

駿步誌 超時空音樂家

城市話題 「好死」是祝福 安寧服務減遺憾

9 奮駿路 被足球選中的女生

11 吾家廚房 經典甜品

12 JC 小百科 獨樂樂不如眾樂樂

13 駿人駿語 舞台上的兩件驚險事

15 encore 手記

17 人人大學 點起燭光 照亮人生跑道

19 去街 guide 嚴選特色藝術 文娱活動

















2021年5月出版 香港賽馬會版權所有 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



香港賽馬會

瀏覽足本版





藝術家大抵都有一顆追求 101 分的雄心。大提琴 家李垂誼接受《駿步人生》封面訪問當天,準備 十足 —— 帶來大提琴即場演奏並示範收納琴弦, 以輔助拍攝;攜同助手照料儀容,務求以最佳狀態 示人;拍攝中途更不時翻看照片及片段質素,「我 手插褲袋是否自然一點?」目的是希望得出最佳 效果。

藝術家應該都有一個追求完美的宏願。那管是音 舞蹈、電影或其他藝術領域,每天在世界不 同角落,業者傾注熱情,用敏鋭的觸覺、高超的 技巧,以不同形式為觀眾呈上無以尚之的享受。

藝術的活力,孕育出優秀作品,潤澤我們的心靈 在創作的過程,不斷的嘗試,不懈的從失敗中汲 取教訓; 力臻完美, 讓人進步。專訪中, 李垂誼 暢談如何超越時間及空間,打造「新音樂」,而 創辦樂社、在古蹟演奏,背後更醞藏了他的音樂 別之目的。 理想。

有人説,完美是一個只可以進一步接近,現實上 卻無人能達的境界。看李垂誼憑藉多年的努力達 致今天的成就,我們會說,享受攀登高峯的過程, 做到今天比昨天更進一步,已經值得鼓掌,更何 況已經是世界級的藝術家。

敢創新肯嘗試,實踐起來一點也不容易。曾多次 參與賽馬會女子足球聯賽、16歲已代表香港女子 港隊出戰國際友誼賽的曾柏同,被足球選中,在 球場中成長;這名現年 17 歲的女足在「奮駿路」 有話兒,豪氣不讓鬚眉。原職機艙服務員,他「潮 流」轉身,創業開設工作室成為韓式蠟燭導師, 燭光照前路,留意「人人大學」。

道別也是一種藝術。「城市話題」介紹照顧晚期病





超時空

時間和空間,是無邊的多維。華裔大提 琴家李垂誼,香港出生,成長於美國; 近年旅居柏林,經常穿梭歐亞演奏,並 尋找在音樂路上再出發的靈感。年前他 改編著名作曲家王立平的《紅樓夢》, 讓人耳目一新,成為中西文化交流的音 樂特例。愛香港的活力充沛,經常漫步 街頭,2010年與姐姐合作成立「垂誼 樂社」, 冀成為跨文化國際交流平台; 更在馬會支持下,開展了「賽馬會樂. 憶古蹟」計劃,為本地年輕音樂家搭建 舞台,在大都會香港,演奏百年經典樂 章,展現藝術活力。這名畢業於哈佛大 學經濟學系、曾在華爾街當過一年實習 生的廿一世紀音樂家,最大願望是以鮮 活形式再創作,讓經典不受限於時間及 空間,永續提琴般的歌詠。

□ 問當日,一身便服並戴上鴨舌帽的李垂 □ 請,揩荖★坦琴/(★ ★ ***) □ □ 誼, 揹著大提琴行李箱出現, 看去就像 一名音樂學院學生。到了正式訪問,他 換上恤衫西褲,挺著腰板與客席主持、馬會慈善 及社區事務執行總監張亮對談,這時看去,倒有 點金融才俊的模樣。



他的音樂路,有一點與 別不同。

鋼琴家,曾就讀於北京 中央音樂學院,家中三 姊弟,早就在美國紐約 茱莉亞音樂學院接受了 音樂洗禮。初學時,一

個姊姊專攻鋼 琴,另一個姊姊 拉小提琴,媽媽 於是建議他:「不 如你拉大提琴,

那麼我們家裡就可以來一個三重奏了。」

儘管在茱莉亞音樂學院,李垂誼是公認的 神童, 經常以最小年紀贏得不少比賽,但 回顧那段刻苦學習的日子,即使現在的他 輕描淡寫,邊說邊笑,當提到有好幾個「吃 不消」的階段時,倒是坦白的說幾乎想過 要放棄, 曾揚言「我不想再拉琴了!」學 琴是一項需要付出很多努力的作業,「如 果要拉到高水平的話,一定會很辛苦的。」 鋼琴家媽媽後來和他「協商」,答應他中 學畢業後便不用再拉琴了。

不讀音樂 更有渴望

後來他在美國哈佛大學修讀經濟系,以觀眾身份 欣賞音樂,反而對音樂有另一番視野。「我是到 了大學,不需要再練琴,反而喜歡聽音樂,那才 發現以前學會的(技巧),原來可以做到那麼好 玩的地步,而且充滿可能性。世界上竟有許多不 同(形式)的音樂,除了古典音樂,西方東方的 都有不同風格……」他形容當時的自己,對音樂 十分「hungry」:「正因為當年沒有讀音樂,在 李垂誼的媽媽林冬妮是 回到音樂界的時候,反而更渴望。」

