



JAN 2020 Issue 28



羅蘭
玫瑰的故事

Go! 青一族

開心少女：
騎上馬，我便會飛

Hot Talk 時事

「治未病」
笑迎幸福下半場
手機導航
無障礙城市逍遙遊

Art 藝文天地

張寶華
周綠雲 愛與痛的「語言」

Lifestyle 寫意·品味

一盅兩件 多變多樣



香港賽馬會支持刊物



出版：  香港賽馬會

製作： 

Content

Issue 28 · January 2020

目錄

Editorial note
編輯室手記



Celeb 人物誌
羅蘭 玫瑰的故事

01

Hot Talk 時事
「治未病」 笑迎幸福下半場
手機導航 無障礙城市逍遙遊

07

Go! 青一族
開心少女：騎上馬，我便會飛

11

Jessie 密語
八卦眼 網羅城中趣聞軼事

13

Cityzen 城市素人
他的色士風 奏出熱和光

15

Art 藝文天地
周綠雲 愛與痛的「語言」
文：張寶華

16

Lifestyle 寫意·品味
一盅兩件 多變多樣

17

資訊娛樂並重親子遊
文：李臻

20

LOHAS 樂·活
嚴選特色藝術文娛活動

我們都是這樣長大的

真實的故事多數都不蕩氣迴腸，然而寫實就是永恆的題材。

今期封面人物、資深藝人羅蘭優雅的坐在沙發椅上接受訪問，笑意盈盈，面對鏡頭有問必答，85歲，頭髮依然濃密，化了淡妝的臉龐精神爽利，一雙會說話的眼睛炯炯有神，纖幼的雙手配合著說話節奏，不時在空中比劃。她是台上的玫瑰，看過雲起雲散，前塵往事，由少女時代、媽媽的叮嚀、水銀燈的生活、金錢、愛情……千帆過盡，此時此地，細說從頭，已昇華到另一境界。

那個年代，他們都是那樣長大的：從貧窮中自立，憑一顆上進心闖出一條路，然後謙卑的走下去。不論職業無分貴賤，擔正主角也好，飾演「大茄」也好，敬業樂業，自有不同程度的作為。

由丫環到「壞女人」，由「裘千尺」到「龍婆」、「英女皇」，羅蘭的故事色彩多變，不變的是她始終熱愛她的職業。今期「人物誌」，羅蘭打開心窗回望大半年。

17歲的羅蘭初登銀幕，17歲的陳萃彥熱愛馬術，更視之為終身志趣，「Go！青一族」解開這名「開心少女」與馬「飛翔」的前因後果。

「Cityzen城市素人」，「90後」音樂人分享一個用色士風傳承助人精神，令音樂旅途發光發亮的故事。

兩個「Hot Talk時事」分別介紹醫護元素結合社區協作、致力預防疾病的「賽馬會流金匯」十年「成績表」，以及協助視障人士及長者獨立出行的室內定位手機應用程式——「賽馬會智能逍遙行計劃」。

「Art藝文天地」有資深傳媒人張寶華抒發對新水墨運動其中一位領軍人物周綠雲畫作的感想。另一資深傳媒人李臻則在「Lifestyle寫意·品味」，分享帶著孩子去旅行的樂趣。

出版：



香港賽馬會

製作：

明報

2020年1月出版

香港賽馬會版權所有

明報報業有限公司製作

香港跑馬地體育道壹號

Tel.: 2966 8111

Fax: 2966 7019

Email: stridingon@hkjc.org.hk

www.hkjc.com

本刊物以環保紙印製



羅蘭 玫瑰的故事

場地提供：The Mira

從粵語長片的反派惡女到近年的鬼怪「龍婆」，藝人羅蘭參與過的電影，演了接近70年仍在公映。銀幕上她曾經是潑辣冶豔的「黑玫瑰」，65歲時成為最年長的香港電影金像獎影后，春天遲來卻仍然生氣勃勃；卸下戲服，她是虔誠天主教徒，一直侍母至孝，也不因出身基層而自怨自艾，反而力爭上游，為生活為家人打拚，純良得猶如一朵「白玫瑰」。自謙「無人說過我靚，我從無靚過」，現年85歲的她一直獨身，對戀愛對婚姻隨遇而安：「每個人都有他的緣分，無得強求，也無需強求。」緣分的天空若果高不可攀，最愛的母親就是她的心靈雞湯。回望過去，烈女羅蘭不傳奇；似水流年，盧燕英這個玫瑰的故事，卻是永遠盛放：「人生有開心亦有不開心，過去就讓它過去，往前看就好。」

訪問當天，羅蘭由外傭陪同前來。踏著一雙紅色波鞋的「老友記」非常準時，化妝時閉目養神，只一面對鏡頭，卻即時精神抖擻，眼神大放異采。她說：「確實有想過退休，但醫生說，你千萬不要，因為一停工作，只兩年，這裡都會一齊退。」她笑著指指自己的腦袋。於是，能力所及便繼續拍戲，閒時參與慈善活動，正是羅蘭今日的生活寫照。「去護老活動，遇見一位92歲的老人家仍做義工，看上去非常精神，我希望我都可以。」

只是年紀大了，身體難免出現各種毛病。「耳朵、眼睛和雙腿都不是太好，心肝脾肺腎都應該不是太好吧，因為很多人說，晚上11時前要上床，我年輕拍戲到現在，都是拍到天光才收工。」猶幸仍然「行得走得」，可說是比上不足比下有餘。

看人拍戲到初演「妹仔」

順流逆流，那些年加入演戲行列，全是無心插柳。「五六歲，二次世界大戰爆發，打完仗香港很窮，生活好艱難，媽媽說沒有錢（給我）交學費，只好留在家中自修。」母親是順德人，她與姐姐在香港出生，由母親獨力撫養成人。生在動盪年代，溫飽都成問題。「無學返，有次有個同學提議到片場看人拍戲，那時家窮，根本無錢買票看戲，只懂得張活游、白燕。」

一行四人，片場在土瓜灣北帝街，屬邵氏公司。從無想過演戲，偏偏其時片場剛好欠一個「妹仔」角色，機會自動找上門。「同行三個同學都不願意做，劇務先生對我說：你梳兩條孖辮就最適合。」她人生中的第一場戲，是按老爺吩咐請小姐出來，唯一對白就是單字「哦」。如是者，賺了她人生第一筆十元的片酬。「那時十元很多錢，一元可買幾斤米。」拍完不敢揚聲，因深知母親是舊思想的人，一定不喜歡。殊不知事隔數日，劇務找上門，著她補拍另一鏡頭，於是東窗事發。

“人生有開心亦有不開心，
過去就讓它過去，往前看就好。”



17歲入行拍戲，羅蘭曾參與無數電影。



羅蘭2016年出席賽馬會「長者藥物認知」推廣計劃的開幕典禮

「從前的人總會說：『成人不成戲，成戲不成人，貪威識食練精學懶，你就去做戲』，媽媽當然不批准，但那劇務先生說若果連不到戲，他本人一定會丟了份工；一說到無工做，我媽媽就心軟。」母女兩人其後一起到片場，有人向她們解釋，指任何地方都有好人和壞人，就看你如何處理，著她們不要把演戲這個行業看得那樣差。只是怎講也好，羅蘭媽媽就是不被打動，這讓少女羅蘭一度以為，從此不會再踏足片場。

