



封面故事

08

陸地多障礙

海上無界限

不便之軀



破浪人生

地區焦點 03

將南海濱遭吹殘
社區有愛 迅速復原

醫·家 04

日日萬步人生路
行得夠快梗係好

熱話「脆」聞 04

追風闖禍犯眾憎
全城呼喊增代價

我家放大鏡 05

無人巡即闊佬懶理
衛生黑點故態復萌

新界西



新界東



我家HoMemory



info@homemory.hk

洪水灌餐廳 地磚遭翻起 行隧淹沒頂

超強颱風樺加沙吹襲期間正值漲潮，將軍澳南海濱被越堤浪猛烈衝擊，有海濱餐廳大門玻璃被巨浪破壞爆裂，洪水猛灌入餐廳；海濱公園受重創，地磚遭洪水翻起，附近的行人隧道亦被洪水淹沒頂。雖然颱風無情，但社區有愛，颱風後各界連夜修復社區令社會迅速恢復，行動高效有愛值得肯定。

將南海濱遭吹殘

天文台懸掛熱帶氣旋警告信號時序



有遊樂場的軟墊，被水淹浸後散落一地。

1T	3└	8 西北 NW ▲	9 ✕	10+	8 東南 SE ▼	3└	1T
9月22日 12:20至21:40	9月22日 21:40至 9月23日 14:20	9月23日 14:20至 9月24日 01:40	9月24日 01:40至 9月24日 02:40	9月24日 02:40至 9月24日 13:20	9月24日 13:20至 9月24日 20:20	9月24日 20:20至 9月25日 08:20	9月25日 08:20至11:20

社區有愛 迅速復原



樺加沙襲港時，風暴潮襲擊將軍澳海岸。

掛10號波前 TKO已巨浪滔天

樺加沙是本港今年第二度懸掛的10號風球，樺加沙襲港期間，為本港帶來顯著的風暴潮，加上颱風最接近香港時正值漲潮，各區水位明顯急升。當中將軍澳南海岸在9月24日凌晨改掛10號風球前，已巨浪滔天，海浪拍岸越過海堤不停湧到地面，連帶新開不久的將軍澳南公園亦頓成澤國。



西貢市中心沙咀遊樂場有大樹塌下



海濱長廊損毀嚴重，欄杆被吹毀。

海濱長廊設施首當其衝，越堤浪將海邊的巨石冲上岸，撞毀陸上包括公園長椅等設施。除了颶風將公園大量欄杆及樹木吹毀，大量海水湧上岸，亦導致海濱長廊附近的行人隧道水浸沒頂。公園地磚及遊樂場軟墊被洪水翻起，而散落一地，海濱公園在風後滿目瘡痍，但情況仍比2018年超強颱風山竹時情況較好，公園未完全破壞得面目全非。

西貢大榕樹塌下 白沙灣遊艇吹翻

在9月24日清晨6時許，當時正懸掛10號風球，樺加沙風眼相當接近本港，將軍澳創新園對出海面有貨櫃被巨風吹落海沉沒，而澳南海岸三間臨海餐廳的玻璃大門及櫥窗不敵狂風巨浪拍打，在未有木板保護下玻璃門被洪水冲開，洪水迅即湧入餐廳內，枱櫈遭冲走。最終有餐廳有多塊玻璃門爆裂，全店被淹浸，門外堆滿帳篷等雜物，估計需停業一個月整修。

除了將軍澳，樺加沙亦為西貢帶來不少破壞。西貢9月24日全日總雨量普遍介乎200至400毫米，西貢更一度發出局部地區大雨提示，表示西貢區已測得每小時超過140毫米的特大豪雨。西貢市中心有大榕樹連根拔起，白沙灣遊艇被吹翻淹沒，匡湖居有天台上蓋被整個吹走，被破壞的天花及鐵枝等散落一地，內部滿地瓦礫雜物，家具亦被壓毀，室內一片凌亂。