> 李垂誼大學畢業後,在紐約華爾街短暫投身金融 界一年。及後認清要走的路,在新英格蘭音樂學 院修得碩士學位,並獲推薦進入德國科隆音樂學 院深造。2004年,他獲得「楊尼格洛國際大提琴



比賽」冠軍,成為贏得該獎的首位華人;同年, 發表個人首張專輯《大提琴作品集》。他與鋼琴 家郎朗、李雲迪及王羽佳同時被意大利最具權威 的報章《Il Corriere Della Sera》選為華人古典音 樂界的「四大金童玉女」。

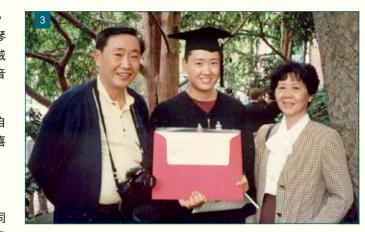
李垂誼認為,孩子學音樂到了某個階段,需要自 己去發現和思考,「一定要自己去發現為什麼喜 歡音樂」,這樣才能繼續發展下去。

願琴聲媲美歌聲

李垂誼指出,今時今日,音樂學院畢業生如果同 時擁有一門別的技能,絕對是好事,這對個人發 展也很有利。「有了互聯網,有了社交媒體…… 我們除了是一個音樂家,還得學會怎樣跟不同的 人接觸。」他自己讀經濟學出身,某程度上令他 的環境。

不過,話説回頭,這名音樂家的最大支柱,不是 社交媒體「那些很表面的 like」,真正對象是「坐 在音樂廳內的聽眾。」他說:「如果你覺得我拉 出來的提琴聲,近似女高音或女中音演唱時的歌 聲,那我便心滿意足了。|

在世界各地演奏到了一個階段,總希望尋找突破。 2012 年,李垂誼開始了他改編著名作曲家王立平 答應了。」因而成就了這一首膾炙人口的樂章, 的《紅樓夢》的路程,改編作品令人耳目一新, 被形容是中西樂水乳交融之作。《紅樓夢》音域 望將來在外國,可給更多觀眾認識(原作)」。 由極高和極低的音階組成,有其挑戰性。



直到 2019 年,王立平這首經典曲子已被改編成不 同的版本,包括《紅樓夢大提琴隨想曲》— 交響 樂團版本(由李垂誼和黃學揚改編);而與香港 看過「音樂以外的世界」,有助他日後應對變化 金像電影大師畢國智、張世宏和關智耀合作的現 場大提琴演奏和 LED 電影作為背景,將在今年年 底推出作全中國巡演。

改編《紅樓夢》中西交匯

原來早在 2005 年李垂誼第一次聽王立平的《紅樓 夢》時,已受感動,因而生了念頭,希望有一日 可以將這個經典改編為古典弦樂作品。「很幸運, 作曲家是我媽媽的同學兼好朋友,(他)很快就 促成中西文化的音樂交流,當時他的想法是「希

- 和馬會慈善及社區事務執行總監張亮相識多年,訪問完
- 李垂誼坐在充滿藝術感的長櫈、搭著大提琴的「肩 膀」,展現燦爛的笑容。
- 在哈佛大學領取畢業證書後,與父母合照。



與李垂誼認識多年的客席主持張 亮此時不住點頭,形容這個改編 作品「如泣如訴」。

除了《紅樓夢》,李垂誼也改編 其他曲目,包括近期與歐洲不同 樂團演奏的皮亞佐拉《四季》。 在當代音樂中加入自己創作的華 彩樂章,他被業界公認是走得最 遠的一個。著名鋼琴家和指揮家 阿什肯納齊,甚至在李垂誼演奏 完自己的華彩後,不等曲目完畢 便領先鼓掌。

音樂家的「伴侶」是琴。他演奏 時用的大提琴在 1703 年製造、名

為「格比利亞舒伯爵」。這個古琴,300年來由 造琴師輾轉傳至當年的法國貴族手上,「足跡| 遍佈整個歐洲大陸,而發生在它身上的故事,更 足以寫成一本歷史書。「它的飛行里數一定比我 還要多」,李垂誼説到這裡忍不住開懷大笑。大 提琴搭飛機需要購票,因此「它也有一頓飛機餐 點」,笑言肚餓時他可以多吃一份餐。

李垂誼近年在柏林居住,經常穿梭歐亞,在各地 的著名音樂廳演出,發現歐洲學生相對有較多的 演奏機會,這方面香港學生較落後。「回港後我 認識了許多香港音樂學生,我問自己:為什麼他 們演出機會不多?香港缺少什麼?明明每年都有 世界知名音樂家訪港,卻少有年輕本地音樂家可 以與大師同台演出。」

創樂社 培育本地音樂家

他 2010 年創辦「垂誼樂社」並擔任藝術總監,希 望匯聚全球演奏家作跨文化交流, 啓迪音樂界新 晉,並透過在本港具歷史價值的古蹟舉行音樂會, 令香港人更認識本地歷史及文化。樂社至今已舉 行過百場活動與音樂會。

「歐洲不同國家的演奏會,有在不同的古蹟、古 堡舉行。」李垂誼很愛在香港街頭漫步,從被古



老建築包圍的歐洲來到香港這麼一個現代化城市, 他不時問自己,為什麼香港有這麼多古蹟,卻甚 少用作音樂演出?