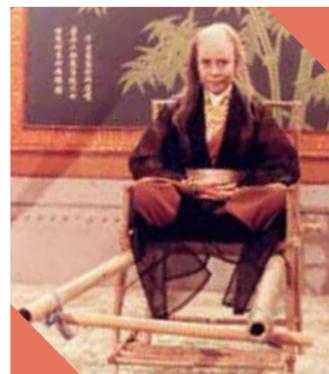
羅蘭那時未夠18歲，又不懂英文，很多地方都不予聘用。「我讀書的年代，三年級才有英文讀……但真的家窮，需要錢，我和媽媽說，唯一辦法是你讓我去拍戲。」如是者，開展了她特約演員的生涯：「每次10元，10次就100元。」

讀英專 冀助找工

那個年代，半工讀的有志年輕人很多，羅蘭是其中之一。「在片場認識了幾個女性朋友，她們都很乖，不打麻將不說粗口，只喜歡講笑。」其中一個朋友提議到彌敦道一間英專讀書，「讀到中五畢業便可拿到證書，找工作會容易很多。」不過，人生就是始料不及。「好辛苦，因為拍戲多數在晚上，那時機場仍在啟德，飛機飛得很低，片場多在九龍城，因為要收音，所以日間通常拍不了，到晚上七時後才開工，拍到天光。」於是她早上八時去上學，讀到10時許回家睡覺，但12時又要起身拍外景。「讀到中



2000年憑電影《爆裂刑警》奪得第19屆香港電影金像獎「最佳女主角」



1983年電視劇《神鵬俠侶》「袁千尺」造型十分經典。

司指她的原名「盧燕英」不適合做藝名，要改名，「那時流行兩個字，丁瑩、朱江、林翠、謝賢……做反派，上海的名女人很多名字有個花字。」「羅蘭」由是誕生——羅是姓氏，蘭是指蘭花。

惡女本善良，現實中，羅蘭一直與媽媽同住，彼此感情非常要好。「母女相處，總有些拗撬，也會有意見不合的時候，但媽媽的說話，一定要聽。」母親過世至今已逾廿年，說起最親愛的，她仍忍不住眼泛淚光。

「我家姐很早結婚，福氣比我好，今年都差不多90歲。」擁有四分之一外國血統，混什麼，她卻笑說不清楚。「只知道嫫嫫是外國人，可惜未見過面；有人說是印度，但應該不是，否則我皮膚會深色得多。」

不容易信人 只信媽媽

重視家庭、敬愛媽媽，這便是羅蘭。「我最畏懼媽媽，又最聽媽媽的話。我本身易忤，脾氣好差，頗執著，也不容易信人，但只信媽媽。」她說母親捱苦養育她們兩姐妹，她特別想孝順多一點。「就像我去拍戲，她堅持要等到我放工回家，怕我學壞，好多事情擔心；所以有空時，媽媽會和我說：你有時間就和我多去旅行。」結果母女兩人去過很多地方，「不過仍然是不夠。」

片場生活日夜顛倒，但羅蘭說很有滿足感。「導演說這個角色要好惡好惡，你就要做到好惡好惡，做到要求是好開心的事。」65歲時，憑電影《爆裂刑警》奪得第19屆香港電影金像獎「最佳女主角」，成為史上最年長的影后。從事銀色事業近70年，儘管是遲來的春天，她卻心滿意足：「但得夕陽無限好，何須惆悵近黃昏，最不開心是我媽媽當時已經走了。」然而當晚回家，羅蘭仍是第一時間告訴在天堂的媽媽自己得獎的喜訊。

指緣分「無得強求」

年輕時認識男友，她直言都得過媽媽一關；吊詭是就算過得了母親一關，也沒有時間維繫感情。「一天到晚都開工，晚上六七時（人家）打電話給你，卻又未回到家；第二天早上打給你，卻又未起床，因為剛剛收工睡覺；再遲一點打給你，你又已經回到片場，別人就會想，不用問啦，一定是擺明星架子。」至今獨身，她倒不覺遺憾：「每個人都有他的緣分；你無這個緣分，不能強求，也毋需強求。」

沒有婚姻，就寄情工作，除了拍戲，近年積極參與慈善活動。對於馬會，羅蘭印象深刻，原來半世紀前，她會中過一張馬票：「一九七幾年時中過一次馬票，贏了300幾蚊，好開心。」

會中「馬票」 貼中贏馬

對於馬會的工作，她表示：「很多建築物都是由馬會幫手興建；好多地方，原來都是馬會贊助。」她說的其中一個例子，是馬會1998年捐助浸會大學成立全港首座集中醫藥教學、研究及在職培訓於一身的「香港浸會大學賽馬會中醫藥學院大樓」，為中醫藥教育事業提供現代化及優質的設施；其後又撥款支持成立「賽馬會中醫疾病預防與健康管理中心」和推行賽馬會「擁抱健康」中醫計劃，當中包括為65歲或以上的長者提供半價診症、健康檢查優惠，以及為低收入長者包括綜援人士提供義診服務。羅蘭笑言：「銀髮有折扣，我也受惠。」



羅蘭很敬重母親，兩母女感情要好。

平日少入馬場，但羅蘭說有次因為拍廣告，獲邀到馬場感受現場氣氛，還因而贏了人生第一場賽馬，至今難忘。「真的不懂，看到那隻馬順眼就買那一隻，買20元玩玩……真的中，還中了兩場，可惜之後又輸回去……」結果是無贏無輸。

起床後飲兩杯水養生

仍然活力十足的羅蘭寄語一眾「老友記」要活到老做到老，多出去走動，建立健康生活習慣。她的養生之道，笑言很普通：「早上起床後喝兩杯水，活動手腳後才落床。早餐吃麥皮，加片麵包或梳打餅。」午餐和晚餐也吃得清淡，蒸魚、蒸肉餅、酸梅排骨，少吃煎炸食物。「年青時好中意食豬潤和肥膩東西，結果體檢發現高膽固醇，醫生第一時間不是叫我戒口，而是叫我服藥。」她笑謂自己正是反面教材：「後生時就要飲食檢點，那才會健康平安。」



2019年與老拍檔胡楓(右)出席活動，宣傳長者體檢。



香港電台第五台與香港賽馬會慈善信託基金舉辦「長者友善城市齊確立」活動，羅蘭出席儀式。



“後生時就要飲食檢點，那才會健康平安。”

