

江旻憶
負負得正

糖畫
給生活一點甜

疫境中送餐
傳遞「熱」愛

吾家廚房
自煮抗疫湯水



1 駿步誌 負負得正



7 城市話題

疫境中送餐
傳遞愛與溫飽



9 奮駿路

給生活一點甜



11 吾家廚房 抗疫湯水



12 JC 小百科 畫出彩虹



13 駿人駿語 一切從好動開始



15 encore 手記 泡泡的故事



17 人人大學 大泥的童話



19 去街 guide 嚴選特色 藝術、文娛活動



正能量

城裡的日光

祝福永遠不過時。儘管已經是早春三月，2021年首次與讀者見面，願各位百尺竿頭，更「駿」一步。是以我們今期用上紅色作為主色調，除了寓意「紅」運當頭，更重要是今期封面人物是充滿正能量的陽光美女、「香港劍擊一姐」江旻憓。

訪問當天，江旻憓除了劍擊戰衣，還帶來了一件淺紅色毛衣準備拍攝。由身高 1.78 米的 27 歲甜姐兒充當模特兒，熱力四射，不一會已大汗淋漓。

不是毛衣的錯，事實上當她說到受傷令她燃起了一團火，鬥志激昂，發奮訓練，最終登上世界第一時，那種發自心坎的亢奮真性情，看得在場的我們也不禁挺直腰板，很想大喊「干爸爸」！如此正能量，溫度怎會不提升？

從芭蕾舞到溜冰，江旻憓最終在劍擊場上找到自己。她在訪問中不斷強調今天的成就，不是她一個人的努力，也得歸功於背後整個團隊的不辭勞苦、

家人的無盡支援，以至香港人的支持。沒有這些，沒有今天的江旻憓。

疫情過了一年，她有更多的反思；面對未來，她心中有一些計劃，而對於年輕人，她呼籲大家懷抱「好奇心」。今期「駿步誌」，這名恍如城裡日光般溫暖的運動員，還會化身劍擊教練，在短片中醒你一招半式。

「奮駿路」中的糖畫師，年前逆流而上，毅然跑去河南拜師學藝，就是希望用糖畫，給生活添一點甜；而癌症康復者「大泥」在「人人大學」中，則用插畫宣揚生命教育。他們都在默默用自己的專業，為城市製造「熱能」。

新增內容「吾家廚房」，每期由馬會大廚教大家易做菜式；「自煮」廚神，令家人充滿力量面對每一天。

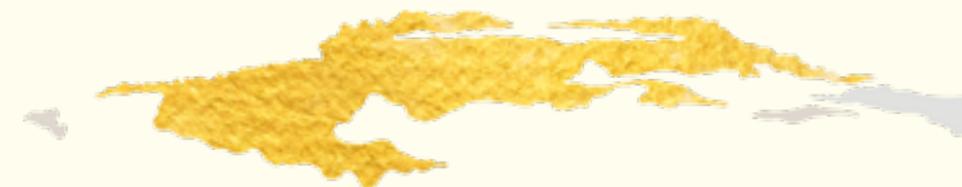
2021年3月出版
香港賽馬會版權所有
香港 01 有限公司製作
香港跑馬地體育道壹號
電話：2966 8111
傳真：2966 7019
電郵：stridingon@hkjc.org.hk
網址：www.hkjc.com

本刊物以環保紙印製

出版：香港賽馬會

製作：香港 01

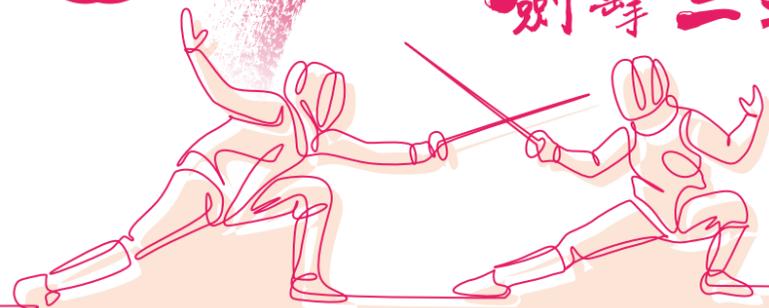
瀏覽足本版



江旻憓 負負得正

總有一些人，把困難當成鍛煉，哭過再笑，在稍稍傾斜的環境中尋找平衡點，讓自己進步起來。江旻憓，和我們一樣，因應新冠疫情而過了不平凡的一年，閉門式訓練及不能出外比賽，令她覺醒作為運動員，意義不僅在於獎牌，還包括「落地」輸送**正能量**。她說，兩次受傷，反而燒旺了她心中爭勝的一團火，成功令她一度登上「劍擊世界一姐」的高峰。儘管環境不可控、勝負有循環，這名27歲香港劍后，以樂觀、毅力、鬥志，把各個負面元素轉化為動力，**負負得正**，煉成今日的江旻憓。

劍擊三式



穩步



出劍



進擊



再見不平凡的 2020，踏入 2021 希望之年，江旻憓 (Vivian) 在春意洋溢的一個午後，接受《駿步人生》客席主持、馬會公司事務執行總監譚志源的專訪。過去一年，全世界活在新常態下，Vivian 也得在家訓練。教練

不在身邊，每天一節瑜伽，再來兩節劍擊課，加上物理治療師設計的復康訓練，再自律也好，總有偷懶的時候。「屋企好舒服，不是工作的地方，要靠自己晨操、午練，好難喔！」她揚揚手，靦腆一笑。

直到運動員可以返回香港體育學院閉門訓練，她立即收拾行裝起程，但一入體院就不准外出，家人前來探訪也不能接觸，母女倆只能隔空揮手，相視而笑。Vivian 從未試過人在香港卻有家歸不得，雖說這種生活

「好慘」，其實也是難得的體驗：「這是我人生第一次長時間留守體院，雖然想念家人，但這樣的訓練特別專心。我記得有一次發夢，夢見自己在劍擊館練到累極，倒頭就睡在館裡。」

