬會 激發潛能」

要在香港尋找同等質素的高球場，黎培榮坦言機會微乎其微。「非常感謝馬會為計劃提供場地、教練、交通等軟硬件配套，讓大眾以至視障人士有機會接觸高球運動，激發他們的運動潛能；能夠晉身比賽，更是難能可貴。」

為使高球運動普及化，「濶西洲」多年來積極支持社區參與活動，除上述項目，還有多項由馬會



支持推動的計劃，例如自2005年起，「濶西洲」成為香港特殊奧運會高爾夫球發展計劃的活動場地，向智障人士推廣高球運動，並為運動員舉辦有關訓練計劃，合共超過500位本地運動員參與。

此外，「濶西洲」定期與馬會合作，包括透過慈善團體、政府部門義工隊及青少年制服團隊，舉辦基層家庭及青少年高球體驗日，讓家長、兒童及青少年，免費前往濶西洲公眾高爾夫球場體驗。協助安排活動的立法會議員、地區人士或政府部門也會一同參與，與馬會攜手推廣體育運動，為貢獻社區出一分力。

同時，「濶西洲」與中小學校合作推出培訓計劃，例如「賽馬會濶西洲高Fun小球手計劃」，七年以來，約有15,000位來自超過100間不同地區的資助中小學校學生參加，冀把高球運動植根社區。

網址：
<https://www.kscgolf.org.hk/chi/>



瀏覽詳情



- 1 賽馬會濶西洲公眾高爾夫球場環境優美。
- 2 往來西貢與濶西洲的渡輪服務。
- 3 「賽馬會活力瞳心體育計劃」實現社會共融。（由香港盲人體育總會提供）
- 4 「賽馬會濶西洲高Fun小球手計劃」包括密集訓練及指導，目標提升小球手球技。（「濶西洲」網頁相片）

公益慈善研究院

普惠社群

一直以來，香港賽馬會貫徹其致力建設更美好社會的宗旨，不遺餘力地貢獻香港。社會當前面對的許多問題，都需要透過跨地區、跨界別的多方協作，共同尋求解決方案。

因此，馬會於去年9月宣佈成立公益慈善研究院（研究院），並撥款 50 億港元作為初始基金。研究院集「智、善、行」（智慧、善款、行動）於一身，為國家以至全亞洲的公益慈善事業作出貢獻，亦標誌著馬會慈善事業對社會的貢獻踏入新紀元。研究院的成立，更獲選為 2023 年第十屆中國慈善年會的「中國慈善行業十大熱點事件」。

結合智善行 為慈善獻計

公益慈善研究院主席兼馬會董事黃嘉純表示，研究院立足東方，面向國際，致力與各基金會、公益慈善持份者和其他機構合作，在本地、區域和全球層面推廣公益慈善的領先思維，為業界構建交流平台，共襄善舉，普惠社群。

研究院成立兩天後，於9月13日在大館舉辦首項活動「公益慈善基金匯」會議，邀請了超過50個來自全球的基金會參與，進行具建設性的討論。

研究院的代表亦出席了多個地區的慈善論壇及會議，其中包括由日本財團主辦的亞洲慈善會議、亞洲公益聯盟（由淡馬錫信託基金會成立）主辦的亞洲公益高峰會，以及在泰國舉行的瑪希敦王子獎大會等等。代表於各個論壇及會議中，和與會者互相交流慈善公益的經驗。

助力國家衛生健康人才培訓

研究院的其中一項發展重點就是聯繫中國與世界，為全球推動實質的轉變。早前，研究院與國家衛生健康委員會簽署兩份合作文件，服務內地與香港衛生健康事業高品質發展，培養國家極需的衛生健康人才。

有關項目是為了支持香港特區行政長官 2023 年施政報告中公佈，由馬會撥款 30 億港元支持的一系列加強香港防疫準備，並強化大灣區防控的政策措施，亦展現研究院對國家《“健康中國 2030” 規劃綱要》和《“十四五” 衛生健康人才發展規劃》的支持。



香港特別行政區行政長官李家超（前排右二）、國家衛生健康委員會副主任雷海潮（前排左二）、馬會主席利子厚（前排右一）、香港特別行政區政府醫務衛生局局長盧寵茂教授（前排左一）與公益慈善研究院四位董事及其他嘉賓於簽署儀式上合照。