羅蘭成長之路



原名：盧燕英
出生年份：1934年
入行年齡：17歲

1960

受電影公司老闆黃卓漢賞識，取藝名「羅蘭」
參演《電梯情殺案》飾演歌女



1967

無綫電視啟播，加入《歡樂今宵》演出

1994

在電影《七月十四》首次飾演「龍婆」；獲得第13屆香港電影金像獎「最佳女配角」

2000

憑電影《爆裂刑警》奪得第19屆香港電影金像獎「最佳女主角」

1997

在《七月十三之龍婆》再次飾演「龍婆」；獲得第16屆香港電影金像獎「最佳女配角」

2002

獲香港特區政府授予榮譽勳章，表彰持續參與社區服務。



2018

獲嶺南大學頒授榮譽院士，表揚對演藝界及社會服務方面的貢獻。

2019

成為香港星光大道巨星掌印表揚計劃第108位參與者



訪問後兩天是羅蘭85歲生日，特備切餅環節為她帶來驚喜。

後記 超級男女主角

戲路縱橫，謙稱「從無靚過」的羅蘭，在銀幕上扮醜，她的偶像卻全是靚仔靚女。「以前我的偶像是格力哥利柏和蘇菲亞羅蘭。」格力哥利柏 (Gregory Peck) 在經典電影《金枝玉葉》(Roman Holiday) 中，飾演一名記者，與飾演公主的柯德莉夏萍 (Audrey Hepburn)，在羅馬發生一段浪漫愛情故事。羅蘭最難忘的一幕是：「格力哥利柏離開柯德莉夏萍，來到走廊上，只是好普通的步行，惟雙眼裝著兩行眼淚……一流演技。」

意大利女星蘇菲亞羅蘭 (Sophia Loren) 則是她心中的超級女主角。「她出名好靚、身材好好，但在《戰地兩女性》卻飾演一個很粗魯的角色，同樣演技一流。」

格力哥利柏身高1.9米，那些年香港的小生也不矮，電影公司因此建議女星多穿高跟鞋。羅蘭說，拍戲用衫公司可以提供，平日則要自己配搭，「公司說出街最好穿著高跟鞋……真的要四吋，因為個個小生都好高。」



精采訪問片段





「治未病」 笑迎幸福下半場

擁有健康身體才可以過幸福下半場。所謂「治未病」，就是著重病前管理健康，認為比有病求醫更有成效。現年64歲的林麗雲以往缺乏運動、飲食不良致體重上升，後來透過各種運動鍛鍊，學習健康管理知識及參與社交活動，健康地迎接豐盛晚年。



林麗雲（左）及鄭小慧

林麗雲早年要兼顧工作及照顧體弱的母親，無暇照顧自己身體。她於2010年透過宣傳單張，初次認識位於大埔富善邨的「賽馬會流金匯」，間中參與健康講座。直至2012年退休，才有空經常到流金匯，並逐漸關注健康，留意運動、飲食及參與社交活動，學習管理自己的健康。

隨著香港人口持續老化，市民對醫療護理的需求不斷增加。2009年成立的「賽馬會流金匯」，乃香港賽馬會慈善信託基金主導推行的「流金頌：賽馬會長者計劃新里程」中一項嶄新的社區服務，由香港中文大學協助管理，是一所以自負盈虧模式運作的綜合服務中心，服務對象包括中年人士及長者，以「醫社合一」概念，關注基層醫療的疾病預防工作，目標讓「銀髮族」生活得更健康愉快。

吃豆腐代替肉類

林麗雲對學習健康知識很感興趣，參加了中心的多項講座、課程及運動班，包括保健膝關節工作坊、防跌操運動班等，並報讀全方位抗衰老訓練課程，積極鍛鍊身體。在飲食方面，她亦遵照「三低一高（即低油、低鹽、低糖和高纖）」的要求，笑言「有些食物有替代品，例如不吃肉可以吃豆腐代替，這些健康資訊是一門學問。」

中心於2016年引入賽馬會「e健樂」電子健康管理計劃，讓參加者透過電子管理平台監察健康狀況，林麗雲因此每天都來到中心量度血壓及體重，監察個人BMI（Body Mass Index；身高體重指數）。她退休前身材臃腫，體重達到65公斤，現在已減至59公斤，BMI亦降至22.9。

以往從事文職工作，朋友圈子較為單一，林麗雲很高興在中心認識到許多不同年齡及背景的新朋友，包括有講師、校長及家庭主婦等。她笑稱：「家庭主婦會分享民間智慧及烹飪心得。」她十分享受現時的退休生活：「香港女性平均壽命87歲，我要度過豐盛晚年，不能等死。」

醫社合一 專業團隊駐診

賽馬會流金匯早在十年前已提出「醫社合一」概念，將醫護元素結合社區協作，致力基層醫療的疾病預防工作。中心設有跨界別的專業團隊駐診服務，包括社工、護士、物理治療師、職業治療師及營養師等，以個案管理形式協助50歲或以上人士管理個人身心健康，為步入晚年階段做好準備。過去十年已服務超過275,000人次。

賽馬會流金匯高級經理兼高級護士長鄭小慧表示，預防疾病由運動、飲食及心理方面入手，中心為新會員進行問卷調查，了解他們的健康狀況及生活模式，經專業評估後安排合適服務，期望令使用者在接受服務後一年，在健康概念及生活模式方面有所改善。另外，中心亦提供各類自主服務給使用者選擇，如防衰老訓練班、旅行及社交聚會等，藉此提升健康意識。

有別於一般長者中心，賽馬會流金匯設有專業團隊提供綜合健康評估、三高風險評估、物理治療及認知評估等專業健康服務。鄭小慧表示，普通科門診輪候時間較長，應診時間有限，難以為病情較淺的人士提供健康建議；流金匯設有護士諮詢站，任何人毋須轉介都可以獲取專業意見，例如了解服藥或飲食等問題，先了解個人健康狀況再考慮治療。

賽馬會流金匯設有腦退化症日間護理中心，又與不同大學合作，設立香港浸會大學中醫藥診所、PolyVision理大護眼全面眼科視光檢查、香港中文大學營養研究中心體重管理服務，滿足不同治療需要。

成立十年 設備大翻新

流金匯成立十年，最近因應服務增加完成翻新，活動空間擴大，亦添置了新設施。鄭小慧表示：「訓練及治療儀器費用昂貴，感謝馬會捐款支持中心翻新及購置先進儀器，同時又向香港中文大學引入設備，以便推行互動復康訓練服務，為已離院的中風病人提供復康訓練，有助減低服務收費及縮短病人輪候時間。」

她表示，新引入的Smart·Fit智能健體訓練系統，六部功能不同的健身器材，可供長者進行個人化的器械訓練，提升體能，改善身體狀況。設施不限年齡，中風復康病人也可以使用。電腦系統會記錄每位使用者的運動表現，以便監察個人進度，給教練及物理治療師參考，亦可作數據分析之用。另外，增設用作防跌訓練的骨骼及肌肉訓練的器材，亦有用作物理治療的衝擊波儀器，進行深層治療。



馬會董事李家祥博士（左一）及政務司司長張建宗（左二）參觀翻新後的「賽馬會流金匯」。



翻新後的「賽馬會流金匯」活動空間擴大，亦添置嶄新設備。

防衰老有妙法

運動方面：

- 強化肌肉運動（特別是大腿肌肉），以預防缺肌症及跌倒的危機。
- 多做改善平衡力、柔軟度和改善心肺功能及負重運動。

心理和社交方面：

- 保持快樂的心情和積極參與社交活動。

營養方面：

- 避免體重急速下降（尤其在70歲後）。
- 三餐攝取足夠的蛋白質來維持肌肉的質量（每天每公斤體重最少攝取1.2克的蛋白質）。
- 從奶類製品、深綠色蔬菜和豆腐中攝取充足的鈣質（每天最少攝取800毫克）。
- 多吃蔬果和瘦肉，尤其是魚和白肉。
- 適量進食含豐富奧米加3的食物，例如三文魚、鯖魚、核桃、亞麻籽。