疫情下 反思運動員責任

運動員整整一年沒比賽，她開始懷疑：「我們平時只顧努力練習為港爭光，但當沒有了比賽，運動員就是不是一種『冇用』的職業……運動員的本份和責任又是什麼？」

Vivian 早前參加一個小學生「Zoom 陸運會」，當日早上，教練跟她說今年東京奧運會有機會取消，她的心情頓時沉落谷底，直到在網絡上見到一個個身穿運動服安坐家中的小孩子，她一下子便重拾了雄心壯志。「他們個個原本木無表情，我希望他們笑得更多，突然就充滿了力量。」她相信

運動可以傳遞快樂，「當中可能有人想做運動員，他們問我如何堅持訓練，又為我加油，我必須說到做到。」正能量不是空談，它是 Vivian 這一年對於運動員身份的重新思考與定義——運動員的價值不僅在於成績。

「輸了才知自己錯在哪」

江旻憓以香港女子重劍代表身份，2018-2019 賽季的十個比賽後，重返第一位，榮獲年終世界排名第一殊榮，締造香港歷史。但 2019 年 3 月首次挾住「一姐」之名返回香港那天，由於她在比賽次圈出局，自覺配不上銜頭，淚水頓時奪眶而出，不禁蹲在地上拭淚。「世界第一，本應自豪，但都是背後團隊的功勞，我自己知自己事。而且剛輸掉比賽，教練『黷』到罵了我一頓。」

一公升眼淚夾雜着不忿、羞愧和自責，夢寐以求的寶座，誰都不想讓，但她愈想證明自己是世界第一，就愈練得不好；愈是練不好，就愈會發脾氣。

「我心目中的一姐，應該霸氣滿滿，像羅馬尼亞的 Ana Maria Popescu，她四次年終世界排名第一，是我的榜樣。每次比賽，她都輕鬆自在，一切在掌握之中，就算落敗，都很清楚自己在做什麼。我呢？打劍不夠聰明，沒有霸氣，未到高手的境界。」

世界第一或許有一百種模樣，但高手都有恆久不衰的共通點：無止境的落敗、無止境的檢討。當「一姐」寶座還未坐暖，瞬間就拱手讓人，Vivian 直言這樣跌下來，難受得要命；但就在這一刻，她想通了，落敗不可怕，因為高手永遠在勝負之間來回折返。「不要怕輸，輸了才知自己錯在哪，將來才有勝利的本錢。」

傷患帶來一團火

的確，落敗並不可怕，因為運動員還有更可怕的敵人——傷患。2017 年 6 月，Vivian 在香港主場

摘下亞洲錦標賽一銀一銅後，磨刀霍霍前往德國備戰一個月後的世界錦標賽。出發時媽媽依依不捨送機，想不到幾日後母女又在香港機場重逢。Vivian 在一次練習熱身時輕輕一跳，未曾在當屆世界錦標賽刺過一劍，就帶著十字韌帶斷裂的左膝回港，媽媽心痛得哭着接她回家，嚷着要女兒退役。

她事後這樣解讀受傷：「我喜愛的劍手，全都受過傷，我想，這一定是重要經歷，我還未達到他們的級數，可能就是未受過傷。」

別人手術後一個月才能重投訓練，Vivian 開刀才四天就按不住跑去劍擊館操練上肢，三個月後正式復操，五個月後再上賽場。「媽媽猛說『好喇，可以退役喇』，反而令我更有火。我其實很好勝，好想贏世界盃、世界錦標賽，當時未贏到手，我覺得自己未夠硬淨。」

受傷練出來的剛毅，到 2019 年再派用場。這次又是打世界錦標賽，又是膝蓋韌帶受傷，不同的是，她在世界錦標賽過關斬將，忍痛打到 4 強並摘下銅牌後，才棄戰團體賽，帶著韌帶半斷的右膝，提早回港。

「醫生說可以待東京奧運後才施手術，但我想以最佳狀態準備，寧願盡快開刀，反正我有經驗，不怕，知道如何康復。」這次她康復更神速，三個月就回歸劍道。



「素」人廚房 泡製美食

不是佛教徒，但 Vivian 食素已有幾年，近一年更愛讀佛經小故事。

她不時在 Instagram 上載新鮮蔬果的大特寫照片，士多啤梨、冬瓜、白菜，很「江旻憓式」的無添加小清新。早在 2012 年在美國史丹福大學讀書時，她已開始食「海鮮素」，到了 2017 第一次斷左膝十字韌帶，了解到素食令身體更健康，有助傷患復元，更成為「全素食者」。

「我一直喜歡大自然，食素不止對身體好，對地球健康也好。」轉食全素後，對於海鮮和肉類從無眷

戀。以為素食食譜必定了無變化？Vivian 卻說選擇極多，這一年她更入廚房跟媽媽學師，炆薯仔、包餃子、綠豆糕、笑口棗，教人垂涎。

佛經小故事則是她面對人生起伏時的心靈慰藉，她特別提到「放下」的故事。「從前有個女人很喜歡投訴，法師叫她拿著一盆水，感覺愈來愈重，直到法師叫她『放下』水盆，她一身輕鬆自在，這才明白，凡事放下，就會快樂。」

Vivian 說，放下過去，活在當下，「就會發現身邊很多感動的人和事，感動是最美麗的世界。」

對世界要有好奇心

劍后是高材生，當年沒有靠運動員途徑，以學業成績考進美國史丹福大學修讀國際關係。她說，選讀這一科與劍擊有關，因為從小打劍，不時穿梭各國比賽，又認識了不同國家的劍手，「出外時可以順道考察不同國家的政經文化，也能跟朋友們好好交流。」

完成學士學位後，Vivian 攻讀了中國人民大學法律碩士，了解中國法律；今年 9 月更將開展中文大學的法律博士課程 (J.D.)，繼續裝備自己。

同時兼顧劍擊與學業，她說這是個生活平衡，也為未來目標早作準備：「我在史丹福讀國際關係時，已希望日後能夠加入聯合國工作。之前有次去瑞士，順道參觀了當地的聯合國辦事處呢！」

