

家+ WE ARE FAMILY

J U N 2 0 1 8



TALK TO YOU

梁志祥 足球社會學

FEATURE STORY + 運動·帶「動」精彩人生

REPORT + 愛踢波 唔賭波

SPECIAL + 享受周末家庭樂

運動·帶「動」精彩人生





目錄 J U N 2 0 1 8 序

01
FEATURE STORY 運動·帶「動」精彩人生



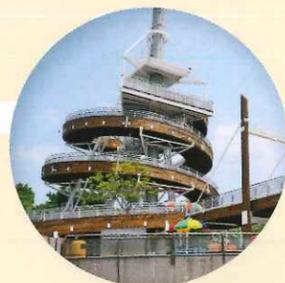
08
TALK TO YOU 梁志祥
足球社會學



10
FORUM 運動人生



11
REPORT 家庭事務委員會
工作報告
愛踢波 唔賭波



12
SPECIAL 享受周末家庭樂
葵青區·大埔區

香港人常常掛在口邊說：有健康的體魄，才有精彩的人生！

對的，我們生活在節奏急速的都市，生活已經很有壓迫感，上班要準時，下班卻沒有定時，食也無定時，想有健康的體魄，談何容易呢！但是，日復一日，日子過去了，壞了的身子是怎樣都不會好起來的，因為我們身體上的零件無得換！

所以，近年我們提倡要注意精神健康，其中又提到我們要著重有恆常的運動。而運動的好處，除了鍛鍊身體令我們變得靈活強壯，也可以使我們的身型變得更fit，做人更有自信；同時，運動會令身體產生更多安多酚（Endorphin），令人獲得更多快樂。而運動項目有很多種類，可以是個人的、雙人的、群體的或是家庭一起參與的，運動就變得更有趣味性。

就如今期我們提到運動人生，有很多例子就是說運動可以讓我們身體重拾健康，同時，運動亦可以令我們感情更融洽，重拾家庭的健康和趣味人生。將我們的家庭節目變得豐富，將我們家庭成員聯繫起來，一起互動，一起建立開心氣氛，一起追尋健康快樂！



鍾嘉敏
灣仔區議員
民建聯家庭事務
委員會主席

民建聯家庭事務委員會

2017-2019年度
顧問：洪錦鉉
主席：鍾嘉敏
副主席：朱立威、姚銘
委員：鄭泳舜、滕汶羽、林心廉、李家良、黃冰芬、古揚邦、招文亮、李世榮、陳偉明、植潔鈴、郭詠健、丁江浩

地址：香港北角英皇道83號聯合出版大廈15樓
電話：(852) 3582 1111
傳真：(852) 3582 1128
電郵：info@dab.org.hk
網址：www.dab.org.hk
製作：U Magazine



運動·帶「動」精彩人生



無論你是家庭主婦、莘莘學子、繁忙的上班族或是退休人士，擁有健康的體魄才可實現理想、為生活打拼、與家人開心共度每一天。透過運動，除了能保持體態健美外，背後的「運動精神」更值得我們學習及感受箇中樂趣，Keep Fit以外，收穫更多。

而運動人生能帶給你的「收穫」，絕非金錢、名譽、地位可比，運動可以是個人成就的表現；促進家庭關係的良方；提升愛與默契的關鍵；難能可貴的友誼；無比快樂的回憶；更是成長的鎖匙。只有參與其中，才可感受箇中的樂趣，一於「動」起來，展開你的運動人生，感受汗水及運動為你帶來的無盡精彩。

李靜 教練人生

李靜與高禮澤這對乒乓球寶，性格各走極端，柔的極柔，剛的極剛，成為教練後的執教風格同樣兩邊走。偏偏，高禮澤執教男子隊，李靜則任命為香港乒乓球女子代表隊主教練，教導女學員的時候，依然是直來直往的直線抽擊，「女孩子需要『冰』，我卻比較火爆，幾乎每個隊員都被我罵哭過。」李靜說，女子隊的教鞭，是人生的最大挑戰之一。