「剛開始時,並不是每個人都覺得可行。」樂社 近年獲香港賽馬會支持,將「賽馬會樂·憶古蹟 | 這個音樂品牌,在大館、保良局等古蹟巡迴演出, 反應極好; 疫情期間, 則改辦網上音樂會, 活動 沒有間斷。



馬會支持「賽馬會樂·憶古蹟」

垂誼樂社自 2019 年起獲香港賽馬會捐助,開展 「賽馬會樂·憶古蹟|計劃,於大館及其他香港 古蹟建築搭建舞台,為觀眾呈獻精彩節目。除了 原有的古蹟音樂會,更將會注入多個新元素,包 括駐場藝術家、導賞及教育項目等,務求全面惠 及觀眾、學生以及社區人士。

主持人張亮形容,「音樂擴闊了古蹟的寬度,而 古蹟亦賦予音樂深度,兩者是美好的結合。」李 垂誼説,和馬會合作很開心,也很高興可以在大 館開音樂會,「我其中一個夢想,就是認識多些 香港的古蹟。如果香港有更多地方可以做音樂會, 我們欣賞樂章之餘,還可以研究該古蹟的歷史, 內容就更豐富了。同時,年輕音樂家有個表演場 地,對他們的發展有莫大幫助。|

音樂路上,永遠的在追。具有音樂天賦的李垂誼。 經濟學畢業後, 回到音樂實踐演奏事業, 藉著跨 領域、跨文化的音樂創作與改編,連結中樂與西 樂;更進一步成立樂社,為年輕人搭建可與大師 同台演出的音樂平台,令更多人得以參與其中。 李垂誼對音樂家的看法是:「廿一世紀音樂家, 要找新鮮的方法。要找自己喜歡的去再創作。」 他説:「在音樂上,跟隨傳統之餘,也經常要有 新意念,否則你的音樂就永遠發展不了。」

- 從德國出發,前往下一個表演的航班,身旁的大提琴
- 儘管只是為拍攝而演奏,李垂誼還是一絲不苟,照顧 著大提琴的每個細節。
- 2019 年 9 月在大館舉辦的「賽馬會樂·憶古蹟」音樂 會上,小提琴手祖治(左一)、梁益彰(左二)與中 提琴手管尼斯(右二),聯同李垂誼同台演奏。(相 片由垂誼樂社提供)
- 2016年,李垂誼參與澳洲室樂音樂節 (Australian Festival of Chamber Music),在當地機場與宣傳海 報合照。



為配合拍攝,李垂誼在訪問現場 豎起大提琴,即席演奏了一節古 典樂章, 頓時成為不折不扣的演 直至一曲告終,現場掌聲響起 才赫然如夢初醒般的莞爾一笑。

2004年,他獲得「楊尼格洛國際 大提琴比賽 | 冠軍,成為贏得該 獎的第一位華人。回想當年台上 有助發揮,否則就表示你不重視 演出,「觀眾會看得出的」。但 他認為在台上比賽,一定要用演 揮灑自如。「參賽時就當演奏吧。 會,支持音樂家、 音樂家為演奏而練習,不為比賽 而練習。音樂家給聽眾帶來的是 音樂,不是比賽勝負。」

音樂大師愛美食,最愛地道食物 笑言「每次完成音樂會之後,都 會大吃大喝一頓。|不過,上台 演出前就不宜吃得太飽。「有次 在德國演出前吃了意粉,結果消 化不良,不太舒服。」

全世界引頸以待,期盼疫情過去, 大家會説到時我最想做某某事。 李垂誼直言,疫情對音樂界的打 望當一切回復正常時,觀眾可以

樂廳,好好的享













- 1 翻開母親離世前在院舍拍攝的照片,每張都笑面迎人,何小姐慶幸安打 母親在院全度過人生是後時光。
- 2 經安寧頌社工和院舍籌備,四年前為何小姐的母親(前排中)舉辦了 場告別會,讓她跟兒孫們好好道別。
- 彭杏潔憶述,從前在醫院任職護士時,目睹的死亡都很趕急,但安寧計劃可讓家人陪伴晚期病人,好好走完人生最後一程。

生死有時,怎樣走完人生最後的一段路,無論是病者,或是其家屬,都應該有選擇的權利。安寧服務照顧晚期病人的心理需要,給予他們醫院以外,在家或院舍離世的選擇,讓病人可以在熟識的環境中迎接死亡,同時減低照顧者的壓力,真正達到逝者善終,生者善別。

港大部分的死亡都任醫院發生,但具實 我們可以令死亡的場所更人性化,透過 安寧服務,讓晚期病人有尊嚴走完人生 最後一程。香港賽馬會慈善信託基金先後共撥款 2 億 5,500 萬港元,於 2016 年開展推行「賽馬會安 寧頌」計劃,協助改善社區晚期護理服務的質素, 以及為相關服務的專業人員提供培訓。計劃在社 區及安老院舍推行安寧服務,為晚期病患長者提 供全面支援,讓他們可在知情下作出合適的臨終 護理選擇,提升生活質素。