世界第一，源於不停步，劍后寄語年輕人要保持好奇心：「就算未找到目標也不要緊，最重要是對世界抱有好奇心，放膽挑戰，當你找到感興趣的目標時，就要奮力邁進。」

小時「巨人騎馬仔」

江旻德在訪問中多番強調，能夠走出受傷低谷，一步步走向世界排名第一，不是她一個人的成就，必須歸功於整個幕後團隊，包括教練、醫生、物理治療師、營養師、科研專家和心理專家等。「有外國運動員來體院集訓，都說我們好幸福，所有細節都有人安排妥當。」

馬會歷年撥款超過7億港元予體院，支援精英運動員訓練及改建硬件設施等，包括捐助「賽馬會優秀運動員獎勵計劃」，表揚在奧運、亞運等6個大型綜合運動會奪得獎牌的精英，Vivian 貴為兩屆亞運獎牌得主，也是受惠健兒之一。

體院劍擊館就在沙田馬場旁邊，因此她每天早上訓練都會遇上



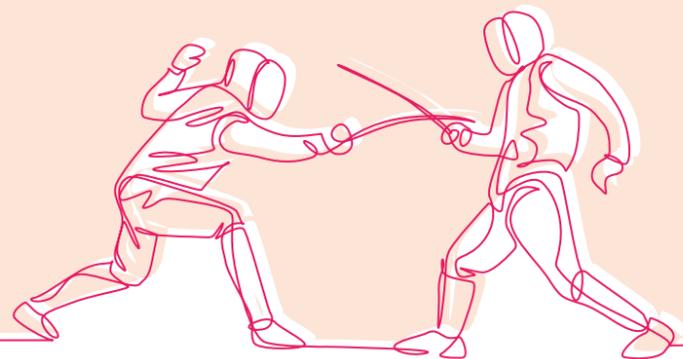
4

馬匹晨操。「馬兒每天都會行圈，我則圍繞體院跑步，大家就像互相加油。牠們的尾巴好漂亮，跳出來好可愛！」

Vivian 知道相馬要看馬尾造型、肌肉線條和馬匹神采等，原因她在2019年曾以香港劍擊代表身份，出席在沙田馬場舉行的「香港共慶回歸賽馬日」，為「粵港盃」頒發最佳外觀馬匹獎。問她可有興趣嘗試騎馬，她卻分享了一件兒時趣事：「小時候我騎過小馬，但因長得太高，像巨人騎馬仔，同學都笑了。」

「格鬥芭蕾」找到自己

江旻德大概天生屬於劍擊。小時候母親帶她學芭蕾舞，看着鏡中的自己，「其他小朋友跳得好靚，我就咁樣、咁樣」，她比劃着雙手模仿芭蕾舞姿，猛說「(跳得)好肉酸」，總之一上跳舞班她就哭。後來看到毗鄰舞蹈室的跆拳道班，小女孩向媽媽



5

坦白：「我鍾意呢個！」一心認為女兒家應該溫文爾雅，豈料小小人兒只愛格鬥，媽媽萬般不情願地安排 Vivian 上跆拳道班，一邊尋找其他「優雅的運動」，例如花式溜冰，Vivian 也學了六年。

最終爸爸取其中庸，找到被稱為「格鬥芭蕾」的劍擊運動。小妮子看到可以遮住樣子的面罩，又能與對手格劍較勁，一見鍾情：「呢個啱我呀！」就這樣，她從11歲開始，在劍擊路上走到27歲的今天，全職運動員、亞洲冠軍、世界第一，都是她小時候想都沒想過的成績。

獨生女沒圓媽媽所願，做個優雅的芭蕾舞家，問 Vivian 長大後可有跟母親聊起這事，她說：「有，其實她很失望，又怕我受傷，像之前兩次斷膝蓋韌帶，她都擔心到哭，每次比賽見到對手比我健碩，她就超緊張。但媽媽沒把失望說出口，還一直支持我追尋夢想，沒有她，就沒今天的我。」

- 1 2019年，江旻德稱霸女子重劍世界盃古巴站，是香港歷來首個奪得世界盃冠軍的劍擊運動員。
- 2 化身教練，教授譚志源一招半式劍擊技巧。
- 3 出席2019年香港共慶回歸賽馬日，為粵港盃頒發最佳外觀馬匹獎。
- 4 劍擊學業兩不誤，父母是她的最強後盾。
- 5 運動能傳遞快樂，江旻德最愛與小孩子分享運動生涯點滴。
- 6 訪問當天，江媽媽變身化妝師，細心為女兒打點細節。

後記



化妝師·攝影師·門生

訪問當天，江媽媽 Ellen 陪伴 Vivian 到場，充當女兒的御用化妝師。手執眉筆為她淡掃娥眉，再用粉掃固定妝容，「手起掃落」，非常敏捷。以為江媽媽是化妝高手，豈料她說：「我沒學過化妝，為了阿女，唔識都要識。」

其實江媽媽也是攝影師。女兒拍攝硬照之初，有點緊張，硬手硬腳，江媽媽在旁觀察，然後再走到攝影師的電腦面前看看照片，忍不住說：「放鬆點，你自自然然已經夠靚。」

Vivian 不享受面對鏡頭，也很少翻看自己的硬照和影片，因為覺得尷尬，但她 Instagram 帳戶上的照片卻拍得清新無瑕，原來都出自媽媽手藝。「她不讓我拍呀，我有時趁她不為意，偷偷地拍。」江媽媽說。口中說贊成女兒退役，但身體很誠實，無論