教練的自習題

隊員偷偷在教練背後討論：「比賽要面對兩個敵人，一個是對手，一個是教練。」李靜知道後又好氣，又好笑，「她們不明白，你正在打仗，身處職業賽中，球員生命有限，好希望他們能在短暫的職業生涯中到達自己的高峰，其實我想跟你一起打倒對方。」經歷過國家隊訓練，他對球員要求非常嚴格，其實也是對自己的嚴格，「教練的責任是有話正說，提出方案解決問題，陪伴球員練習，為他們爭取比賽機會。而球員則需要控制自己的情緒，這是贏波的基础。」確實不能否認，女子隊在李靜執教四年後突飛猛進，有球員打進世界排名前

李靜坦言：「球員年輕青春，要每天面對我這個大叔也不是容易。」每天在女子堆中的李靜，那剛烈，還是稍稍學會了轉彎，縱然彎度不是那麼大。

十，戰績彪炳。



黃鎮廷

一哥背後的大師兄

「14年亞運會，我因為沒有把握好關鍵兩分，讓團體戰輸了，那一刻不斷怪責自己，由比賽場地回酒店的半個多小時內一直哭。」那時黃鎮廷甚麼都聽不進耳朵，但唐鵬卻沒有放棄，沿途一直安慰鼓勵他，把他從失敗的陰霾中拯救出來。



標準乒乓球桌的大小是2740mm×1525mm，就如世界上最小的戰場。球員在毫秒間作出反應，勝負在方寸之間，輸贏間的激情不難明白。乒乓雙打拍檔的默契和友情也超過一般運動，用了不到十年時間站上世界最高舞台的黃鎮廷，其驕人成績，正是多得拍檔激發。

能夠超越師兄成為「真·一哥」，相信就是阿廷對如同長兄的唐鵬最大的答謝。

與唐鵬的兄弟情

27歲的黃鎮廷（阿廷）曾晉身男子乒乓球世界排名第6位，創造了香港的最高紀錄，被譽為香港乒壇「一哥」。阿廷卻謙虛指出自己距離「一哥」之名還有很大距離，至少他心裡就有一位永遠的大哥。

阿廷在18歲才正式走上全職運動員的路，較其他球手都「遲入行」，起步便開始不停追趕。「當時我被安排與大師兄唐鵬合作雙打，宿舍也是同房，這8年多的時間，我們生活、吃飯、比賽幾乎都在一起，他自然成為我追趕的目標。」這兩位拍檔，年紀相差十年，代溝在所難免，但經過一段日子的相處，兩人已無所不談，建立了深厚的默契。「打波講求綜合因素，例如性格、生活方式，鵬哥自言性格不算主動，但他眼中的我更加被動和保守。」多得師兄不停提點，以及在雙打比賽時近距離感受其狼狽和拼命，阿廷說這四年改變了許多，在關鍵時刻更懂得放膽一搏，更積極爭取勝利，得以打入世界排名十大。

每一個患難時刻

成為職業選手後，正規訓練減少了，換成了無間斷的外出比賽，「有時一個月只有一星期在香港。」比賽多了，落敗的機會也增加，如何面對失敗對職業選手是非常重要的課題。於15年的捷克公開賽，「決賽時面對在幾個月前打敗自己的日本選手，當時踏入比賽的圍板內，感覺如同踏進了MMA（綜合格鬥）的鐵籠，只剩對手和裁判，一切都得靠自己，增加異常巨大。」最後阿廷克服了戰敗的陰影，復仇成功，贏得了自己首個職業聯賽冠軍。相比贏球，阿廷在失敗時更體會到大師兄的重要，「說來有點苦，哈哈，但他總是在我遇上瓶頸時給與我鼓勵，激發我潛能的人。」他心目中的「一哥」，大概就要像唐鵬一樣，在技術以外，還要有作為隊中精神支柱的領導能力。

感激家人支持

除了大哥唐鵬，阿廷更感激家人支持，他星期一至六都有訓練在身，加上不時外出比賽，能陪伴家人的時間不多，但為了理想，家人亦十分支持他走上職業乒乓球手之路。阿廷還記得小時候都是父親帶他到家樓下的石製乒乓球桌打球，那段時光是他與父親的快樂回憶。他說：「香港運動員生存困難，但家人聽到我要走上職業球手之路，都無限量支持，實在很感激！」。