照顧者當溝通橋樑

基督教香港信義會恩海居是其中一間參與計劃的院舍,院長彭杏潔表示,安寧頌服務團隊會定期到訪院舍,與院友解釋生老病死屬自然現象,每個人都可選擇自己想要的晚期照顧,最後一段路走得舒服其實是一個祝福。當院友慢慢接納,便開始願意討論死亡。

安寧頌的社工亦與院舍合作推出「圓夢計劃」, 為晚期病人完成未了的心願。彭院長分享,他們 曾與院友到訪主題公園,曾經有院友提出想吃鵪 鶉蛋燒賣,社工便帶他們到訪懷舊茶樓。她憶述 説:「我們又爭分奪秒為院友舉辦生日會,原來 對老人來說,於最後的時光可以與子孫慶祝生 日,對他們來說是天大的樂事。|

作為照顧院友的其中一員,彭院長形容自己的角色,猶如院友與家屬之間的橋樑,更曾調解不少因善終服務而引起的家庭紛爭。曾經一位末期病患者的兒子了解安寧頌計劃後,認為紓緩治治療可以讓媽媽以一個較舒服的方式離開,便有意參半出現情況時要立刻送院急救。「我們解釋,既然命期情況時要立刻送院急救。「我們解釋,既然命更有意義。最後兩人達成共識,接受安寧頌計劃的建議,陪伴婆婆走完最後一段路。」

恩海居的安寧房為晚期病患長者而設,給予一個空間讓家人於他們臨終時陪伴在側,讓院友可以於一個熟識的環境中離世。隨著日復日的相處,彭院長認為他們與院友的關係猶如家人般親密。「每個人對死亡都有恐懼,但如果身邊有一些熟悉的人陪

伴,內心會平靜一點。」她相信,若院友參與安寧 頌計劃,在最後一刻不用送往醫院面對陌生的環 境,安全感相對較大。

告別派對重現笑顏

在「賽馬會安寧頌」計劃的幫助下,親屬面對病 人離世也能釋懷。何小姐的母親四年前患上末期 胃癌,最初她認為醫院能為母親提供最佳的醫療 服務,但媽媽在醫院治療期間情緒低落,認為留 院只是在等死,不斷要求「回家」,令何小姐內 心非常矛盾。「原來她口中的回家是指恩海居, 其實媽媽的病情已到末期,與其每日在醫院吊命, 令她開心才最重要。」至今她仍然記得媽媽重返 院舍時那燦爛的笑顔。

返回院舍後,安寧頌社工為其母舉辦了一場告別會,藉此與子孫好好道別。「當日有30人參加了這個派對,大家一起影相,媽媽好開心。」翌日,其母於院舍離世,何小姐慶幸告別會來得及時,她和家人也認為讓母親參與計劃的決定,正確不過。



▶ 同)穿起球衣,踏進球場,自始 前地奔馳。她帶著無比的熱情追隨著足球,足球 也引領著她在球場內外成長和蜕變。2019年,年 僅 16 歳的她首次代表香港女子港隊出戰國際友誼 賽;今天,快將 18 歲的她成為香港女子足球界的 一顆新星,在球場上綻放光芒。

在陽光燦爛的3月天,《駿步人生》攝製團隊相 約柏同來到她平日訓練的場地 —— 賽馬會香港足 球總會足球訓練中心接受訪問,暢談她在球 場上的奮鬥歷程。一頭清爽短髮,

> 陽光的洗禮曬出健康小麥色皮 膚,典型運動員身型,鏡頭 前卻是掛起靦腆笑容,和臉 上一雙小酒窩,畢竟她還 是個 17 歲女孩,「大家 好,我叫曾柏同,效力香 港女子 U18 代表隊及大 埔足球會」,柏同在鏡頭 前自我介紹便笑場了幾次,

連忙跟工作人員道歉。

選中的

命中注定的志向

柏同每星期都來到這個位於將軍澳的場地接受 訓練;無獨有偶,當初也是由馬會促成她與 足球的因緣。「哥哥參加馬會舉辦的賽馬會 青少年足球發展計劃-暑期推廣,見到他參加, 我説我也要參加。」她笑著補充,足球班費用不 高,參加者還會獲贈球衣,便柴娃娃的報名,往 後的人生未再離開綠茵場。「我覺得足球是我命 中注定的興趣。小時參加過不同的興趣班,例如 跆拳道、欖球,但只有足球令我想一直玩下去。」 命中注定的興趣引領柏同加入她就讀小學的足球 隊,升讀中學時更特意選擇著重體育發展的賽馬 會體藝中學。經年的訓練不但提升了技術,經常 代表學校、球會出賽,及後擔當隊長角色,亦讓 原來害羞、內向的柏同變得主動, 更願意接觸新 朋友。短短數年間,柏同不但在中學校隊表現出 色,亦先後加入大埔足球會和香港 U15 代表隊, 在足球路上長驅直進。

鬆懈帶來的教訓

然而,再順遂的路都有顛簸的時候,柏同回想第 一次代表香港出賽,就遇上深刻教訓。「那時我 們領先對方,覺得很高興,有勝算,但我自己大 意,失了神,防守做得不好,隨即被對方入球追 和,拖累了球隊。」至今仍語帶失落。「經過那 次挫敗, 我學會在球場上每一刻都要集中精神, 一日未『吹雞』,一日都不可以鬆懈!