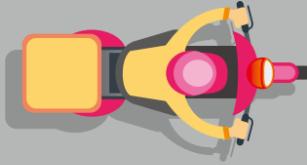
女兒喜歡什麼，做媽媽的身體力行，百分百支持。

應導演要求，Vivian 帶備全副「武裝」拍攝，並化身教練，即席指導客席主持譚志源一招半式，由紮穩腳步、放平大腿，到如何握劍、伸直手臂，出劍「刺」向對方，雖說是小兒科的 ABC，但劍擊初哥做起來，難免有點娛樂性，這名教練不兇惡，還適時鼓勵。

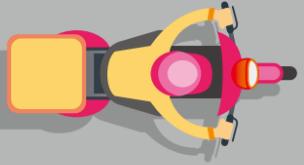
能跟「世界第一劍」學藝，機會難得，令人羨慕又妒忌，但別少看那些「行行企企」的動作，可仍有一定的運動量，難怪在場有人大喊：「明天譚生就知道『效果』了。」

瀏覽
訪問短片





疫境中送餐 傳遞愛與溫飽



一場疫症為經濟帶來嚴重的打擊，令不少人生計大受影響，甚至三餐不繼。面對疫症的無情，馬會迅速靈活運用資源，推出「賽馬會逆境同行食物援助計劃」，在疫境中為有需要人士送餐，猶如及時雨確保他們獲取溫飽，可謂苦中一點甜。

陳生和陳太與一對子女租住只有 100 多呎的深水埗劏房，原本兼職侍應的陳生，因疫情影響失業，輾轉下找到保安工作，每天工作 12 小時；任職廚師的陳太，則被迫放無薪假。兩人頓時收入大減數千元，難以應付一家四口的日常開支。「為了節省開支，會在街市關門前購買減價食材，又盡量減少每餐的分量。就算兒子跟我說：『阿媽，我想食肉！』，但我們亦無法負擔，只好告訴他：『肉太貴，不買了！』」陳太無奈地說。

夥拍外賣平台送餐

後來經社工轉介下，陳太認識到「賽馬會逆境同行食物援助計劃」的「馬上食」網上點餐服務。此項服務是由香港賽馬會慈善信託基金捐助香港基督教服務處及聖雅各福群會推行，並透過三間

企業社會責任合作夥伴，包括戶戶送、foodpanda 和 Uber Eats，協助受疫情影響而失業或開工不足之人士，特別是有行動不便家庭成員或沒有煮食空間的人士，透過網上食物外賣平台及送遞服務，送上由當區食肆製作的熱食。

陳家成功申請為期八星期的食物援助，一家四口每星期可獲近一千五百元資助，令他們在最艱難的時間得到喘息空間。陳太表示，當他們知道符合資格申請時，感到非常高興，「服務是透過網上平台進行點餐並提供送餐服務，一來可減低在疫期間外出的風險，二來我們不用擔心要面對他人目光。最重要是，子女終於可以有足夠營養。」

子女親選食物感雀躍

疫情期間，一對就讀中小學的子女都需要留在家中進行網上授課，陳太尤其感激服務減輕他們飲食的開支，讓他們在非常緊絀的生活費中，能夠騰出金錢為子女購買電腦，趕上學習進度。「開始放無薪假時，子女也不適應每天飯饑不足的安排。後來接受服務期間，他們對每天能夠在網上平台挑選喜歡的食物感到十分雀躍，也為一家人帶來更多互動，令家庭氣氛變好。」陳太笑說。

轉投保安工作的陳生，亦感謝馬會的適時援助，令他雖然在工時長的情況下，仍可抽空陪伴家人，「子女能夠在我回家前，先為自己於網上訂餐，

讓我能多爭取時間休息和陪伴他們學習。真的非常開心能夠得到這種過渡性的援助，讓我們一家人能渡過難關。」

為夾心求助人士送溫飽

有份籌劃「馬上食」網上點餐服務的香港基督教服務處計劃主任李志剛表示，此服務為每月家庭入息低於中位數的 56% 至 75% 的家庭提供服務，「我們透過 Whatsapp 群組發放計劃內容後，反應十分熱烈，不少本身沒有接受政府援助的個案來求助，指他們因疫情導致生計突然大受影響，承受極大壓力，甚至自責未能為子女持續提供良好的生活環境和有營養的食物，希望服務可幫助他們渡過難關。」

「賽馬會逆境同行食物援助計劃」由香港賽馬會慈善信託基金撥款 2.4 億港元成立，於去年 9 月推出。除「馬上食」網上點餐服務外，計劃涵蓋「自在食」速凍餐自助提取機服務、「煮飯食」食物包服務、「趁熱食」熱食飯盒服務，為期八個星期至十二個月不等。計劃合作夥伴包括聖雅各福群會、香港基督教服務處、惜食堂、齊惜福、香港婦聯及保良局。截至 2 月底為止，已承諾派出的飯餐超過 150 萬份，預計整個計劃可讓逾七萬人受惠。



1 「賽馬會逆境同行食物援助計劃」提供適切的過渡性支援，紓緩受疫情影響人士的經濟壓力，及確保他們能獲取健康有營養的食物。

2 陳生陳太成功申請「馬上食」網上點餐服務，一家四口得以在疫情下的重大經濟壓力和困境中，得到喘息的空間。

3 香港基督教服務處主任李志剛表示，計劃能夠幫助因疫情而失業或開工不足的人士渡過難關。

人稱「糖畫先生」的高曉明，在糖畫的工匠路上並非典型為追夢義無反顧的奮鬥故事，他以排除法確認了自己不喜歡大學的主修科目，毅然逆流退學，適逢學畫期間認識糖畫這門手藝，經介紹下打了一通接駁到河南農村的長途電話，不假思索便動身起行，到河南學師。不愛跟隨主流的性格引領高曉明選擇糖畫成為他事業的歸宿，以麥芽糖配上蜜糖，拉出一幅幅香噴噴的糖畫，為觀眾、也為自己的生活添上香甜味道，也將這門國家級非遺代表性項目重新帶到香港的尋常百姓家。