李靜以心理戰形容自己與球員的溝通，「世界太多誘惑，我有我，她們未必入耳，練習以外的時間我會放下嚴肅，從生活上關心一下她們的興趣，閒時聊聊趣經，從生活上慢慢改變她們的打球思維。」

由剛烈變陰柔

自從2011年退役後，李靜邊讀書邊做助教，直到2014年正式成為女子隊教練，這四年進步的不只是球員，還有他自己。「面對女生我學會調整心態，家人都感覺到我的轉變，太太說我變陰柔了。」下班後，家裡是太太和兩位女兒，對，又是另一個「女人堆」。

家人在內地定居，加上教練工作繁重，一家人見面時間不多，李靜很感激太太為家庭的付出，亦更珍惜與女兒相處的時光，一回家，柔情無限量發放。與女兒一起上繪畫班的教練，各位乒乓女將大概也難以想像，教練背後，還有教練，「有一次香港隊輸給中國隊，我大女兒便怪責我教練工作做不好，相信世上沒有幾多人能做得完美吧！」他又說，女兒在最近一場游泳比賽中，因為在哨子聲前起跳被取消資格，上水後卻反過來安慰帶隊老師不要放在心上，叫老師又驚又喜。李靜才發覺，原來人生教練就在身邊。

丘建威

尋找
足球
初心

丘建威被譽為上世紀90年代的最佳後衛，在南華會的十一年球季，贏盡本地聯賽錦標及香港足球先生的殊榮，以一雙腿見證香港足球的黃金年代。離開職業足球世界後，身兼專欄作家、足球評述員、青訓教練，和同代人感歎球壇青黃不接之時，卻在一班小朋友身上找回足球最原始的快樂。

尋找 足球初心

「丘SIR我昨晚在電視看到你呀！」星期日櫻桃街公園一個足球訓練班上，都是4至10歲的小孩，丘建威穿起南華和港隊球衣在球場上打拚的英姿，對他們來說太陌生。反而在電視機內「講波」的「丘仔」，親切得多。

其實不只是這班足球小將，丘建威的大兒子東正，最初也不知道父親是叱吒一時的足球運動員。「我沒有想到要告訴他，希望他自由發展自己的興趣，不要受我過去的身份影響。」丘建威說。但想不到最後「出賣」他的，竟然是太太，「是媽媽告訴我爸爸是職業足球員，我在YouTube上輸入爸爸的名字，找到好多他比賽的影片。」9歲的東正說。



看著爸爸穿著鮮紅的南華球衣奔走在綠茵場上，從好奇開始，東正已經接觸足球3年，也是父親足球班上的學生之一。



不忘 培訓工作

作為廿一世紀的香港小孩，東正一樣興趣多多，圍棋、單簧管、乒乓球，同時也是學校田徑隊和足球隊代表，但他對足球卻是情有獨鍾，亦花最多時間在足球訓練上，或許因為足球正是連繫他和父親的重要活動，所以想弟弟也跟他一樣喜歡足球。「但小兒子比較有個性，他說自己想踢足球，但不想守規則，真是被他氣壞了，哈哈！」丘建威露出苦笑，因為足球訓練正正是讓小朋友學習遵守規則。

香港不少足球訓練都從11歲開始，「我們發現了4至10歲這個年齡層一直沒有人關注，於是開設了這類以興趣為先的足球班。」計劃實行了兩年多，丘建威看著班上的孩子都有明顯的成長，「雖然踢得不算很好，但他們也在活動中明白到團隊精神、守紀律的重要，甚至有學生因此改善了專注力不足的問題，這些都讓人鼓舞。」



透過足球運動，也是訓練孩子社交技巧及與人合作的好機會。

東正也是受益的學生之一，他自言從前很怕陌生人，「我記得第一次參加足球課時看到很多人，那時覺得好害怕，都不想參與，現在已經不會了。」東正不止融入了隊友當中，接受訪問時亦很主動分享父子倆的足球時光：一起在深夜看球賽，甚至把家裡當成足球場。然而足球無眼，打破東西在所難免，丘建威卻少有責怪他們：「足球的存在就是讓人踢。」太太對著這三個足球頑童，當然是沒好氣。不知道丘太太有沒有後悔將丈夫的身份告訴兒子呢？