在球場上汲取經驗,柏同也緊記教練教誨,「首 先,練波一定要準時,以往球會找場地很困難: 必須珍惜用場時間丨。他們以往訓練的場地,時 而在大埔, 時而跑馬地、九龍灣, 經常舟車勞頓 才能練習。賽馬會香港足球總會足球訓練中心落 成後,作為港隊的固定訓練場地,毋須再當球場 上的游牧民族。「這裡有完善配套,有穿梭巴士 接送、更衣室、放物資的地方,感覺較好一。

除了硬件配套,柏同亦曾多次參與賽馬會女子足 球聯賽,她認為定期舉辦比賽,對女足發展相當 重要。「女足以往想約友誼賽,只能約到『伯伯』、 『阿叔』,缺乏交流競技的感覺,參與女足聯賽 會因為大家都是女生,多了交流、訓練機會,會 進步得更快。



經過一輪問答熱身,柏同也開始放鬆,談到足球 以外的嗜好,她直認不諱:「追星!|韓國女團 MAMAMOO 是她近來的至愛,「MAMAMOO 有 些成員被批評其貌不揚,不符合韓國社會審美標 準,她們卻用實力證明了自己的價值。|這種態 度,正正呼應她對自己、對香港女足的期許:不 忘當初為何喜愛足球,即使面對任何批評,實力 就是最好的回應。柏同的下一站,也許是赴美國 升學,進一步提升技術,向全職女足進發。



位於將軍澳的「賽馬會香港足球總會足球訓練中心」佔地 12 公頃,由 馬會慈善信託基金捐助興建,香港足球總會負責營運,現時是香港足球 代表隊的訓練基地,及本地教練和裁判的培訓場地。中心設施包括三個 標準天然草足球場、三個標準仿真草足球場及一個標準五人足球場等, 當中的仿真草足球場設有公眾時段,接受市民申請租用。

的5件隨身物

Baymax 大白公仔 每次離港出賽。

大白的陪伴讓我 感到安心。

繃帶●

踢波不免周身傷 如果不幸拗柴,我

就得用上這捲繃帶。

耳機

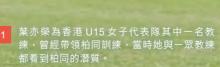
比賽前都會聽激發鬥 志的歌曲, 近來常聽 韓國組合 NCT 127 的 《Cherry Bomb》。

護具

打從代表港隊出 賽開始,我就戴 因此別具意義。

按摩球

頻密的訓練今我 肌肉痠痛,按摩 球是最方便的紓 緩工具。









士多啤梨芝士蛋糕

芝士蛋糕是甜品瑰寶,而且做法 簡單,容易掌握。今期「吾家廚 房 | 為大家介紹零失敗的士多啤 梨芝士蛋糕食譜,只要跟著簡單 步驟,即可化身甜品師傅,造出 美味的經典甜品。

材料

芝士蛋糕餡料

250 克 忌廉芝士 1公斤 全蛋 200克 鮮忌廉 70 克 40 克 低筋麵粉 50克 蛋黃

做法

- 1. 預熱焗爐至攝氏 100 度
- 2. 用電動打蛋器打發忌廉芝士和糖至幼滑
- 3. 加入蛋黃和蛋輕輕攪勻,之後順序加入鮮 忌廉和低筋麵粉攪勻
- 4. 將製成的蛋糕餡料倒入模的餅底上
- 5. 焗 90 至 105 分鐘
- 6. 取出於室溫降溫後,放入雪櫃 6 小時
- 7. 脱模後舖上士多啤梨裝飾

芝士蛋糕餅底

材料

消化餅 1000克 煮溶牛油 250克

做法

- 1. 預熱焗爐至 180 度
- 2. 預備7吋蛋糕模,噴上一層油
- 3. 用攪拌機將消化餅打碎
- 4. 將消化餅碎混合煮溶牛油,放入蛋糕 模底壓實
- 5. 放入預熱焗爐焗 10 分鐘後,取出冷卻

貼士

- 1. 忌廉芝士和蛋等材料 需放於室溫使用,令蛋 糕更幼滑
- 2. 使用電動打蛋器或廚 師機,人手攪拌難以造 出幼滑效果
- . 蛋糕模底部包一層錫 紙,方便蛋糕脱模

食譜提供

馬會跑馬地會所 行政餅房總廚 Patrick Chew





創作的高潮是眾人同心合力,一邊倒水,一邊堵 塞堤壩的漏洞,確保水庫滴水不漏。

由 SEN 兒童 觸碰視覺藝術開始

馬會支持為期三年的賽馬會「藝術有 SENse」計劃於 2019 年展開, 讓藝術 成為 SEN 學生的溝通語言,並善用浴簾 作畫布、陶泥作城堡、甚至撕紙碎充當 顏料,不同物料的聯繫催化小朋友的互 動與探索,釋放內在潛能。藝術顧問白 雙全早前就帶領陶泥工作坊,與小朋友 一同創作陶泥城堡,以重用的膠碗碟堆 砌城堡, 陶泥築起堤壩連結山城, 山谷 坑道成為共用的儲水庫,喻意增強他們 與人連繫的能力。