時 為 20 歲左右的他，經歷一程飛機、三程汽車，與當時已屆八旬的老師傅見面，「幾乎放下背包就跟隨師傅煮糖，手把手的學習他一生賴以維生的糖畫」。然而，作為家族中第四代傳人的老師傅沉默寡言，亦非專門學校，沒有甚麼理論課，「煮糖時，糖面有煙有泡，維持眼前狀態約半小時後，師傅忽然說『行了』，如何掌握技巧，我只能意會。」

憑一顆單純喜愛糖畫的心，高曉明斷斷續續在河南老師傅的家，過了一年半沒有互聯網、從水井打水、靠燒柴煮糖、母雞在家裡孵蛋的日子，專注磨練煮糖、拉糖的技術，沒有多考慮生計的問題。

從孫悟空到比卡超

學滿師回港後，高曉明未有以糖畫謀生，然而不喜歡成為主流的基因，引領他不想再扭金屬線首飾，展開在商場市集製作糖畫的新一頁。糖畫在香港沒有同行競爭，但高曉明仍然不夠錢交租，他主動聯繫傳媒爭取曝光機會，亦在傳統十二生肖、中國神話人物之上，糅合香港流行文化元素，拉近與觀眾的距離，也讓這項傳統手藝更易「入口」。

他的作品漸漸從初期的龍、鳳、孫悟空，到現在可以隨手溝色拉出比卡超、小丸子等卡通角色，逗得小朋友不亦樂乎，亦令糖畫技藝不再受時節、年代限制。高曉明近年見之於生日會、婚宴作即場表演，甚至曾登上郵輪半年，越洋獻技，讓更多人認識糖畫。

不能 fast forward 的快樂

古時，小朋友在廟會大口吃著雕鏤精巧的糖畫，視為零食；今日，高曉明形容糖畫為「一台戲」，「我和客人在同一個場景、時空下，彼此享受著相處的時間，大家都靜下來欣賞糖畫的製作，這 5 分鐘我們都不能 fast forward（快速前進），這是糖畫給我的意義。」對他來說，更是把他從文靜內斂的世界拯救出來，「對方一個邀請電話，我就要出來面向群眾，當人們喜歡我的作品，稱呼我糖畫先生，也給我一個新的身份認同，過程中的快樂、滿足感已是我收入的一部分。」

延續糖畫生命

糖畫列入中國國家級非物質文化遺產代表性項目名錄，高曉明師從的河南老師傅，他的兒子卻未有承繼這門手藝，令他自覺有責任傳承下一代，然而他暫未有開班授徒的打算。「我自問仍未掌握得好師傅的一些技術，如果對方只想過一過癮，可以參加我的工作坊，我仍需要在糖畫製作上精益求精。」幸好，高曉明深信糖畫仍有更多可能性尚待發掘，他會一直把手上的糖料，揮灑成更多美麗的圖畫，無形中這項日漸衰落的工藝已透過他延續生命。

為了讓更多人認識香港的非物質文化遺產項目，由馬會慈善信託基金捐助，嶺南大學與香港藝術學院合辦的「賽馬會『傳·創』非遺教育計劃」，透過邀請大眾深入認識九個已列入香港非遺庫存的技藝（紮作、長衫製作、剪紙、吹糖、麵塑、木傢俱製作、廣彩製作、白鐵器具製作和蒸籠製作），將傳統工藝大師、當代藝術工作者及市民連繫起來，承傳非遺、復興工藝，重新認識傳統價值觀。詳情可參閱 <http://ichplus.org.hk/tc>

糖畫先生的 5 樣隨身物

3 扇子既可為糖畫降溫，亦是我喜愛的日用品。

4 糖鍋是托打銅師傅按我要求度身打造，獨一無二。

5 太太親手造給我的戒指，非常有紀念價值。

2 帽子每日都會帶。

1 我沒有近視，但喜歡戴眼鏡。



- 1 鑲在木框內的是高曉明新作，呈現與過去糖畫截然不同的感覺。
- 2 拉出一幅糖畫只有約一分鐘時間，要趕在糖變硬前完成。
- 3 每個工匠煮糖的配方都不同，他為了找尋天然食用色素，尋遍香港。
- 4 除了傳統的龍與鳳，高曉明糅合香港文化元素，拉近與觀眾的距離。

抗疫湯水

赤靈芝五指毛桃 玉竹螺頭煲雞湯

辛苦工作、專心學習後，回家喝一碗熱湯真溫暖……
而如果碗湯兼具抗疫功能，就更加 Ichiban！

新欄目「吾家廚房」每期由馬會大廚教大家易做菜式，醒你做「自煮」廚神。今期新開張，介紹大家一款有助提高免疫力，有潤肺、護肝、舒筋活絡、健脾化濕及滋陰養顏功效的湯水。單看材料，已知美味又補身。

材料 (四至六人分量)

赤靈芝	60 克
五指毛桃	90 克
玉竹	160 克
鮮螺頭	800 克
雞	一隻 (1.2 公斤)
西施骨	480 克
南棗	8 粒
蜜棗	8 粒
薑	適量
陳皮	適量

做法

1. 先將赤靈芝、五指毛桃、玉竹、南棗、蜜棗、陳皮浸泡洗淨備用。
2. 雞及西施骨斬件，汆水；螺頭洗淨備用。
3. 將做法 1 洗淨的材料連同薑放入煲，至水滾再落雞、西施骨及螺頭，用中大火煲約 2 小時，之後轉中細火煲約 2 小時。

菜譜提供
馬會「滿貫廳」菜式主廚 林勸飛

小貼士

赤靈芝份量不宜太多，避免「太燥」。

畫出彩虹 走出色彩

面對生活上大大小小的難題，只要保持正能量，辦法總比困難多。香港賽馬會慈善信託基金透過不同計劃，在不同階層多方位發力量，協助他們找到人生方向，實踐目標。

培訓老友記 精神健康急救員

本港近年人口老化問題持續，為加強長者的精神健康，「賽馬會樂齡同行計劃」由 2016 年起，透過公眾教育提高大眾對晚年心理健康的認識，並為有抑鬱風險或徵狀患者，提供預防和適切的介入服務。更在四個試點地區培訓已屆退休年齡的長者，成為「樂齡之友」，建立支援晚年精神健康的社區資本。計劃自去年 1 月展開第二階段，逐步推展至十八區，並將培訓 5,000 名精神健康急救生力軍，鼓勵長者實踐積極晚年。