資料來源：賽馬會流金匯





失明的趙艷嫻利用「逍遙行」App，探索商場內不同店舖的位置。

「你的右方是洗手間，前方十米有升降機……」完全失明的趙艷嫻正在使用「逍遙行」手機應用程式，跟隨讀屏軟件的語音導航，探索商場內各商店及設施的位置。平常人逛商場，到醫院覆診，或者遊覽博物館時，只需留意指示牌便可以輕鬆前往不同場所，然而對於視障人士及長者來說，卻很容易迷失方向。為此，香港失明人協進會（協進會）透過「賽馬會智能逍遙行計劃」，開發了室內定位手機應用程式，協助視障人士及長者獨立出行，協助建設無障礙城市。

未有「逍遙行」之前，趙女士每到一個陌生的室內環境，一定要請其他人協助才能找到目的地，「就算是熟識的地方，例如到九龍東普通科門診覆診，由於醫生房、領藥處、預約覆診處分布於不同樓層，要清楚找到它們的位置也不容易。」

宜配合手杖使用

趙女士說：「每當去到新環境，我最喜歡探索洗手間的位置，記得試用『逍遙行』初期，我曾前往智能身份證換領中心，當時忽發奇想，不如用這個App找尋一下洗手間，最終果然能夠自行到達，令我覺得這個App十分有用。」

雖然「逍遙行」是一個引路好幫手，但是趙女士也提醒失明朋友不能完全倚賴它，「有時室內環境也有一些障礙物，如椅子，不易為失明人士察覺，故仍需倚靠手中的白杖好好配合。」

協進會資訊科技主任顏東鋒（Johnny）本身也是一位全失明人士，他指本港一般商場往往只有一條簡單的引路徑，帶領視障人士至商場詢問處，更遑論可以自行找到設置在隱蔽角落，或者迂迴曲折走廊背後的洗手間。

視障人士在日常生活遇到的困難，促使協進會開發「逍遙行」手機應用程式。Johnny表示：「『逍遙行』最大的好處，是通過語音系統告訴我們現正身處的位置，以及附近有那些商店及設施，讓視障人士可以先了解周邊環境，並且通過『點對點』功能，憑聲音導航，自行找到目的地。」

Johnny笑言：「平日我習慣有目的才出行，到商場用膳也只會去相熟的食店，有了『逍遙行』，我也想知道附近商場還有那些店舖，自己可能也有機會光顧呢。」



視障人士Johnny（左一）試用「逍遙行」，配合手上的白杖尋找位置。

目標覆蓋150場地

雖然現今衛星定位（GPS）技術成熟，但在室內仍有約10米的誤差，協進會項目經理黃仕鋒表示，「為解決誤差問題，我們採用了Wi-Fi及藍牙訊號定位，好處是香港大部分室內場地已有Wi-Fi訊號覆蓋，未有的則需安裝藍牙晶片，從而將定位誤差，收窄至約三米。」

「賽馬會智能逍遙行計劃」獲香港賽馬會慈善信託基金撥捐逾2,000萬元支持，希望更多機構運用創新思維及科技，開展多元化的復康項目，推動數碼共融，提升有需要人士的生活質素。整項計劃預計可惠及約1萬6千名有需要人士。

截至2020年1月，「逍遙行」服務涵蓋約45個場地，包括香港公開大學圖書館、將軍澳醫院、多間智能身份證換領中心等，而由馬會活化保育的中環大館—古蹟及藝術館亦成為「逍遙行」的場地合作夥伴，將為訪客帶來一個無障礙的參觀體驗。

黃仕鋒說，「逍遙行」要成功吸引更多使用者，必須有豐富資料的資料庫，包括持續增加定位服務場地數目。因此，協進會正積極邀請不同場地夥伴合作，例如領展、房屋署、大專院校、港鐵等，由對方提供合比例的建築圖則，再製成數碼地圖。計劃目標是每季增加15個新場地，希望於2021年9月底達到覆蓋150個場地的數目。

也適合長者及輪椅人士

除了視障人士，長者及輪椅人士單獨出行時，也可利用「逍遙行」指引路徑，協進會於去年樂齡科技博覽上特設攤位，向一眾「老友記」介紹「逍遙行」的好處。黃仕鋒指出，「我們一直透過資訊科技，改善視障人士生活質素，『逍遙行』用戶也可以擴展至長者、輪椅使用者，甚至是讀寫障礙人士。以長者為例，他們可以使用手機內的放大鏡功能，觀看場內各地點的文字標示；而讀寫障礙人士也可以透過語音導航，引導到所需的位置。」

未來「逍遙行」將加入新功能，迎合輪椅使用者的需要。「現時輪椅人士最常遇到的問題，是按程式的導航路線前往不同樓層時，往往被引領至扶手電梯處。故我們計劃今年第一季為『逍遙行』開發『無障礙通道路線』功能，使用者選擇了這個選項後，指示路線會使用升降機（取代扶手電梯），確保沿路通行無阻。」



「逍遙行」採用Wi-Fi及藍牙訊號作室內定位，由語音導航引領前往目的地。



（左起）香港失明人協進會科技主任顏東鋒（Johnny）、項目經理黃仕鋒及會員趙艷嫻。

逍遙行現時服務場地（部分）

- 教育** 心光盲人院暨學校、香港公開大學
- 醫院** 將軍澳醫院—日間醫療大樓、將軍澳醫院—醫院主座大樓
- 博物館及展覽場地** 孫中山紀念館、中環大館
- 商場** apm、時代廣場
- 政府設施** 智能身份證換領中心（港島、東九龍、沙田、上水、將軍澳、荃灣、屯門）



開心少女， 騎上馬， 我便會飛

17歲的陳萃彥 (Samantha) 在朋友眼中是一個開心少女，這名香港賽馬會青少年馬術隊成員不僅愛笑，和她傾談後，還發現她目標明確。2019年8月，她在第二屆全國青年運動會 (全青運) 的馬術盛裝舞步個人賽摘下銅牌，為香港奪得首面全青運馬術項目獎牌，更堅定了她向馬術運動發展的心。她很喜歡騎馬，「騎上去像飛一樣」，而馬術比賽講求與馬匹的合作，她最近加強體能訓練，就是希望與愛駒更加合拍。



生肖屬馬的Samantha，自小跟馬結下不解緣。「小時候我的外公每星期都會看賽馬，我也會閱讀一些與馬有關的圖書，從小已經知道自己很喜歡馬。」有次Samantha在電視上看到有人騎馬，便主動問爸爸媽媽：「我可以學騎馬嗎？」愛馬少女的故事由此開始。



Samantha在馬術運動上取得成功，非常感激父母支持與鼓勵。

「相比其他重視速度、敏捷性的馬術比賽，盛裝舞步賽更顯優雅，講究輕巧的動作，並且與馬匹和諧一致，這是都是吸引我的地方。」

遇上良駒 奠發展方向

Samantha自8歲起學習騎馬、11歲接觸馬術運動。「剛開始的時候，我騎得不算很好，幸好教練替我選了一匹好馬Luciano。我將牠由歐洲帶來香港，兩年前在雙魚河馬術中心贏得人生第一場比賽，自此我便很認真地練習，知道馬術運動是我要發展的方向。」