在足球場上，丘建威既是東正的父親，也是教練，他享受與兒子的足球訓練過程，為他們帶來快樂的親子時光。

足球 快樂公式

丘建威坦言一生人擁有的，幾乎都拜足球所賜，「從社區暑期足球訓練『可樂仔』開始，12歲踢青年軍，因為出外比賽第一次坐上飛機，再晉身港隊，一切都順其自然。」他說起「順其自然」時輕描淡寫，其實過程下了不少苦工。當年進入銀禧集訓的足球明日之星幾乎都直接放棄了學業，只有丘建威和幾位同窗在晨操晚練以外，堅持完成中學課程。因為口才出眾又擁有國際足協B級教練資格，退役前已有電視台找他「講波」，現在已是街知巷聞的足球評述員。

可以在直播室舒舒服服吹冷氣，應該是最理想的退役工作，但他卻選擇參與青訓工作，和一班小孩一起奔跑、一起流汗。「足球，還是落場比較好玩。」他形容以前的男孩，十個有九個喜歡踢足球，現在的小孩卻只在遊戲機內踢足球，加上目睹東正的變化，所以近年決定花更多時間在地區推廣足球，尤其為基層小童。「球會以非牟利方式營運，只收取極低廉費用，基層班更是免費教學，更加提供全套足球裝備。與其讓他們在街上流連，不如到足球場上尋找樂趣。」

這些興趣班除了能早一步發掘新星，還希望小孩離開電腦桌，透過足球接觸世界。丘建威看著小孩在球場上跌跌撞撞，對一切都感覺新鮮，他形容自己彷彿回到一個簡單的世界。「小孩眼中的足球十分簡單，他們不知道甚麼是訓練，只為了快樂而踢。」所以直至現在，丘建威仍然避免一對一訓練兒子，「足球是我們的親子活動，想走怎樣的路，由他慢慢決定就好了。」



民建聯副秘書長葉傲冬（右一）及家庭事務委員會委員顏汶羽（左一）與丘建威份屬好友，見面即大談「波經」。

人到中年學習社交舞，千萬人的平凡故事，並不是怎樣浪漫的設定。Ricky和Ann的故事卻有點像電影《談談情跳跳舞》，在無數個夜已深的舞蹈室，陰差陽錯燃起了舞蹈熱情，跳出了兩個人的天地。手繫著手，在哪裡彎腰、旋轉，那裡就是他們的舞池。

跳出精彩人生

結婚二十多年後的某一天，Ricky和Ann忽然發現孩子都長大了，孩子不再是兩人之間的羈絆，丈夫有丈夫踢足球，老婆閒時則大戰四方城，各自各生活，「是不是要找一些共同話題？」Ricky在那天問了這樣一個問題，最初只想兩夫妻增進感情，從沒想過這十八年來會走訪不同國家比賽，贏得舞蹈大賽獎項，尋找大師級教練學習，再成為跳舞老師，為人生跳出精彩的下半場。

「那時真的很投入、很熱衷，每星期都會上課，有時下班時間晚了，便從晚上十一點一直跳到凌晨一點。又會到酒樓跳茶舞、租借場地練習。」興之所至，便移動家裡的桌椅，騰出空間起舞，Ricky說。倆口子也因此增加了相處時間，「明明知道要一大早起床上班，我們卻可以躺在床上卻一直聊跳舞的事情到凌晨兩、三點！」Ann說：「可能都是重重複複有關舞步的話題，卻感覺充滿趣味。」