→ 教授的樂器類型 13種樂器 + 合唱團 +管樂及弦樂團訓練

從大館到法國五月藝術節,香港賽馬會一

提供的樂器班 ◆ 約350班

● 受惠兒童 約700個

> 演出次數 ← 超過28次

讓學習音樂不再遙不可及

「學音樂咁貴,唔使啦!」這句説話抹 殺了多少基層兒童學習音樂的機會? 馬會慈善信託基金於 2020 年審批撥款 2,630 萬港元,支持音樂兒童基金會開 展為期三年的賽馬會音樂兒童果子計 劃。承繼「賽馬會音樂兒童啟樂計劃」 為兒童成長帶來正面的影響,音樂兒童 果子計劃集中為6至12歲的基層兒童 提供更集中的音樂培訓,讓基層兒童享 受優質的音樂教育。



聽障、視障、心障也能《逆風而行》

馬會於 2019 年再度捐助糊塗戲班,舉 辦為期三年的「賽馬會無障礙劇團心影 聲動共融教育推廣計劃」,計劃的年度 大型演出《逆風而行》由魏綺珊擔任編 劇、監製、劇場副導演,集合80位聽 障、視障、動障、心障及健全人士演員, 及約70位工作人員共同參演,以戲劇 作為橋樑和平台,讓人人都能凹凸互

補,展現才能。舞台劇 因疫情影響,改於今年 2月在網上免費播放。 讀者可掃瞄 QR code 收看幕後花絮特輯。

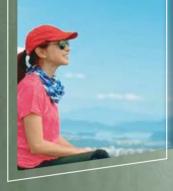






魏綺珊

糊塗戲班行政總監,無障礙 劇團創辦人,同時為多份報 章的專欄作家。



舞台上的兩件

分享兩件有關舞台演出的驚險事。

2017年,「糊塗戲班」應邀到加拿大演出《和媽媽中國漫遊》,在起飛前一天才發現,其中一位演員的簽證出現問題。收到這個消息背資涼了一截,一個演出,缺少一位戲份不輕的演員,幾日後就要演出,怎麼辦?

當天是星期日,領事館及所有政府機構都放假,連 忙致電給熟悉出入境以及航空公司運作的不同朋 友,問了不同部門,得到的答案只有一個,當事人 肯定不能上機,只能到領事館補辦手續,即是説, 該位演員肯定不能與我們同日前往,最壞打算是手 續需時,根本趕不及到當地演出。這對我這位監 製來説猶如晴天霹靂,只能連忙為演員準備信件 及相關證明文件,還記得當天打了無數個電話後, 望著丈夫兼導演,口中吐出兩個字:Plan B。

彈出 N 個應變方案,最後認為唯一可行,是由一直有跟排戲的後台人員頂上,更壞打算是由這位後台人員拿著劇本演出,因為根本不可能在幾天之內背熟台詞,眼前還有一大堆問題要解決,包括可否刪減一些戲份,有甚麼場口必須要重新排練等等,然後致電主辦單位負荆請罪。

本來開開心心出發去演出,變成憂心忡忡,一眾 演員也計劃在抵埗後,立即為這位替補演員排戲 惡補。 整整兩天,食不安寢不眠,可是萬料不到在抵埗 12 個小時後,收到演員從香港來電,說領事館發 出簽證了!那一刻我真的相信世界會有奇蹟!一向知慳識儉的我,立時作了一個很豪氣的指示,著那位演員訂最快起飛的機票,不管價錢,結果,在準備入台綵排前,所有演員歸隊,心情由谷底 反彈!

另一件驚心動魄的事,發生在 2018 年。無障礙劇團演出由香港賽馬會資助的《天虹戰隊》,在首演當晚,旋轉舞台發生故障,演出被逼暫停,要臨時加插中場休息搶救,修不好的話演出就要腰斬。然後,奇蹟又再降臨!搶救成功!再次起幕,一眾演員驚魂未定,繼續演出,突然一位主要演員意,不知道發生甚麼事,大家都以為沒有甚麼大礙只是扭傷腳,後來見這位演員狀甚痛楚,但堅持一定要演下去,靈機一觸,立即著工作人員推來輪椅,讓這位演員坐在輪椅繼續演,在又驚又險下完成演出,立即將演員送院,發現腳跟出現骨折情況要留院觀察。

敬佩這位演員忍受巨大痛楚也要完成演出,我們同時又要想出不同應變方案,結果決定先由導演即我的丈夫作為其中一個替補的可能,我們連夜在家排練,練習手語歌等等,搞了一個通宵,第二朝早再到醫院探望。

這位演員很想繼續演出,甚至想過在台側用聲演的方法,但礙於傷勢及其他演員能否應變,最後還是不得已由導演頂上。

兩宗驚險的舞台事,實在是訓練 EQ,如何臨危也不要放棄。人生,總會在意想不到的時候,發生當下看似天要塌下來的事情,但沉着應戰,跨過難關,日後回望,反倒是一件讓你更強的考驗。

人生,總會在意想不到的時候, 發生當下看似天要塌下來的事情,但沉着應戰,跨過難關, 日後回望,反倒是一件讓你更 強的考驗。







特備回顧節目及圖冊,由馬會主席陳南祿、馬會行政總裁應家柏、管理人員、員工、騎師、會員及受助人士等逾 20 位受訪者,回顧在疫情期間如何與馬會共同堅守崗位。

疫境之下 駿步前行

新型冠狀病毒疫情肆虐全球,在「疫」境之下,馬會本著「致力建設更美好社會」的宗旨,積極應對疫情、保障公眾健康,同時支援社區。過去一年縱使困難重重,幸得社會不同持份者群策群力,馬會能夠提供一系列的支援措施,與香港人並肩走過高山低谷,並先後批出超過 10 億港元支援社區抗疫,讓超過 100 萬名弱勢社群人士獲得適時的援助。