香港主要的三種馬術運動分別是場地障礙賽、盛裝舞步賽及三項賽，Samantha選擇了有「馬匹芭蕾舞」之稱的盛裝舞步賽。

全青運奪銅 為港爭光

Samantha成為香港賽馬會青少年馬術隊成員後，得到更多支援及資源進行培訓；早前她代表香港馬術隊，出戰2019年的全青運，結果不負眾望，與拍檔「小亮亮」為港隊首奪全青運盛裝舞步賽的銅牌。

在這項殊榮背後，原來有一段小插曲。運動員到中國內地比賽，必須選用國內的馬匹，Samantha策騎的「小亮亮」借自私人馬場，雙方在比賽前六星期才第一次見面，實際練習的時間只有四星期。

「全青運集合了全中國的優秀騎手，他們都夥拍自己的專屬馬匹，了解拍檔的特性；而我跟『小亮亮』只合作了短時間，賽前根本沒有預期可以奪得銅牌。因此，當我得知獲獎後，感到十分開心；同時有一點難過，因為『小亮亮』不是我的馬，比賽後大家便要分別，將來未必有機會再合作，便忍不住流下眼淚。」Samantha很感謝「小亮亮」及其主人，還有父母、朋友的支持，以及馬會提供教練，讓她賽前得以前往內地特訓。

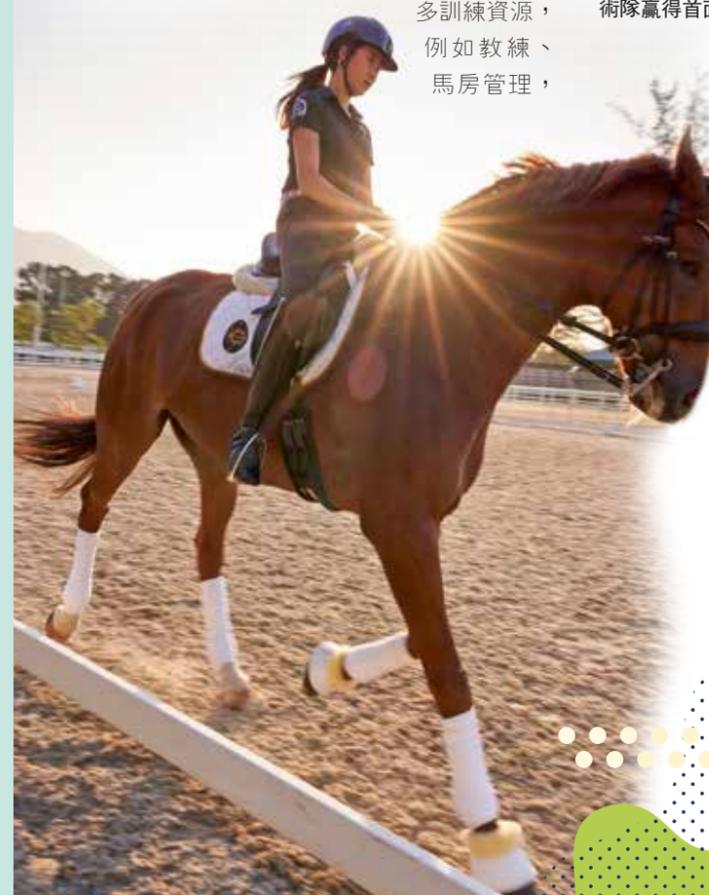
不比賽的日子，Samantha每星期抽五天到馬會雙魚河馬術中心練習。她指出：「成為馬會青少年馬術隊成員後，馬會為我提供了許多訓練資源，例如教練、馬房管理，



Samantha勇奪全青運銅牌，少不了馬會教練Stephane Morai的支持。



去年全青運上，Samantha與拍檔「小亮亮」在盛裝舞步個人賽摘銅，為香港馬術隊贏得首面獎牌。



並且可以策騎場內的馬，了解牠們的特性，從而提升自己的技巧。」

Samantha每個月都會跟愛駒Luciano一起練習及比賽。「Luciano是一匹體型很大的馬，牠很喜歡玩耍，亦很有靈性，當牠知道我傷心，便不會做頑皮的事。為了爭取更多相處時間，除了每天45分鐘的訓練外，我亦會提早來到雙魚河，餵牠吃東西和清潔馬房，令彼此關係更加親密。」

另外，為了與Luciano更合拍，Samantha也加強體能訓練。她說，自己雖然比較高，但體重輕，有時候Luciano會違抗命令，自己亂跑或四圍找東西吃。為此，她開始跑步鍛鍊身體，增強力氣，以便更好的管束馬匹。

樂天愛笑 輕鬆策騎

訪問期間，Samantha一直綻放燦爛笑容，整天愛開玩笑的她，在同學間是名「開心果」，這與她的偶像——德國盛裝舞步選手Jessica von Bredow-Werndl十分相似。

「我十分佩服她，因為她的騎術水平很高，而且看起來總是很開心。這種性格在馬術比賽場上很重要，如果你很緊張，馬匹亦會感受得到，所以保持輕鬆的心情會騎得更好。」

Samantha目前最大的目標是參與2022年亞運會盛裝舞步項目，「那裏有很多優秀的騎手參賽，我希望能夠從中得到多一點經驗。」同時，她計劃到英國或美國升讀大學，在那裏可以抽時間騎馬。「我希望以馬術為終身職業，或是擔當教練，總之與馬有關的工作，我都會感興趣。」

精采訪問片段





恪守「Work Hard! Play Hard!」原則，
城中活動表演、名人飯局、展覽開幕，逢請必到，逢到必早！

香港有條荷李活道

Jessie最中意有「內容」的東西。中環有個地方，既有美麗建築又有歷史故事，還是一個可以「呼吸」文化、欣賞藝術的空間，一次過滿足幾個願望，所以經常去。它在哪裡？中環荷李活道10號。

屹立香港逾170年的中區警署建築群，經過逾十年的復修，搖身一變成爲集歷史文物及當代藝術於一身的新地標「大館——古蹟及藝術館」（大館），爲建築賦予新價值，延續它與香港人的故事。

大館歷史建築群包括三項法定古蹟：前中區警署、中央裁判司署和域多利監獄，共16幢歷史建築物。今時今日置身其中，既可找到昔日痕跡，又有「賽馬會藝方」和「賽馬會立方」兩座新建築，令人感受到新舊共存的和諧，難怪大館在2018年5月開幕後的一年內，已提供逾750場本地及國際級藝術展覽及公眾活動，以及800多次歷史文物導賞團，吸引本地和海外訪客累計逾340萬人次，成爲香港最多人到訪的古蹟。



大館獲2019年聯合國教科文組織亞太區文化遺產保護獎最高殊榮的卓越獎

這個由香港賽馬會與政府合作推行的古蹟活化計劃，由馬會負責保育活化工作。馬會及其委聘的專業團隊在復修過程中，堅守三大保育原則：呈現歷史原貌、新舊建築融合，及確保公眾安全。