Ann及Ricky曾多次前往外地參加舞蹈比賽及獲邀出席表演，倆口子更順道旅行，他們多年來獲獎無數，除了載譽歸來，更盛載滿滿的甜蜜回憶呢！

合拍夫婦

談談情 跳跳舞



下半場的舞舞舞

標準舞是兩個人的舞，「不像游泳，我們只做好自己的工作是不足夠的，既要保持自己的平衡，也要尋找兩人之間的平衡。」Ann形容那是二人三足。兩夫妻合作間少不了爭拗、互相推卸責任，當天訪問的拍攝也不時發生這樣的小爭執：起步的地方、姿勢角度、舞步的選取，統統可以爭拗一番，但現場卻有種拍攝結婚照的溫馨與甜蜜。「到了這個年紀，夫妻對很容易看對方不順眼，沒有跳舞的人比我們吵得更厲害，而我們則是吵過了便算，不傷感情，這是在舞蹈中學會的忍讓。」兩人都剛過了六十歲的生日，下年亦迎來結婚四十周年，但身型依然挺拔，把每年一兩次出國交流比賽當作旅行，繼續鑽研舞蹈，在社區教授長者不傷膝蓋的舞蹈技巧……他們的下半生，大概每天都會重重複複問對方一個問題：Shall We Dance?

Ricky及Ann於跳舞過程中打開共同話題，於合作間提升默契，也在不知不覺間令感情昇華。

葉傲冬

1小時健身

香港人，人人手執一個健身會籍，誰不想擁有八舊腹肌，但會籍不過是身份象徵，一卡在手也可以賴在家中。葉傲冬(Chris)坦言擁有健身會籍多年，使用機會卻是「頂多洗一個澡」，為甚麼近年能成為政界keep fit典範，甚至是街坊街里的學習對象？要從一個訪問說起。



重拾健康體魄

油尖旺區議會主席葉傲冬近來經常以健身造型見報，形象健康，但他始終忘不了2016年10月一個電視訪問，「晚上看到播出的片斷，發現自己迫爆了三分一個畫面，胖得連頸項也消失了……」那時同事笑他是金正恩，亦不無原因。「似乎真的有需要減肥。」

Chris從童年開始就是肥仔一名，投身社會工作後因公務繁忙更鮮有運動，肥胖帶來的腰酸背痛成了他的日常。那一個電視訪問的衝擊，終讓他聘請教練督促健身，「我的能力可能是做十下掌上壓，但做到七下便因為太累而放棄，教練除了指導動作，還會逼迫你完成餘下動作，最後那三下是突破自己的重要關口。」

Chris與健身教練關係亦師亦友，健身同時會談及生活逸事，工作過後關掉電話，享受做gym的樂趣。



Chris現在吃晚餐的份量也很節制，有助減重之外，配合健身運動，擁有強健體魄更為重要。

回看舊照，Chris現已擺脫往日「金仔」形象，看見身型改變，就是做gym的動力。

快餐勞動與慢食生活

教練口中的Chris相當喜歡挑戰，任何指示和新動作都能努力消化，每星期只健身兩天，九個月便已減去30磅體重。關於健身，Chris更加是樂在其中，「工作以後已慣了電話不離身，但每次健身我都把電話和智能手表放下，練習時就和教練聊些生活瑣事，那一個小時是真正屬於自己的時間。」

減重目標早已達成，但健身已成了Chris的興趣，連旅行也堅持做掌上壓，生活習慣亦改變不少，「對身體認識多了，少了吃快餐，一有空便自己下廚，買食物時也會留意營養標籤，就算低鹽低糖，也可以用番茄和天然香料取代精製的調味料……」從「生存」回到了「生活」，生活上各種細節又變得清晰可見，而非日復日的刻板勞動。他的成果也感染到身邊的同事，還有街坊街里，「能夠引起其他人的興趣，關心這些話題，甚至踏出第一步開始運動，是意料之外的更大得著。」

梁志祥

足球社會學



曾 在一場立法會議員大戰政府高官的足球友誼賽上個人連入四球，梁志祥是立會中有名的好波之人。不過梁志祥（祥哥）眼中的足球樂趣，絕非大演帽子戲法、逢人過人的獨腳戲，反而是由足球連結起來，人與人之間的交流與羈絆關係，用50年的球齡，告訴你不一樣的足球經。



祥哥曾代表民運聯參加「中銀香港—民運聯足球友誼賽」，與隊友共同發揮團體合作的精神。

祥哥縱橫球場多年，每星期也會抽空與隊友練習球技，更會幫忙籌劃球隊事務，包括：印製球衣、舉辦比賽及安排場地等，他笑說自己樂於參與，同時更希望為推動本地社區足球運動出一分力。