為記錄過去一年,馬會應對疫情及 提供支援的點滴,特別製作了特備 回顧節目《駿步前行》及圖冊,即 掃描 QR code 收看及閱讀。





因應疫情,香港藝術節今年特別混合現場及透過網上形式呈 獻多個表演和教育活動。

線上共享 藝術無疆界

年度國際藝術文化盛事、第 49 屆香港藝術節早前舉行。馬會從第一屆開始已經支持藝術節,並撥款超過四億港元支持不同類型的節目,讓更多人得以欣賞世界級的藝術表演。因應疫情發展,藝術節今年特別混合現場及網上形式呈獻多個精彩表演和教育活動。

馬會主席陳南祿深信藝術無疆界,縱使身處不同 地方,仍然可以一起為精彩的演出鼓掌。

自 2008 年起,馬會每年支持「香港賽馬會藝粹系列」中三個不同表演範疇。其他由馬會捐助的表演及節目包括,展現本地年輕舞者及編舞家才華的「香港賽馬會當代舞蹈平台」;支持本地藝術家的「賽馬會本地菁英創作系列」,以及讓學生免費參與的「香港賽馬會學生專享節目」。

馬會支持 應對公共衞生危機

馬會一直關注公眾的健康需要,多年來捐助不同 醫療衞生項目,包括在沙士疫情爆發後,迅速撥 款支持政府成立衞生防護中心,以及現正於香港 城市大學興建的「賽馬會健康一體化大樓」等, 為香港的公共健康工作設立一道重要防線。

「賽馬會健康一體化大樓」早前舉行主工程動工 典禮。大樓獲馬會慈善信託基金撥款五億港元支 持興建,是馬會慈善信託基金歷來對城大最大的 單一捐款,將發展成動物醫學及生命科學的教研 基地,結合「健康一體化」概念,以全盤角度理 解人類與動物健康的相互關連,為預防及應對傳 染病作出貢獻。

馬會主席陳南祿致辭時表示,新冠疫情持續,馬 會至今撥捐 10 億港元,支援即時紓困和長期抗疫 的措施。他相信新大樓和學院能有助香港應對未 來的公共衞生挑戰。

預計在 2023 年完工的新大樓樓高 15 層,總樓面面 積超過 24,000 平方米,將配備先進的教研設施。大 樓亦設有一個 1,600 座位的多功能演奏廳,以及全 天候室內緩跑徑,與城大校園的山邊小徑接連。



馬會主席陳南禄(左二)、馬會行政總裁應家柏(左一)、城大校董會主席黃嘉純(右二),以及城大校長郭位教授(右一)在「賽馬會健康一體化大樓」建築地盤前合照。



重建後的訓練營,為使用者提供優化的設施及創新的運動項目。

扶青年發展 訓練營重建完成

為協助青年人發掘才能及展現潛能,馬會慈善信託基金撥款2億3百萬港元,捐助重建位於大埔的「香港青年獎勵計劃賽馬會愛丁堡公爵訓練營」 及相關訓練活動。

馬會副主席利子厚在開幕禮上表示,作為全球十 大慈善捐助機構之一,馬會一直透過多方合作, 主導推行及支持不同類型的青年項目,締造更有 利青年發展的環境,鼓勵他們開拓多元潛能,裝 備自己,以應付社會發展的需要。

重建後的訓練營地總樓面面積達 5,646 平方米, 增長接近 5 倍,可容納 177 名宿營使用者及 200

名日營使用者。新落成的大樓樓高三層,設有 15 間客房、大型飯堂、室內禮堂及活動室、全天候繩網,並加設採用數碼科技如擴增實境(AR)的閃避球正規場地、AR 攀石場等,透過創新運動以支援不同訓練項目。



造型蠟燭於 2017 年在韓國開始興起,韓式蠟燭跟其他蠟燭最大的分別,是所用蠟材以大豆蠟和蜜蠟等天然物料為主,再以模具做出不同造型,最後加上精油調製香氣。Andrew 開始對蠟燭產生興趣,緣於數年前到美國出勤時接觸到當地的家居蠟燭。「市面上很多產品都不是純天然,想到自己經常點蠟燭,家中又有小狗,那倒不如自己造。」於是 Andrew 索性親身飛到韓國,考取藝術蠟燭師資格。

轉變航道

最初 Andrew 學造蠟燭只是為了興趣,誰料去年疫情來襲令不少行業大受影響,航空業首當其衝。當了機艙服務員七年的 Andrew ,由去年三月開始至今只執勤三次,收入大減至三成。「疫情初期,每天在家中看電視無所事事,後來醒覺繼續在家中呆坐也無補於事,想到自己有造蠟燭的技能,便把心一橫嘗試創業。」由於尚未辭去機艙服務員工作,Andrew 只肯透露其英文名字。