澳南海岸臨海餐廳門外堆滿雜物。



海水隨越堤浪湧岸，將軍澳南公園水浸。

關愛總動員 做好「風王」善後工作

「風王」樺加沙掀起的巨浪，對將軍澳南海濱造成不少破壞。9月24日晚上天文台改掛三號風球後，西貢海晉、廣明及德明小區等多個關愛隊先後出動，連日到海濱協助清理單車徑、行人路上的泥沙及雜物。

期間，關愛隊成員聯同自發幫忙的居民，一起清理沿路散落一地的雜物；環保北小區關愛隊在25日，則聯同中國建築義工隊，在康城海濱清理道路沙石及樹

枝；西貢離島關愛隊成員亦出動，在西貢協助疏導積水，又協助搬開霖樹，搶通道路。而早在樺加沙襲港前，西貢市中心關愛隊亦協助在社區分發沙包，讓居民及商戶在門外放置沙包防範水浸。

另外，受樺加沙影響，全港包括西貢有架空電纜及電力設備，因受強風及塌樹影響而中斷，超過1,350個客戶電力供應受影響。中華電力工程人員，在風後加緊進行緊急維修及復電工作。



環保北關愛隊協助清理海濱道路。



西貢離島關愛隊成員搬開塌樹。



海晉關愛隊在8號風球落下即協助社區復常。

各部門連夜動員 展現高效協同

立法會議員林素蔚表示，早在樺加沙襲港前，將軍澳南已展開大量預防工作，她亦曾到場視察，政府在颱風前地區的市民提供沙包，並為將軍澳海濱加設沙包擋牆，同時在可行情況下加高擋水設備，以更有效防止海水流入建築物或設施。

然而，樺加沙是有紀錄以來南海第二強的熱帶氣旋，林素蔚指出連日強風暴雨對街坊生活造成影響，導致社區多處街道樹木倒塌、公共設施受損。雖然如此，但各部門在風暴過後已立即連夜動員，長開清理道路及搶修設施工作，展現高效協同。她感謝狂風暴雨中堅守崗位的每一位前線人員，讓社區迅速恢復正常運作。



林素蔚風前到將軍澳南海濱視察防災。



前天文台長：海濱破壞度比山竹低

根據天文台資料顯示，樺加沙在9月24日上午5時最接近香港。當樺加沙在天文台總部以南約120公里掠過時，其眼壁

最大風力的區域與本港擦身而過，中心風力高達每小時195公里。當時本港整體風力較2018年的山竹弱，但與2017年的天鴿、2023年的蘇拉，及今年的韋帕相若。然而樺加沙最接近本港時正值漲潮，維港水位一度上升至海圖基準面以上約3.4公尺，接近2017年天鴿襲港時的水位。

山竹後新造防浪牆起作用

在樺加沙遠離本港後，天文台前台長岑智明曾到訪將軍澳海濱考察其造成的破壞。他指出，2018年山竹破壞比樺加沙厲害得多，今次主要是部分路面被泥沙和磚塊覆蓋，認為損傷不太嚴重。他認為與山竹後在海濱長廊新造防浪牆有關，令沿岸設施得到一定程度保護。

另外，岑亦特別留意海濱附近商舖嘅防風措施，有否汲取山竹破壞的教訓。據他觀察，有沿海餐廳颱風前只用玻璃門貼膠紙，並無其他防備措施，故破壞變得嚴重。另外擋水板也提供了部分保護作用。



原本在防波堤的巨石，被颶風吹上行人路。

政府持續宣傳「日行萬步」，鼓勵大家不要久坐不動，但步行原來不只有助維持健康，走路的速度更是反映身體狀況、預測壽命長短的重要指標。有研究發現，步速較慢的人，死亡風險竟比步速快的人高出44%！兩者究竟有甚麼關係？平日多走路、走快些，是否就能避免早死？

日日萬步人生路 行得夠快梗係好

「步速慢較早死」非因果關係

其實走路慢並不是早死的「原因」，而是身體狀況差所導致的「結果」。台灣台安醫院心臟內科暨心導管室主任林謂文醫師，接受傳媒訪問時解釋，走路需要用到下肢肌肉力量、關節穩定性、心肺功能和身體協調等多種機能，當這些機能出現問題，走路速度自然受到影響。