從社區出發 連結人群

在祥哥眼中，足球既是興趣，也是關於人與人的連繫，甚至是增進家人關係的運動。「我老豆那一代，飯桌上拿起筷子便說教，雖然聽得入耳，但未必能吸收他的教訓和經驗，我則習慣以行動代替『講耶穌』。」自小帶大兒子踢足球、看比賽，一切盡在不言中，一路走來，兩人的價值觀都非常貼近，足球就是兩仔爺的共通語言。

足球的結構、比賽規例、錄播技術不斷進步，「不只是球員，經過電視轉播，它成為億萬個家庭的共同娛樂和享受，拉近人與人的距離。」多年來他都致力於社區足球培訓，這既因為他熱愛足球，也因為他相信足球帶給人的快樂，以及超越階級地位、連結不同人的神奇效應。

那些波牛時光

50年代的小孩沒甚麼娛樂，加上當時正值香港足球的黃金年代，男生十個有九個都是「波牛」，梁志祥也不例外，他的「波地」就是家門外那塊田。祥哥父母務農，他自小在元朗鄉郊長大，「種禾的農田在冬天時間會乾水，我們便赤腳下田踢球，現代的小孩應該難以想像。」他的腳法也是這樣練回來，中學時期更成為足球校隊一員。

不過離開校園以後，祥哥有7、8年沒有落場，「踢足球，就算小型比賽也要每隊7人，總共14人，那時候大家都為事業打拼，哪有人出來？」直至參與天水圍社區工作，為當地青少年策劃足球活動和比賽，又重拾足球樂趣。但真正讓他這十多年無間斷地堅持「晨操」的，竟然是一班的士大哥。

「16年前，發現有一班人每朝6點都在元朗橫洲踢球，原來全都是夜間的士司機，下班後活動一下。我則趁上班前加入他們，現在每星期都有兩個早上踢球，可算是積極份子。」足球成為了他的減壓活動，同時讓他更有精神和體力應付繁重工作。



辦公室內的照片牆上，除了訪問報導、社區事務及出席會議等相片外，亦貼出與「波友」的合照，即使工作繁忙，亦不減梁志祥對足球運動的熱愛。

老波骨 啟示錄

祥哥多打前鋒位置，雖然體力大不如前，卻感覺現在的自己更能掌控腳上的一顆皮球。「後生時只懂向前衝，現在則不斷改善自己的動作、技術、身位，思考如何與隊友合作，才能真正掌握球賽。」足球不是個人運動，他坦言橫洲的波友不少因為年歲漸長而「退役」，也有人因為性格不合鬧翻，要維持兩支足球隊一起踢足16年，一點也不容易。「我們還要打比賽，幕前幕後都需要大家各司其職，有人當領隊、教練、財政，我則負責找贊助，合力完成一件事情。」

球場上，大家埋身較勁，磨擦少不免，但也因此得到珍貴的友誼。「如果不是足球，我大概不會認識一班司機，以及其他五湖四海的朋友，即使有些隊友各有原因選擇退出，他們依然會趁比賽來打氣，每年都有聚餐，實在非常難得。」他甚至有機會與童年的足球偶像合作，這些都是足球帶給他的意外收穫。



運動人生



沙田區議員黃冰芬(前排左二)

運動帶來積極力量

在社區繁瑣的工作中，我和許多職場人士一樣，睡覺成了最佳的休息，而運動一直是在時間表以外的活動。自從有三五位朋友約定，羽毛球就變成了大家恆常性運動。這不僅養成運動習慣，也成了朋友聯誼的活動，當中的收穫比體質改善的要多得多。

選擇羽毛球，是因為我喜歡有人一齊玩的運動，兩個人對打有競技性，雙打又有合作性。高中時期，老師有心培養羽毛球隊，我也跟著每天放學後打兩三小時。在迎接高考緊張的日子裏，打羽毛球成了我舒壓的途徑。那段日子雖然學習緊張，但還是能積極地面對，沒有留下負面的感覺，我想這就是運動帶給我積極的力量。

為了增強身體健康，我就決心做運動。因為和朋友約定好打羽毛球，不好意思「甩底」，就這樣我迫著自己騰出時間打球，盡量把時間先留給運動，留給朋友。打球之餘，朋友間也能聊聊天，勝過在手機上通訊。因為羽毛球，我們認識了不少球友，也自發組織以球為友的活動。