與國際攜手 應對氣候轉變

除了關注國家及本地慈善公益發展，研究院亦積極連結世界。其中，研究院於去年在迪拜舉行的《聯合國氣候變化框架公約》第28次締約方大會（COP28）中，與美國洛克菲勒基金會簽署「合作聲明」，透過中西方合作，旨在建立一個匯集專才的全球網絡，加強全球衛生系統對氣候變化的應對能力，保障氣候轉變對弱勢社群的健康影響。

一如其他慈善捐助項目，馬會的慈善公益貢獻，有賴馬會獨特的綜合營運模式，透過賽馬和博彩業務所得收益，為社會創造就業機會，並帶來稅款及慈善捐款。



全球經濟不景，各地政府面對緊絀的資源，公益慈善事務亦需有所變革，以為世界帶來實質的改變。研究院由馬會和其慈善信託基金共同成立，致力建構連結各界的平台和社區，並透過聚焦四大範疇，發揮專業慈善平台的最大效益，包括：

- 召集與連繫：建構平台以匯聚業界領袖、公益慈善家等主要持份者，交流和學習公益慈善領域的經驗，並積極參與本地、區域和全球的大型交流活動，促進世界各地持份者的連繫。
- 整合與傳播：與其他基金會和機構合作，出版、研究、聯合策動和捐助項目，傳揚公益慈善領域的知識。
- 提升專業能力：透過制定方案，提升本港和其他大灣區城市公益慈善和非牟利機構人員的專業技巧和能力。
- 委託及開展研究：與頂尖大學、院校、基金會、智庫和業界持份者合作，圍繞公益慈善界別共同關注的議題，開展研究及委託研究。

建竹非遺



丁樂融 Lawrence
香港註冊建築師、當代藝術家

珍貴的文化遺產，需要好好傳承和保存，讓社會大眾了解它、學習它，將其融入日常教育與生活中；日後，後人可以傳承、創作，發揮並發掘更多可能性。

我於香港大學建築系畢業，現為註冊建築師，亦是一名當代藝術家，以木工起家，同時醉心竹藝。因一次機緣巧合，我有幸獲邀加入賽馬會「傳·創」非遺教育計劃，擔任蒸籠製作技藝導師，與本地竹蒸籠廠創辦人呂明師傅搭檔合作，共同教授竹蒸籠製作與竹藝技術，希望學生能夠結合當代創意，使傳統工藝煥發新生。

從藝術家到藝術導師

由一個藝術家，轉變為一個藝術導師，角色轉換感覺截然不同。身為導師，我需要認真編排課程，我教授的基本竹藝技術有三個，包括編織技巧—織出不同形態的籃子；蒸煮法—將風乾的竹浸淋煮濕，令竹可屈曲成不同形

竹是一種充滿個性的自然物料，唯有順應竹的姿態，揀選合適的竹片，創作才會更得心應手。



55K
101
50



在傳統竹蒸籠上加入編織技藝將籠底美化，增添藝術成分。

4K
150
98

態或者倒模定形；竹片層壓—將數塊竹片疊起黏合壓成一塊，令製作有弧度的作品時可更加穩固。

我的學生有不同藝術範疇的「底子」，我亦會按學生程度篩選教授內容。在課堂中，我見證學生逐步掌握技巧，建立自信。看到一個個學期末作品的誕生，如竹製吊燈燈罩、形態如枯枝的座地燈罩等，為我帶來莫大的滿足感。他們糅合傳統技術再創出全新、有生命的藝術作品，正好演繹計劃的「傳承之道」。

參與計劃的學生學有所成後，會到中學開辦蒸籠工藝和竹藝工作坊，把傳統工藝傳揚開去。希望這個計劃能作為起步點，由小小一個竹蒸籠，延伸至飲茶文化，傳承更多值得保留的事物，讓下一代認識香港非物質文化遺產。

竹的博奕

事實上，竹蒸籠是相當貼近日常生活的香港非物質文化遺產。平常大家上茶樓歎「一盅兩件」，或許很少留意蒸籠的本身，相信更未有想過親手製作竹蒸籠吧！

在賽馬會「傳·創」非遺教育計劃中，呂明師傅負責傳統竹蒸籠教學，我則負責教授竹藝與藝術創作概念。首次與呂師傅合作，令人大開眼界，呂師傅親授的手勢容易掌握，細節亦更精準貼服。

這次擔任計劃導師的經驗，激發我深入鑽研「竹」這項天然物料的興趣，令我愛上了它。比起木材，我更喜歡挑戰竹的極限，而每次與竹「打交道」都是一場博奕。我需要先了解竹當刻的特性，順應大自然賦予的規限，譬如擅用竹節位較堅硬的部分作為作品的主幹；亦明白到竹是「有減無加」的，只會愈削愈短，愈開愈幼，謹記要想清楚才下決定。我每個作品都保留竹材的原貌，以展現其材料的本質和突顯竹的特性。