因此，假如不是故意走得慢，而是沒辦法走得快，很有可能是心血管疾病、肌少症、營養不良、關節退化，甚至是中風等的徵兆。

天天急行15分鐘 改善心肺功能

既然步速慢反映健康亮紅燈，那麼走快些，是否等於身體變好？

綜合衛生防護中心和香港中文大學醫院的建議，步行是最有效促進健康，而且簡單、安全的運動。每日急步行最少15分鐘，對身體健康有長遠益處，例如改善心肺功能和降低膽固醇水平，從而減低患上心臟病、高血壓和糖尿病的機率。此外，急步行還有助控制體重、強健肌肉和關節、改善身體靈活度和平衡力等。

打起心肝

循序漸進就是最好

萬事起頭難，想建立步行習慣，最好的方法是循序漸進。

日常步行錦囊

- 1 急步行可持續或分段進行，但每次不少於10分鐘
- 2 穿著襪子及尺碼合適、鞋頭寬闊、能提供良好承托的鞋，避免受傷
- 3 如目的地較近，考慮以步行代替乘車；或提早一至兩個站下車，步行到目的地
- 4 在清早或黃昏急步行，避開猛烈陽光
- 5 選擇安全的路徑，例如光線充足、路面乾爽，或公園內的步行徑
- 6 相約朋友一起急步行，互相鞭策
- 7 善用智能電話或手錶的計步器記錄，先嘗試短距離和較慢速度，待身體適應，才增加步數和提速

急步行的姿勢也要留意，衛生防護中心建議盡量挺直身體、放鬆肩膀和肌肉，腳踭輕輕着地，像平時走路一樣，自然地擺動手臂。

資料來源：衛生防護中心、香港中文大學醫院、綜合傳媒報道



與大腦對話

自認貪玩中醫師，自覺笑住行醫，更有效讓病人好起來。不論腦學或中醫學其實可以玩出來，創出更多新穎有趣治療方法。



作者：
陳洛志
醫師

古人云：「樹老根先枯，人老腿先衰」，雙腿有人體「第二心臟」之稱。現代人大部分都是久坐少動，氣血流通不暢。曾俊杰醫師建議，如果每日或睡前抬腿10分鐘，堅持三個月，就可以改善體質、精力倍增，對於很多疾病都有一定的防治作用。



勤做抬腿功 防病好輕鬆

氣血通達簡單又易學

原理

- 足三陰經（肝、脾、腎）循行於腿內側，抬腿可助氣血回流，改善「上熱下寒」體質，緩解頭暈耳鳴、失眠多夢等虛火上浮之症。脾主肌肉，抬腿時核心肌群收縮，尤其適合久坐導致的脾胃虛弱型肥胖。
- 腿後側為足太陽膀胱經所過，抬腿拉伸可激發陽氣，改善腰背僵痛。

步驟

- 1) 平躺床上，床不可太軟，雙手重疊輕放在腹部，雙腿併攏；
 - 2) 抬腿向天，大腿保持不動，小腿垂下，與大腿呈90度，膝蓋微屈勿過直（護關節），腳板向牆；
- *動作保持約10分鐘

注意

- 最佳時間下午3點至5點，或睡前1小時（「心腎相交」助眠）
- 做抬腿功前後，均需各喝300毫升的溫開水，心平氣和，保持輕鬆，自然呼吸，不可憋氣，靠腰力和腹部氣力來支撐身體下半部所受之酸。
- 嘗試抬腿功初期，全身肌肉痠痛屬正常，隨着持續練習，身體逐漸適應這種強度，痠痛感自然逐漸緩解。

Dumplings Café

DAYS IN THE SUN

精品咖啡 | 藍帶甜品 | 手作餃子

#元朗餃子咖啡店

快將登場!

換領方法請留意 Instagram
@days.in.the.sun.hk

Homemade
Pastries &
Dumplings

讀者優惠!