團隊的心思及努力得到業界的認同，大館多次獲專業學會團體頒發獎項，更獲2019年聯合國教科文組織亞太區文化遺產保護獎最高殊榮的卓越獎（Award of Excellence），表彰其在保育和修復古蹟的貢獻，並在傳承古蹟精髓、技術成就、活化再用、融入當地環境和延續歷史文化等各方面的超卓表現，以及印證大館的保育工作達世界級水平。

Jessie知道，馬會現正爲建築群內餘下的一座建築物——已婚督察宿舍（第四座）籌備復修工程。這幢大樓曾在2016年部分倒塌，馬會團隊一直爲大樓尋找適合的復修方案。馬會將繼續秉持上述三大保育原則，使之活化成爲表演藝術和展覽的場地，讓大眾受惠。

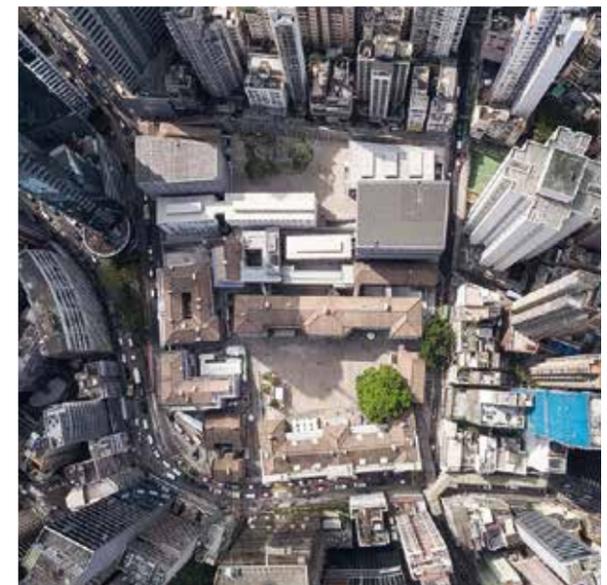
在大館留下不少足跡的Jessie，很期待到訪復修後的已婚督察宿舍，相信團隊爲第四座所付出的努力，將會爲市民帶來一個獨特的文化空間，並再一次爲文物保育活化工作，提供重要的參考指標。



大館開幕一年內，已提供逾750場本地及國際級藝術展覽及公眾活動。



大館舉辦大量公眾節目和活動，吸引不同人士到訪。



屹立于香港中環核心地帶，中區警署建築群活化後蛻變爲煥發活力的歷史文物、藝術和文化地標。

經過逾十年的復修，中區警署建築群搖身一變成爲集歷史文物及當代藝術於一身的新地標。

他的色士風 奏出熱和光

第一次聽色士風演奏爵士樂，梁國章（Jacky Leung）便著了魔，自此決心同行。有心不怕遲，他中二才開始學習色士風，憑著天賦才華及後天努力，三年內考獲演奏級水平，之後完成相關的碩士課程，2019年10月更於第20屆大阪國際音樂大賽中分別獲得第二名（協奏曲公開組）及第三名（木管樂器獨奏G組）佳績。這名本地年輕樂手感謝多名恩師、多個機構的獎學金幫助，令其音樂旅途發光發亮；傳承了這種助人精神，他出任「音樂兒童基金會」音樂總監及首席總指揮，讓基層兒童有機會接觸音樂，建立正面人生觀。



Jacky與基層學生同台演出，喜見他們透過音樂教育茁壯成長。

三年內考獲演奏級

「90後」的Jacky自小已經與音樂結下緣分。他父親很喜歡聽不同類型的唱碟，加上兩個姐姐也有學習鋼琴，令他自小已對音樂產生濃厚興趣，曾學過的樂器，包括鼓樂、粗管上低音號（euphonium）等；直至讀中二逛唱片店時聽到一隻爵士樂專輯，初次接觸用色士風演奏藍調，令他從此迷上了這種樂器。

「色士風最吸引的地方，是可以表達出廣闊的音域，時而像一個腼腆少女，時而像一個粗豪的醉酒漢，同一件樂器，帶給我很大

的對比感受；後來接觸多了，發現色士風像小提琴一樣，也可以有管弦樂伴奏、在演奏廳上演出，令我想嘗試探索這方面的發展路向。」Jacky自中二才開始學習色士風，起步算是較遲，猶幸曾經學過吹管樂器，加上後天的努力，三年內已考獲演奏級水平，之後報讀香港演藝學院修讀學士課程，主修色士風。

喜獲馬會全額獎學金

完成學士課程後，他決定繼續在本地進修碩士課程，惟其中一個最大困難是籌集學費，他因此要身兼多份與音樂有關的工作，例如教授樂器、音樂表演、擔任學校樂團指揮等，以儲蓄開銷。「雖然有兼職收入，仍不足以應付每年學費。最嚴峻是完成第一年碩士課程後，我已經拿不出第二年的學費，想不出任何辦法。」在最徬徨一刻，Jacky喜獲「及時雨」，於2015/16年度成爲第一位獲得香港賽馬會音樂及舞蹈信託基金（本地進修）全額獎學金的人。

「得知獲得獎學金的一刻很感動，這不單是金錢上的協助，而是肯定我對音樂的熱誠，同時也有一個很正面的信念，爲我提供一個發展機會，將來有能力的時候，也要幫助其他人，這個信念，與音樂兒童基金會的創立精神一脈相連。」

「音樂兒童基金會」自2013年成立，爲來自基層家庭的兒童提供學習音樂的機會。Jacky是基金會的第一批開荒牛，多年來見證兒童由小學生，長大至今天成爲中學文憑考試（DSE）考生，音樂爲他們帶來希望，甚至奇蹟。

「印象最深是一名患有過度活躍症的學童，每次合唱團練習時，他都會在會場內不停奔跑，沒有一刻停止下來。後來我知道他想學色士風，跟他作一個約定，當他頸項掛上色士風時便不許亂動，結果他真的做到了，能夠安靜地研究這件樂器。這一刻我感到很震撼，因爲一件喜愛的樂器，可以克服自己的弱點。此外，我也喜見每一名兒童的成長，由一開始缺乏自信，到臉上慢慢出現笑容、願意結識更多朋友。」



周綠雲 愛與痛的「語言」



星級導賞
張寶華

資深傳媒人，近年醉心藝術，現爲墨爾本皇家理工大學藝術系一年級學生，主修畫畫。曾在2016及2019年舉辦了兩次個人畫展。

香港賽馬會捐助Asia Society（亞洲協會香港中心）由2019年9月25日至2020年1月5日展出《萬象之根：周綠雲繪畫藝術展》。周綠雲是香港水墨大師呂壽琨的高徒，呂壽琨之所以地立非凡，是因爲他將中國的傳統繪畫技法與現代城市受殖民地影響的西方風格結合，建立了新水墨運動；而周綠雲的水墨更是把呂壽琨的中西合璧的風格，以女性的角度去重新演繹。