羽毛球，是手腦並用的運動，既要求自身反應和速度，也要研究對手弱點，致命點，因人而宜，以人為本。在打球中，可以觀察和了解到自己和對手的性格和耐力。這很像我們工作的特點，啟發我想讓自己想到做到，得心應手，是既要提升自己，也要講究策略應對。

最後，若要問我有什麼話能鼓勵他人做運動。我會說，無論是哪一種運動，堅持才能有改變，而選擇自己喜歡的運動就是堅持的第一步。共勉之。

黃冰芬

沙田區議員
民建聯家庭事務委員會委員

從運動學會努力堅持

哭就是每個人一開始的運動，哭把新生命帶到世界，當初中生嬰兒哭的時候，我們就學懂了呼吸，學懂了如何運氣而喊得更大聲。不同的運動都要學懂如何控制呼吸節奏，從而發揮得更好。

幼稚園高班的時候，我迎來人生第一部單車，我還記得是有四個車轆其中兩個是輔助轆。閒時踏著單車跟著媽媽到街市、公園。一個晚上，爸爸拆了兩個輔助轆說要我踏單車，經過爸爸一番鼓勵，我從一次又一次的跌倒中站起來，扶起手中的單車繼續進發。從過程中我學會了跌倒，從失敗中站起來。胡適先生的一句名言「天下絕沒有白費的努力」，運動更能體會箇中奧妙，運動員在重複又重複的鍛煉中，以汗水和時間換取在比賽場上的成績。

我在中學時也有加入籃球校隊，籃球是一項極具團體合作精神的運動，每個位置都有其發揮的重要性。比賽場上，當一個球員投球時，其他隊員會準備搶籃板、回去防守及不斷走位，從此可帶出整隊人溝通的重要性。還記得人生的一次失意中，我在猶豫去留之間，爸爸「點醒」了我，就是人生你想得過且過，抑或是一個不平凡的人生。最終我選擇了創造不平凡，也就是這份不服輸的精神，我踏上從政之路。

在每一個比賽，堅持的信念也是十分重要，不斷告訴自己一定得就能堅持到最後，堅持就是最終的勝利者。

姚銘

北區區議員
民建聯家庭事務委員會副主席



民建聯家庭事務委員會工作報告

愛踢波 唔賭波

民建聯家庭事務委員會一直關注賭波對香港社會，特別是青少年帶來的禍害。過去十年，本會進行了五次有關賭波的調查，並積極宣揚「愛踢波 唔賭波」的訊息。適逢今屆世界盃舉行在即，我們正進行「2018世界盃賭波調查」，調查結果將於六月中旬公布。

主要建議：

政府及平和基金方面

- 提高合法賭博年齡到21歲，以遏止賭博年輕化
- 加強製作針對性宣傳片，忠告青少年賭博的禍害
- 警方在大賽期間繼續加強打擊非法賭波的行動
- 設立監管機制審批馬會在足球博彩玩法上的調整
- 研究堵塞透過網上支付平台參與非法外圍賭博的漏洞

馬會方面

- 不以「積極推廣」作為賭波的經營策略
- 不增加新投注項目
- 應配合戒賭機構提供更多支援服務，例如針對病態賭徒賭癮復發，參考外國經驗，提供自願性禁制令

家長方面

以身作則向子女灌輸正確價值觀，密切注意子女是否有賭博行為



千戶家庭樂滿FUN 2018

今年第四年舉辦「千戶家庭樂滿FUN」，並獲善德基金會贊助3,000多名基層家庭成員免費到歐陸嘉年華遊玩，活動一直深受一家大小的喜愛，藉假日享受家庭樂。

與香港基督教服務處交流

就小學生長假期功課及生涯規劃，聯同青年民建聯與香港基督教服務處交流意見。



財政預算案期望暨新春傳媒茶聚



趁財政預算案公布前夕及農曆新年期間，邀請傳媒茶聚，提出向家庭「派糖」的措施，期望政府利用盈餘投放更多資源在家庭事務的項目上，以惠及不同家庭的需要。

聖誕愛心送關懷

去年聖誕節前夕分別探訪香港保護兒童會及救世軍德田社區展能服務中心，為一群幼童及智障人士送上一點關懷和溫暖。



—— 星期勤勞工作過後，最期待與家人開心共度周末及假期，快樂的親子時光就是最好的「充電劑」。今次就由社區主任鄧麗玲（葵青區）及胡綽謙（大埔區）帶大家遊走葵青及大埔區，由食買玩到眺望大自然美景等活動都齊備，讓你感受不一樣的精彩周末。