發掘潛能 掌握機遇

青年人在尋找人生方向時，或多或少感到迷惘。由 2015 年起展開的「賽馬會鼓掌・創你程計劃」，透過結合學校、商界、社福機構的跨界別力量，啟發青年人發揮潛能，開拓多元出路。計劃去年 9 月踏入第二階段，透過建立一套實證有效的生涯發展介入模式，以及為青少年服務及職前訓練注入生涯發展元素，進一步幫助青年人探索未來路向。

支援 52 間
網絡學校 及 超過 200 間
結盟學校

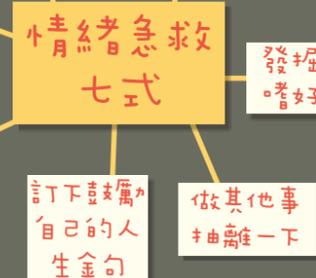
接近 30,000 名
青年人受惠

向 6,000 多名
教師及社工
提供專業訓練

逾 30,000 名
家長參與
公眾教育活動

逾 3,000 名
僱主成為
合作夥伴

* 首 5 年計劃成效



無障礙中文

很多非華裔家庭在香港已生活了兩三代，他們的人口迅速增長。為協助非華語幼稚園學生融入社會，「賽馬會友趣學中文」計劃透過活動和支援服務，提高他們的中文能力，讓他們順利銜接小學學習生活，使語言和文化差異，不再成為他們融入社會、升學或職業發展的障礙。



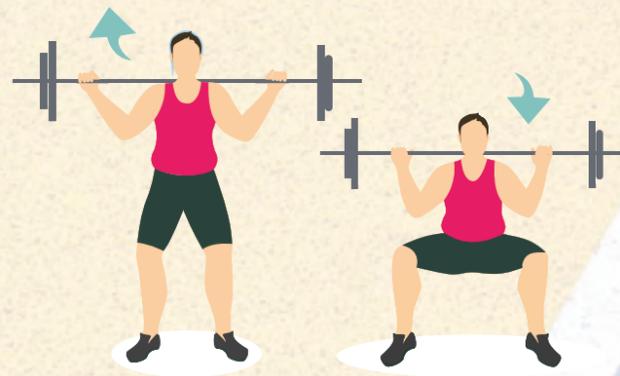
一切從好動開始



1965年，踏入小學一年級的我，小息時候最喜歡到校園外面的公園玩耍，與同學玩捉迷藏、跳飛機、拋手巾，跑來跑去，觀察四周的花草樹木，讓我擁有一個健康愉快的童年，就像那些年港台節目《小時候》的歌詞般：「愛動腦筋，活潑天真，凡事好發問；踢波跑步打鞦韆，不知天高地厚」。

「服務人群 自強不息」

1977年，中學畢業參加了外展訓練 (Outward Bound) 25天課程，不但學習到很多戶外運動的知識，諸如獨木舟、風帆、攀石及野外求生等，更具意義的就是學會了如何認識自己，對自我價值觀的覺察，以及欣賞周邊的事物。我形容野外大自然為沒有四堵牆的課室，年輕人學習不應被困在傳統的教室裡面，有幸外展訓練給予我成長及學習反思的機會，亦啟動我日後留學的念頭，擴闊視野的起步點，尋找更多運動科學知識，也許外展訓練的座右銘「服務人群，自強不息」都變成我處事態度的人生哲學。



雷雄德博士

現職香港浸會大學體育、運動及健康學系副教授。曾獲特區頒發「行政長官社區服務獎」及香港教練培訓委員會「優秀教學獎」。著作：《運動科學是與非》、《運動與營養》及《動出資優兒》等。

良師益友 在我左右

1984年，遇上香港中文大學體育部傅浩堅教授，他分享了在美國麻省春田大學留學的生活點滴，給我留下深刻的印象。春田大學是籃球發源地，以及體育文化十分濃厚的著名學府。於是，憑著「自強不息」的外展訓練精神，我踏上留學美國之旅，追求體育知識，直至完成體育博士學位才回港。回想起來，真的要感謝傅教授，或許機會真的是給予有準備的人！

1993年，我加入了香港浸會學院（現為香港浸會大學）體育學系工作，當時體育本科四年制學位課程剛得到政府資助開辦。轉瞬間，在浸大服務踏入第28個年頭了。我在大學工作的角色，除了擔任本科的教學和研究外，還有把體育運動的知識從大學轉移到社區，每星期在香港電台主持節目，以及在報章撰寫「運動與健康」文章，盼望能夠實踐服務人群的精神。

疫情下 勿久坐不動

2020年初開始的新冠疫情大流行，是人類史無前例的健康危機，由於社交距離及各項防疫的限制，嚴重影響市民的日常體能活動及運動文化，久坐

不動對心血管、肌肉系統、代謝功能、內分泌及神經系統有負面影響，損害健康。缺乏肌肉運動會令身體脂肪積聚，機能變差，青少年發育受障礙，長者容易出現「肌少症」，更會影響精神健康。市民如何提高健康意識來迎接這個「新常態」恰是關注的議題，筆者建議大家減少久坐不動，提高健康運動的意識。

每周做兩三次肌肉訓練

抗疫期間，在日常生活宜爭取較多步行或上樓梯的機會，以增加能量的消耗，促進新陳代謝。在可行的情況下應到戶外進行運動，接觸綠色大自然有助提升精神健康，更可以給眼睛休息，遠離電子屏幕。鍛煉肌肉是增強身體免疫力的有效方法，每星期進行兩至三次肌肉訓練，包括上肢、身軀和下肢等，持之以恆。在新常態下，每天保持充足的睡眠，維持良好生活習慣。最後，我祝願大家身體健康，實現理想！