周綠雲用色豐富，而且很抽象，她畫了很多圓形；周綠雲的畫不容易「看」，坦白說確是有點難懂，因爲她的畫非常的抽象(Abstract)。但看畫，我個人認爲，不一定要「看懂」。畫不同於文字，不是下下要說得很明，有時候感受更重要。周綠雲是新水墨運動的表表者之一，新派水墨正如我上面說，就是把傳統水墨跟西方的技巧結合，周綠雲的畫用了不少mixed media的方式去表達，譬如其中一張，就是把一雙手拚貼在繪畫之上，讓她變得立體，活潑有趣。這些都不是傳統的水墨方式，周綠雲以實驗方式去探索新派水墨的方向，而慢慢去建立了一套屬於自己的藝術語言。

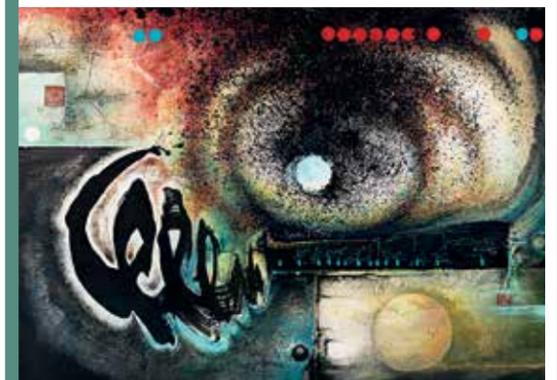
我跟我的一位好朋友一齊去看她的畫展，同一幅畫，大家看到的都不同。我看到核洞和核殼，看到男女之間性交，看到天；他看到的是虛實。

展覽主要展出周綠雲60年代中後期至她晚期的作品。60年代是她的藝術歷程一個轉捩點，她由嶺南派畫風轉向水墨畫的階段，她就是在那時候開始跟呂壽琨學習水墨的。在老師呂壽琨的鼓勵下，周綠雲嘗試以不同的技巧、媒介和風格，最厲害的是她可以師承大師，又可以擺脫大師而創立一套自己全新的藝術語言。在藝術的世界裡，藝術家都在尋找自己獨一無二的藝術語言，儘管畫畫技巧千錘百鍊，但如果沒有自己的獨特藝術語言，還是很難在藝術圈子突圍而出的。周綠雲是成功也是幸運的一位。

很多人都說，藝術源於生活，這個是再真實不過的事。我甚至認爲，偉大藝術創作都離不開苦難。藝術家的重要資產，除了是才華，更是來自創傷，周綠雲曾經經過一段人生非常痛苦的時刻，是她的婚姻出問題。她丈夫是1950至1960年代的著名導演（曾當過邵逸夫的顧問）、編劇兼填詞人楊彥岐（藝名：易文）。隨着易文的事業發展理想，他和不少女明星傳出緋聞，此事折磨了周綠雲好長一段時間。雖之痛苦，卻成就了一代女畫家。



《隨喜》1999
絹本水墨設色及混合媒體 95 x 134 cm
私人藏品



《內心宇宙一》1996
麻紙本水墨設色及塑膠彩 150 x 208 cm
私人藏品



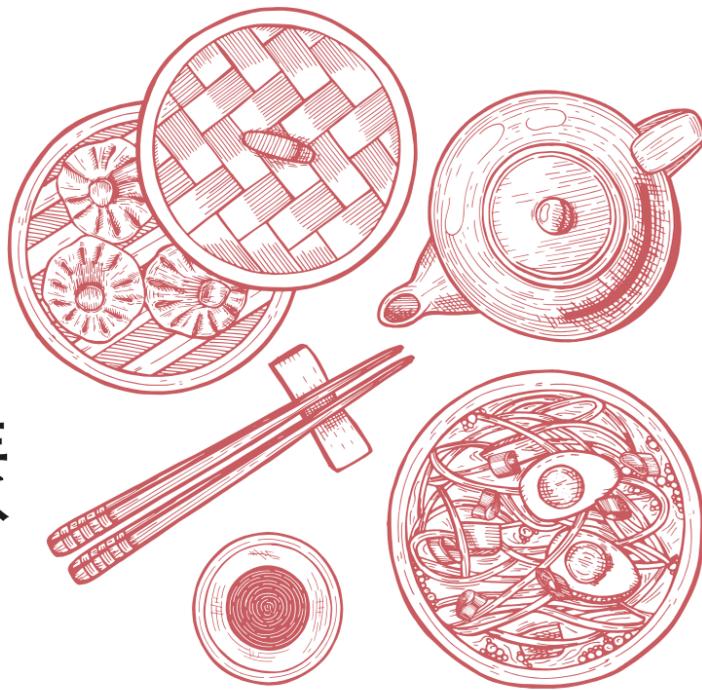
《燦爛生命之五》2006
布本水墨設色及塑膠彩 100 x 211 cm
Reverie Collection



鮮美的蝦餃，是不少人的至愛。

一盅兩件

多變多樣



以原隻鮑魚入饊，倍添珍貴。



斑蘭馬拉糕是新加坡名物斑蘭蛋糕的變奏版



鴨鵝蛋燒賣是經典懷舊點心之一



即拉腸粉香滑不沾牙

到酒樓歛一盅兩件，是不少長輩每天的「指定動作」，亦是很多家庭的假日溫馨歡聚。點心討喜之處在於小巧精緻、款式多變，蒸煎炸煮炒一應俱全，能夠一次過嘗盡不同口味，味覺大滿足。

中式點心歷史源遠流長，相傳東晉時期一大將軍見戰士日夜血戰沙場，英勇殺敵，於是為他們送上糕餅，以表「點點心意」，自此，「點心」便成為各類小吃的代名詞，通常是指在晨曦享用的早點。

中國地大，文化有差異，在飲食習慣上各自保持傳統和風格，點心大致可分為北方及南方兩大派系。前者受宮廷御膳房影響，較講究外觀精巧美觀，因而做工較繁複仔細，如豌豆黃、驢打滾等；後者則較平民化及多元化，選料大多就地取材，配以煎、炸、烘、烤等手法，如豆沙餅、

桂花糖蓮藕等。但隨著點心不斷發展，現今業界公認的四大主要流派。分別為京式、廣式、滬式及港式點心。

廣州雖非點心的發源地，卻將點心藝術發揚光大，更將「飲茶」文化傳至香港。港式點心結合南北方點心，新舊並蓄，且中西合璧，創造出別具一格的風味。在製作上，除了多變多樣，還講求精美及格調。

在眾多中式點心中，蝦餃是其中一款最考師傅功力的美食。一顆靚蝦餃，要呈半月形，表面共十二至十三摺，一口一顆最好。「皮薄餡靚」為點心精髓，外皮要煙韌、薄且不易穿；餡料要新鮮爽口，有說標準為三成生蝦肉、兩成熟蝦肉，配半肥瘦豬肉，有油香才襯托出蝦肉和筍絲的鮮美。

近年，懷舊點心如豬潤燒賣、鴨鵝蛋燒賣、金錢雞等再度興起；新派點心則以鮑魚、龍蝦、黑松露等珍貴食材，以及紅菜頭、蟲草花、牛肝菌等健康食材作賣點，加上色彩繽紛、富玩味的造型，幻變出一道道「打卡值」與味道俱全的美食。