遊走於繁華與自然美景之間

葵青區已是新城市發展中最為完善的地區之一，無論體育、休憩及文康設施，都已經十分齊備。座落於繁盛的鬧市，卻同時擁有垂手可得的大自然，給不同家庭帶來便捷又多元化的周末活動。

鄧麗玲 社區主任



新都會廣場



新都會廣場雲集各大品牌服裝外，新開放的平台以全新面貌示人，除了設有舒適輕鬆的環境予人享受戶外樂，更於平台劃分地方用以耕作，小朋友們可藉此學習種植的知識。平台的另一端則擺放了多款別具特色的產品，例如以洗水牛皮紙加上自家繪製的配飾創作等，都值得支持。

享受周末家庭樂



青衣西南康體大樓

位於涌美路70號的青衣西南康體大樓，剛落成只有數月，無論設施抑或裝潢，均極具水準。三樓的兒童遊戲室以海洋為主題，是現時康文署轄下最大的室內兒童遊戲室，內裏設有一座船為造型的遊戲城堡，滑梯、搖搖馬、燈塔、轉轉板及海星攀山區，都是小朋友大愛的玩物；而且費用全免！

青衣自然徑



被稱為「回歸徑」的青衣自然徑，毗鄰於長宏邨附近。沿著山路走，大部份皆為石屎樓梯，無論大人及小朋友皆能輕鬆完成。從路徑遠眺，可以把青馬大橋盡收眼簾。

葵涌廣場



位於葵芳的葵涌廣場，絕對是女人的天堂！價廉物美的潮流服飾四處皆是，亦集合了多種不同類型的美食，例如：人氣燻燈的雞蛋仔，以及份量十足的抵食手卷，都令不少年輕人佇足於此，享受「立食」的自由輕鬆。

胡綽謙 社區主任



周末單車親子遊

都市人每天被石屎森林包圍，難得的夏日周末，最好當然是出走到城市邊緣，親親大自然。這次由大埔達人教路，請來樹蔭和海風伴隨，享受由大埔海濱公園至大美督一段單車徑的騎行樂趣。

出發！
大埔區



大埔海濱公園→大美督

以大埔海濱公園為起點，距離大埔市中心不遠，假日更有巴士直達公園入口，對城市人來說是個非常方便的郊遊地點，「公園內有多片草地給遊人放風箏、野餐，亦有不少花園、水池等設施，更可以登上回歸紀念塔眺望吐露港，是非常適合家庭遊的地方。」民建聯大埔支部社區主任胡綽謙說。



在公園熱身完畢就可以出發！由海濱公園至大美督都有單車徑連接，距離約9公里，雖然沿路有多段上落斜路，需要一定體力，但難度不算太高，交通燈位不算多，新手亦足夠應付。加上沿路有吐露港吹來的海風，更有林蔭加持，中段有士多作補給，讓你更輕鬆享受單車郊遊樂趣。

踩入大美督湖中水壩

到達大美督後，別這麼快交還單車，因為旁邊的船灣淡水湖主壩是本地少有可以踏單車的水壩，當然不能錯過感受在水中央的騎行滋味。「主壩旁邊亦有一條約1公里長的大美督家樂徑，遊人可登上四個觀景台飽覽附近的湖光山色。」胡綽謙又推薦租借小艇暢遊湖泊，更溫馨提示各位留意時間，觀賞大美督浪漫的日落景緻。



租車小貼士

大埔海濱公園回歸紀念塔旁有多間單車店，建議租車前先問清楚能否在大美督交還單車，這樣就不用趕著在還車期限前踩回起點，更寫意享受郊遊樂。



家庭事務委員會