港人崇尚天然產品,Andrew 看中韓式蠟燭人畜無害的優點,構思出一系列作品,包括充滿香港情懷的凍檸檬茶蠟燭,還有浪漫甜美的馬卡龍蠟燭;同時教授韓式蠟燭導師班及興趣班課程,藝人黃日華父女也是他的學生。



危中有機別放棄

所謂「有危才有機」,雖說疫情令 Andrew 原來的穩定收入大減,但正因為這突如其來的轉變,80後的他才由打工仔變成創業家。「如果沒有這挫折,我只會繼續安於現狀。」Andrew 當初也做好蝕本的心理準備,沒預計過竟然班班爆滿,創業僅一個月已回本。他寄語有意創業的人,勇敢踏出第一步,「生意頭腦也是其次,重點在於你是否有勇氣嘗試,也要努力尋求自己的風格,設定生意的定位。」

作為過來人,Andrew 鼓勵香港人不要輕言放棄, 「希望大家不要讓工作掣肘自己,一個人有手有 腳,定能找到出路。」縱使前路黑暗,但總有燭 光照明。

- Andrew 製作的甜品造型蠟燭,真假難分,可點亮房間同時又耐看。
- 2 藝人黃日華父女也是 Andrew 的得意門生。

詳情可參閱:

https://foundation.

親手「沖調」

凍檸檬茶造型蠟燭

材料



將部分果凍蠟切成冰塊形狀備用;部 分則切成小塊放進燒杯,加熱至熔化



2

將已融化的蠟液倒進紙杯,加入顏料 攪拌至均勻。



將已調色的蠟液注入透明杯,輕輕轉 動杯身至凝固,製造漸變效果。



注入一半蠟液後,加入乾檸檬片、乾葉及冰塊,再注入剩餘的蠟液至杯身



5 ×

以熱熔槍燒熔冰塊表面,營造半融效 果。



6

最後在杯中央插入蠟芯。

五月天 情迷法國



馬會連續 10 年支持法國五月藝術節,冀將藝術推廣至 更闊層面,讓不同階層人士得以接觸藝術。今年馬會 支持的項目,包括「超現實之外 — 巴黎龐比度中心藏 品展」,以及不同的教育及外展活動,讓普羅大眾一 起感受法國藝術的精髓,令藝術更貼地、更融入生活。

法國五月藝術節

日期:2021年5月

網址:www.frenchmay.com

(備註:活動安排或因應疫情發展而有 所改動,請留意最新公布。)



應用科技 文物睇真D



香港藝術館舉行敏求精舍 60 周年展覽,從敏求精舍成員的收藏中,精選逾 300 項中國藝術品,涵蓋明清時期、近代中國和香港早期的書畫,呈現中國文物藝術成就,以及這些珍玩古物背後的文化意蘊和歷史。

展覽更獲馬會慈善信託基金贊助教育計劃,特設有互動閣,運用多媒體裝置和動畫片段,讓參觀者透過擴增實境技術,了解繪畫、陶瓷、玉器和絲織品的製作過程。

「聚道傳承

一 敏求精舍六十周年」展覽

日期:即日至2021年6月16日

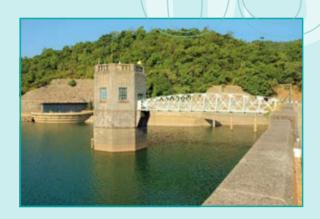
地點:香港藝術館

尖沙咀梳士巴利道十號 3 樓中國文物廳及外銷藝術廳

網站: https://hk.art.museum/zh_ TW/web/ma/exhibitions-andevents/honouring-traditionand-heritage-min-chiu-society-

at-sixty.html

集水區 導航探索



香港土地約有三分一劃為「集水區」,且它們大部分皆被納入郊野公園範圍,以保護水資源。集水區內青山綠水,風光明媚,生態豐饒,更有不少百年歷史水務設施。其中,城門水塘始建於1923年,集水區總面積達2,400多公頃,因交通便利,一直是市民的郊游熱點。

賽馬會「集水成自然」教育計劃邀請了唱片騎師導航, 帶領大家從生態、歷史、水務角度,重新探索這個熱 門郊遊地點,並認識「水與生態」之相互關係;只需 選定自助遊路線,跟隨地圖和交通資訊,即可起行。

計劃更於「iNaturalist」流動應用程式設立「專案」, 只要上載沿途發現的動植物相片,即有專家為大家辨 認物種,並可一同為城門水塘集水區編寫生物圖鑑。

賽馬會「集水成自然」教育計劃 — 網上自助遊

網址: https://www.greenpower.org. hk/jc-flow/chi/self-guided_tour. shtml



守護 腦退化症人士



馬會慈善信託基金捐助、賽馬會者智園聯同聖雅各福群會及香港科技大學,即日至 2022 年 8 月期間,攜手推出賽馬會「友里蹤跡」社區計劃。透過「友里蹤跡」應用程式和「守護蹤」裝置,協助照顧者尋回走失的腦退化症人士,減輕照顧壓力,並鼓勵已登記成為「耆跡天使」的熱心人士,於社區協助尋找及守護有關走失人士。計劃目標建立追蹤網絡和關愛友善的社區,使腦退化症人士得以居家安老。

賽馬會「友里蹤跡」社區計劃

網址: https://www.jccpa.org.hk/tc/ special_projects/current_ projects/ccd/index.html