泡泡的故事

有說人生就是不斷的在解難，最近一個例子就說明了隨機應變，可以駕馭挑戰，發揮力量，甚至影響別人。第四波新冠疫情爆發，年度世界馬壇盛事「香港國際賽」於 2020 年 12 月在香港得以成功舉行，歸功於很多因素，其中值得一提的是「賽馬防護泡」(Racing Bubble) 發揮了作用。

比賽前，海外賽駒抵港後即使通過病毒檢測，亦要與本地馬匹分隔開；海外騎師抵港後則直接入住指定住所，接受特別隔離檢疫安排，及乘坐指定交通往返馬場操練，確保防護泡內的人和馬都免受感染。當然，賽事當日馬會嚴格執行馬場內的防疫措施，確保活動不會帶來健康風險，也功不可沒。

難怪馬會行政總裁應家柏在賽事結束後，坦言今次大賽是歷來遇上最大挑戰的一屆，希望今次的成功，可作為其他體育項目的一個示範。

香港
國際賽嚴格遵守
防疫措施，在捧盃儀
式上，出席者均要保持
社交距離。圖左二為馬
會主席陳南祿，左一
為馬會行政總裁
應家柏。



新冠病毒對本港帶來前所未見的影響，應對疫情，馬會至今撥捐款項共逾 9.87 億港元，推出多輪支援措施，當中包括以下兩個項目。

提升防疫設施 立當下迎未來

馬會宣布推出「賽馬會院舍防疫設施資助計劃」，向全港安老院、殘疾人士院舍及由社會福利署津助的護養院提供一次性的資助，以支援提升安全及感染控制設施，以應對新型冠狀病毒帶來的影響。因應院舍的規模，每間院舍可獲資助 6 萬至 30 萬港元不等，以添置器材及裝置，如空氣淨化器、消毒機及體溫探測器等，預計受惠院舍共約 1,100 間，涉及約 80,000 名長者及殘疾人士以及約 40,000 名員工；連同相關的先導計劃，撥款共達 2.43 億港元。

馬會行政總裁應家柏表示，疫情對本港社區帶來前所未見的影響，我們不僅要應對當前的挑戰，亦需要為社區建立長遠的韌力，以應付將來再出現類似的威脅，有關計劃有助加強院舍的防疫準備和抗疫能力。



「賽馬會院舍防疫設施資助計劃」支援院舍提升安全及感染控制設施。
(圖片提供：參與先導計劃的香港耆康老人福利會)

職場新鮮人 用「心」創未來

馬會慈善信託基金早前撥捐 5,226 萬港元，與多間非政府機構及逾 100 個來自不同行業的僱主合作，推出名為「專業創未來計劃」(PROcruit C) 的人才配對及發展計劃，於持續的疫情下為初踏職場的大學學位或副學位畢業生，提供 400 個職位，協助他們掌握 21 世紀職場所需的軟實力及專業技能，並在四個新型工作領域發展專業，包括跨媒體文創製作、幼兒教育藝術助理等，希望協助培育一班心繫社區和積極上進的未來人才。



馬會推出「專業創未來計劃」為職場新鮮人提供就業機會。

創意校園 點止創意咁簡單

良好的環境，有助激活創意。馬會慈善信託基金撥捐 4.52 億港元，支持香港浸會大學成立「賽馬會創意校園」，新校園將設有設備先進的創意中心及學生宿舍，是全港首個結合學生住宿、教學設施與共創空間於一身的建築群，讓學生在具有文化和學術氣息的環境下一同生活和學習。是次捐助是馬會慈善信託基金歷來對浸大最大的單一捐款。

四座學生宿舍將可提供 1,726 個宿位及一個佔地約 1,900 平方米的學生活動中心；而樓高五層的創意中心——賽馬會點子坊，將設有標準音樂配音室、白盒實驗空間及 24 小時開放給住宿學生使用的開放式研究室。

馬會主席陳南祿在新校園命名典禮上致辭時表示，這項支持反映了馬會致力「建設更美好社會」的宗旨；而「賽馬會創意校園」不僅能為創意產業培育人才技能，亦能為香港帶來裨益。



在新校園命名典禮上，馬會主席陳南祿(中)獲浸大校董會主席陳鎮仁博士(右)及浸大校長錢大康教授(左)致送紀念品。

大泥的童話

童話總是美好的，人生卻有陰晴。46歲的插畫家「大泥」從事插畫、漫畫創作近20年，把自己所思所想，透過水彩筆墨下的小男孩和北極熊表達，主題圍繞愛與希望，不但熨貼讀者心靈，亦著力與慈善機構合作，為病患、為身邊的人打氣。

陳智華（大泥）早年在電台從事商業設計，後來感受到商業創作的限制，又愈來愈多內心想法希望分享，需要一個發放渠道。「當時認識一些做雜誌的朋友，讓我可以擁有自己的專欄，去畫不同東西，分享自己想法。」「大泥」就此誕生。

大泥選擇了簡單的水彩作呈現手法，因為長期連載沒有太多時間琢磨，反而很容易把自己真實情感畫出來，「不斷接觸不同的人，就像打開一扇窗口，透過圖畫反映自己真正的內心。」大泥筆下最標誌性的，就是小男孩和北極熊，常被問筆

下人物到底是不是自己的投射，其實他們既可以是「大泥」自己，亦可以是生活中不同人不同事，「這些人物都只是代表了對生活的感覺，補充了生活的不足，是生活的另一種延續。」

脆弱的勇敢

大泥筆下都有種安撫心靈，引領思考的特質，「我希望告訴其他人，要學會面對自己，不一定要完美，不一定要堅強，不一定會達到自己想達到的目標，但相信自己其實十分重要，脆弱當中其實有種勇敢，坦白的時候亦展現出剛強。」