在傳統雞包仔外加上熊貓耳、眼及嘴，造型可愛。



桂花椰汁紅豆糕

材料

馬蹄粉	1盒	紅豆	4兩
片糖	6兩	桂花糖	1/4樽
砂糖	3兩	椰汁	1罐

步驟及貼士

- 糖可根據個人口味選擇分量，紅豆最好不超過半斤。
- 先把紅豆用水浸泡至少2小時，再煮爛。
- 倒入大半碗水（家庭食飯用的碗），與一半分量的片糖於鍋中煮成黃糖水；另取1/3馬蹄粉，加入一碗水，攪拌至均勻成生粉水。
- 把生粉水慢慢倒入黃糖水中（同時快速攪拌），並把煮熟的紅豆茸加入、攪勻。
- 在鍋內倒入適量水，並把蒸盤用支架放好，待水煮沸後，把紅豆茸及糖漿水全部倒入蒸盤，加蓋煮熟。
- 倒入大半碗水與砂糖於鍋中煮成白糖水；再取1/3馬蹄粉，加入大半碗水，攪拌至均勻成生粉水。同樣把生粉水慢慢倒入白糖水裡（同時快速攪拌），再加入椰汁。
- 步驟5的紅豆層蒸熟後，倒入椰汁漿，加蓋蒸熟。
- 倒入一碗水與另外半份的片糖煮溶，同時加入桂花糖一齊煮，變成黃糖水；把剩餘1/3馬蹄粉加入一碗水，攪拌至均勻變成生粉水。最後把生粉水慢慢加入黃糖水裡（同時快速攪拌）。
- 待椰汁層蒸熟後，把步驟8的桂花黃糖水倒入，加蓋蒸熟。
- 完成後，待涼即可切開品嘗。

資料提供：香港賽馬會跑馬地會所主廚（嘉樂樓）林逢源



親子遊

資訊娛樂並重



兩名孩子的爸爸、傳媒人、節目主持及親子專欄作者，現任有線寬頻內容業務總經理、前新聞主播及記者；擁抱正向生活、成長思維，相信毅力是成功的基礎。

文、部分圖片：
李臻



暑假期間離開工作了十二年的舊東家，回到「娘家」有線電視工作前，放了兩個多月的「花園假」(Garden Leaves)。幸運地忽然多了很多親子時間，陪伴正在放暑假的小女及小兒，去去旅行又在香港四圍去，總算彌補了一些以往經常因為要在周末工作，而錯失的親子時光。

兒女開始上學後，家長總要遷就他們的假期才能親子遊，自然每次要付出旺季價錢。這是當父母其中一項代價。這一年熱門的日本各大城市，機票酒店都實在有點貴，而且很多地方已去過多次，所以我們選擇了去首爾玩一星期，及過大海去澳門遊玩了三日兩夜。

首爾之前去過兩三次，主要是三四天的吃喝玩樂或滑雪之旅，帶著孩子去是第一次。出乎意料地也十分好玩和適合小朋友。雖然我們去的兩個主題樂園已經有點舊，又沒有日本或新加坡那裡的樂園那麼具有時代感，不過原來小朋友要的不一定是最新、最熱門的東西。小女和小兒只要有機動遊戲玩、有動物看、有空間跑來跑去和有大人陪他們，就已經樂而忘返。

好像愛寶樂園，雖然距離市中心有一個半小時的車程，而且很多遊戲已經頗舊，但小女就玩得十分愉快。單是坐車看黑熊和獅子老虎已經很雀躍，就算機動遊戲沒有熱門的卡通人物作招徠，她也一玩再玩。至於一歲半的小兒更是第一次去這麼大的主題公園，自然不停好奇地四圍張望，大開了眼界。玩了大半天，我和太太累得只剩半條人命，但滿足感卻是前所未有的高。

有一天我們去了景福宮，租了些韓國民族服來讓小朋友拍拍照，亦去了鄰近的「國立故宮博物院」參觀。出奇地兩名孩子也很好奇地看展品，小女更加問為甚麼韓國的文物有這麼多中文字。對小女這觀察，小弟也很好奇，再去請教別人才知韓國在戰前原來都是用漢字，只是戰後才漸漸以諺文來代替。所以行萬里路的確會有得著，不只小女長了知識，小弟也開了眼界。

無論「Vacation」或「Staycation」的親子遊，如果每次都能在玩樂之餘，學多一點點新知識，讓眼界開闊一點點，就不枉帶著兒女的種種付出和辛勞了。



金屬一蟠蛇紋卣（修復前，左）及（修復後，右）
圖片提供：©故宮博物院

故宮文物修復展

適逢2020年是紫禁城落成600週年，香港科學館特別舉辦「香港賽馬會呈獻系列：內裏乾坤——故宮文物修復展」，細說文物修復所應用的科學原理和技術，並展出約140件珍貴文物，包括青銅器物、鐘錶、紡織品、陶瓷和人工臨摹古畫等，當中有部分更是剛完成修復，從未公開展出。展覽亦設有多組互動展品，加深參觀者對中國傳統工藝的認識，傳承中國傳統工藝文化。

香港賽馬會呈獻系列：內裏乾坤——故宮文物修復展

日期：即日起至3月18日

地點：尖沙咀東部香港科學館地下展覽廳

網址：https://hk.science.museum/zh_TW/web/scm/se/se.html



無縫糅合 芭蕾影像

香港藝術節即將舉行，今年「香港賽馬會藝粹系列」其中一個精彩節目是由享譽世界的瑞士洛桑貝嘉芭蕾舞團帶來的《貝嘉如是說》芭蕾影像劇場。劇場由洛桑貝嘉芭蕾舞團藝術總監羅曼與著名導演馬克·侯勒堅於2017年創作，紀念舞壇巨人貝嘉逝世十週年。這個演出巧妙地結合電影、舞蹈及戲劇元素，利用貝嘉大師遺世的錄像片段，讓觀眾看到貝嘉「現身」與年輕一代的舞團新晉，同台演繹舞蹈大師的經典作品。

香港藝術節「香港賽馬會藝粹系列」——《貝嘉如是說》

日期：3月6日及3月7日 地點：香港文化中心

網址：<https://www.hk.artsfestival.org>



馬術大師賽「安歌」再來

被譽為「室內場地障礙賽大滿貫」的「浪琴表香港馬術大師賽」，是享譽全球的五星級馬術賽事，2020年「安歌」再來；香港成為賽事首站，第二及第三站分別是瑞士洛桑及法國巴黎。三日賽事中，首晚的重頭戲是「香港賽馬會金盃賽」及「香港賽馬會亞洲挑戰賽」；而備受歡迎的「香港賽馬會騎師馬術接力賽」，也於當晚上演。另外，再度舉辦的「香港賽馬會亞洲青少年挑戰賽」及「香港賽馬會亞洲青少年大獎賽」，讓一眾區內年輕騎手，有機會登上國際比賽的舞台。

作為賽事的「創辦夥伴」，馬會除了把精彩刺激的馬術運動帶來香港，同時為本地青少年騎手，提供更多與亞洲區內好手較技的機會，履行馬會在香港積極推動馬術運動的承諾。

「浪琴表香港馬術大師賽2020」

日期：2月14至16日 地點：亞洲國際博覽館 網址：www.longinesmasters.com