《漩渦》是我最滿意的作品之一：我將一支竹劈開，再將竹片扭成蒸籠形狀的吊燈。透過欣賞這件作品，可以聯想到整個竹蒸籠的製作過程。對我而言，這件作品不僅能讓觀眾認識非物質文化遺產，同時也為傳統工藝注入了新的生命與價值。



呂明師傅（左四）帶領我及參與賽馬會「傳·創」非遺教育計劃—蒸籠製作技藝的學生參觀他的工作室。

33K
200
10k

學生利用課堂上學習到的竹藝技巧，嘗試製作竹籃子。



30K
330
20

賽馬會「傳·創」非遺教育計劃

由嶺南大學及香港藝術學院主辦，獲香港賽馬會慈善信託基金捐助。計劃結合「教育」、「活化」及「研究」，致力保育、推廣、重新定義及活化香港非物質遺產，並推出不同非物質文化遺產項目課程，邀請了傳統工藝大師、當代藝術工作者、全港中小學生及對傳統工藝有興趣的市民參加。這些課程以體驗式學習為主，旨在加深大眾對香港非物質文化遺產的認識，同時促進文化及技藝的承傳。



竹藝吊燈《漩渦》的整個製作工序，正正就是蒸籠的傳統製作方法。

72K
701
10K

年度體育盛事 匯聚全球欖球勁旅

「香港國際七人欖球賽」將於4月開鑼，並最後一次在極具標誌性的香港大球場舉行。這項國際體育盛事每年都吸引全球頂尖欖球隊伍到港參賽，同時也吸引來自世界各地的球迷入場支持。

今年是馬會連續第三年支持「香港國際七人欖球賽」。作為其官方社區合作夥伴，馬會透過支持「賽馬會社區七人欖球計劃」的一系列活動，讓來自不同年齡層、能力和背景的人士體驗欖球以至其他運動項目的樂趣，更在「七欖」賽事期間推出多項精彩節目讓公眾投入其中，為世界各地的頂尖隊伍打氣歡呼！

香港國際七人欖球賽

賽事日期：4月5日至7日
地點：香港大球場

賽事詳情：
<https://hksevens.com/zh/about-us/details>



「香港國際七人欖球賽」將於4月在香港大球場連續三日舉行，大家記得入場支持！

關注老友記健康 幫緊你



坊間流傳五花八門有關健康的偏方，但未必靠得住。各位老友記不如聽聽廣播劇，去學一些正確的生活小秘技！由馬會慈善信託基金支持的「賽馬會康齡伴旅計劃」，特別以日常生活事件為素材，錄製了一系列的廣播劇，將抽象的健康概念簡化，希望可以同老友記分享健康生活方式及健康資訊，藉此改變他們的生活習慣，建立良好的生活模式。

賽馬會康齡「伴」廣播劇

連結：
<https://www.youtube.com/playlist?list=PL0RwrmGsJITSNluH7cDjuJyFwuiwYkuEI>



一家大細一齊「悅」

復活節快到，介紹一個適合一家大細的好去處！賽馬會「幸福點子」跨代悅讀計劃由2021年開始展開，推動跨代交流溝通，位於荃灣的共創基地內設超過1,000本繪本圖書，更會不時透過故事活動、小遊戲，利用繪本共讀的方式拉近長者與小朋友的距離。

賽馬會跨代悅讀共創空間

地址：荃灣楊屋道88號 Plaza 88 25樓M室
開放時間：星期一至六 上午10時至下午6時
查詢：2116 4508 或 WhatsApp 6104 8516
Facebook：hi5ers.hk

網址：
<https://sites.google.com/view/jcstory>



5月非遺盛事 長洲太平清醮



沒有甚麼比一家人平平安安重要！一年一度的「長洲太平清醮」是香港獨有的民間節慶活動，也是國家級非物質文化遺產。一連五天的大型慶典中，除了會舉行刺激的「搶包山比賽」和「飄色會景巡遊」外，當然不能缺少主角之一的平安包。自2012年起，一向重視文化保育的馬會慈善信託基金，便撥款支持長洲太平清醮值理會建造三座傳統包山，以及製作平安包免費派發給市民。今年5月，不妨一家大細到長洲感受傳統節日氣氛，臨走更可買個平安包，寓意平安健康！

長洲太平清醮

日期：5月12日至16日 地點：長洲