面對逆境如何自處？



1 面對自己

不要害怕，相信自己就有勇氣，有信念，面對困難。思考如何活好每一天，好好珍惜擁有的時間，調節自己的內心，人生可以失敗，可以有事情是做不到，不需要逼迫自己成功。

2 被其他人明白

其實人人都脆弱，只是收起來了，很多時候沒有被明白，但如果與不同人交流，發現有人明白你，就有力量走下去。

3 相信愛

要有關心和提醒，亦要團結、關愛和相信，關愛身邊的人，要好好的活著，做所有可以做的事。

4 平常心

不要讓自己陷入很絕望的狀態，不要讓自己「太騷、太累」，不要有激烈的情緒，平和的心不會令自己立即遠離痛苦，不會立即產生正能量，但可以令自己更容易渡過，雖然同樣需要承受，但更自然更符合人性。

直到有一年為生命熱線做繪本，到海邊拍照宣傳，發現自己好像有點感冒，不斷流鼻水，家人著他到專科檢查，始發現鼻咽癌。印象猶深，是他畫畫談生命的寶貴，但自己卻隨時失去生命，引發他無限思考。最後，他決定把「自己」在作品中放得更後，讓讀者自己思考。

以圖畫為介 進入人心

經歷過大病，痊癒以後，他希望傳遞一些信念，「上天留了我的性命，一定因為有某些價值。」以圖畫作工具，他與不同機構合作，開始了生命教育的工作，其中一個最深刻的合作機構是九龍醫院，「醫院的臨床心理學家邀請我，希望以工作坊形式，幫助相對沒那麼嚴重的思覺失調患者，透過分享畫作，讓他們明白生命有不同角度。在課程最後，有一個畫一米乘一米畫的環節，在戶外進行，透過不同肢體的擺放，不同顏色，人們

在不停走動中，慢慢開放自己的心靈，這個我認為是最重要的，透過畫作與人交流分享，進入生活裡，進入人的心裡。」

與不同社福機構合作，大泥直言馬會對本地非牟利機構的幫助十分大，「很多不同機構正在做不同的事，服務的人群有多有少，雖然盡心盡力但未必經營得十分順利。很慶幸馬會給予很多機構不同程度的資助，令他們繼續服務不同社群，這點我認為十分重要。」

身處逆境，並非人人都可以平和面對，但大泥告訴大家遠離恐懼十分重要，關愛身邊的人，找些細微事情令自己開心。他坦言很害怕被稱為抗癌鬥士，他只是接受事實，訓練自己的平常心，「平和一點，受的苦沒有分別，但身處其中更容易渡過一些，更符合人性。」放下執著、活在當下，或許亦是疫境下香港人需要學習的課題。



- 1 大泥選擇用水彩畫畫，他自言不夠「有型」，但比較簡單，亦是自己喜歡的風格。
- 2 畫過以千計的作品，當中有單幅圖案，亦有以漫畫形式呈現，但主角不離小男孩和北極熊。
- 3 與九龍醫院合作舉辦工作坊，把活動空間移到戶外，讓參加者開放自己心靈。
- 4 與仁濟旗下的中學合作，透過畫畫幫助學生認識自己，表達情緒。



網球 是咁的

由香港賽馬會慈善信託基金捐助的「賽馬會樂動網球計劃」，致力將網球推廣至各年齡層和社會階層，包括小學生、有特殊學習需要的兒童及退休人士（55-68歲）等，務求令網球運動「打」入社區。「賽馬會樂動網球計劃—網球是咁的」，與一眾運動員齊玩快問快答遊戲，如網球為甚麼需要有不同顏色？打波期間為何要大嗌？一齊玩，豐富你的網球冷知識！

賽馬會樂動網球計劃
—— 網球是咁的

即刻睇片



https://www.facebook.com/jctennisrocks/videos/?ref=page_internal



暢遊18區 認識齡活文化

香港人全世界最長壽，為應對人口老化帶來的挑戰和機遇，香港賽馬會慈善信託基金由2015年起，開展「賽馬會齡活城市計劃」，於全港18區推動長者及年齡友善風氣，讓長者積極參與活動，提升他們的生活質素。一連二十集、逢週日上載的「健康·且X賽馬會齡活城市計劃」，由主持人鄭丹瑞帶你暢遊18區，認識各區「老友記」的生活點滴，以及介紹如何透過不同計劃及活動，推廣長者及年齡友善文化，還會邀請不同專家跟長者分享健康小貼士。

健康·且X賽馬會齡活城市計劃

第一集



<https://www.facebook.com/HKJCAFC/videos/1123455048057723>



全家共享 非凡時空

疫情不影響欣賞藝術的機會。香港藝術館特別為「香港賽馬會呈獻系列：波提切利與他的非凡時空—烏菲茲美術館珍藏展」舉行的網上專題展覽導賞，一同認識來自烏菲茲美術館的珍貴畫作，當中包括文藝復興巨匠桑德羅·波提切利及其同期藝術家的作品，以及文藝復興時期的文化及歷史。

香港賽馬會呈獻系列：

波提切利與他的非凡時空
— 烏菲茲美術館珍藏展網
上專題展覽導賞

收看短片



<https://m.youtube.com/playlist?list=PLORtPpqkBDseEwoKn3QFd86mDffTzPCC2>



居家運動 揮走痛症

不少長者常常「周身骨痛」，由香港賽馬會慈善信託基金捐助的「香港中文大學賽馬會長者痛症緩解計劃」製作了一系列痛症改善運動影片，教「老友記」居家運動，揮走痛症。計劃亦提供肌骨健康運動班及痛症相關醫療知識等，增加長者對自身慢性痛症的認識及自我管理痛症的能力，提高長者的生活質素，健康又自信地迎接銀髮生活。

香港中文大學賽馬會
長者痛症緩解計劃

片集



<https://www.youtube.com/channel/UCKBwbSrKcTtMoJJBLJwGmMQ>



出版： 香港賽馬會

製作：