可親餃子 & 香蕉蛋糕兄妹

送咖啡



憑本報紙本或截圖堂食惠顧任何餃子餐
可免費送贈一杯美式咖啡或拿鐵*

* 需要追蹤本店社交媒體, 每人只限使用一次,
使用期限為2025年10月31日

優惠條款

1. 此優惠每人只可使用一次。
2. 此優惠必須於落單前出示及使用, 過後恕不受理。
3. 此優惠只限堂食, 不適用於外賣服務。
4. Days in the Sun Cafe保留更改有關使用此優惠之條款及細則, 而無需另行通知。
5. 如有任何爭議, Days in the Sun Cafe 保留最終決定權。



INSTAGRAM

自家製餃子

元朗站C出口; 968往元朗西(元點-C1站)

SHOP 28, G/F, CHEONG WAI MANSION,
9A FUNG YAU STREET NORTH, CASTLE PEAK RD - YUEN LONG



有人話香港人防災意識薄弱，打大風一家大細走去岸邊觀浪，又有人話香港人打風先嚟食菜，去超市街市搶住買菜，直至貨架空空如也，但其實香港打風頂多都係一至兩日，無乜必要囤積蔬菜或者食物，況且葉菜類保鮮期有限，食唔晒就浪費啦！真係要買我會揀椰菜、旺菜等耐放嘅蔬菜，打完風都仲可以慢慢食埋佢。

落金華火腿粒粒提味提鮮

奶油椰菜薯蓉

焦香 爽滑 滋味 濃



今次分享嘅奶油椰菜薯蓉，整個菜式分為三部分，就係椰菜、薯蓉、同奶油汁。蔬菜一般唔係白灼就係炒，大家又有無試過煎呢？之前喺一間西餐廳食過一道羅馬生菜沙律，特別嘅地方係啲羅馬生菜煎到有啲焦香，令到味道更加豐富，同樣嘅做法今次用嚟煮椰菜，我鍾意保留椰菜爽脆嘅口感，快速煎香後加少少豉油同水焗一陣，口感就至理想！

薯蓉就用水煮一鍋到底方式處理，為咗減少熱量，我用煮薯仔嘅水代替牛奶 / 忌廉，牛油分量亦非常克制，另外煮薯仔時可以落幾粒蒜頭，整出嚟嘅薯蓉會更加香口。有人鍾意極致幼滑嘅薯蓉，我就喜歡保留少少薯粒增加口感。至於奶油汁靈感來自上海菜式：奶油津白，煮法有啲似西式嘅白汁，但又不盡相同，上湯為主再加入牛奶，重點係落金華火腿粒粒，有提味提鮮嘅作用㗎！呢個餸我就當正餐咁食，有唔同嘅口感，夠飽肚又好味，食菜都可以如此多fun啦！

做法：



① 薯仔去皮切件，連去皮蒜頭放入鍋，加水至剛浸住薯仔，落1/4茶匙鹽，中火煮滾轉細火煮15至20分鐘，倒出煮薯仔嘅水備用。用叉壓碎薯仔攪成蓉，趁熱落牛油及逐少加入煮薯仔嘅水，調至理想嘅濃稠狀態，之後㗎蓋保溫。

② 椰菜從根部切開一半，再如圖切成厚件，逐一放入平底鑊煎至焦香。然後加入少少水分及日式豉油㗎蓋焗1分鐘，呈半透狀態就可以盛起，金華火腿切成蓉。



③ 細火燒熱平底鑊，落油及粟粉後不停用鑊鏟拌至兩者均勻。之後逐少落上湯，持續鏟拌至順滑，加入牛奶、少少胡椒粉拌勻，落埋金華火腿蓉就完成奶油汁。

④ 將薯蓉平均置於碟中，上面放上煎香嘅椰菜件，最後淋上奶油汁即可。



材料：

薯仔	3至4個	牛奶	80ml
蒜頭	4粒	上湯	250ml
牛油	20g	粟粉	2湯匙
椰菜	1個	金華火腿	少少(約5g)

勿讓獨居長者被遺忘 善用科技 支援高危一族

將軍澳一名76歲獨居婆婆近日被發現在家中去世多時，事件引發社會關注。婆婆的兒子已移民數載，卻一直沒與母親聯絡，結果婆婆倒斃家中卻無人知曉，直至傳出臭味始驚動鄰居。這一慘劇再次喚醒大眾對獨居長者的關注。

在老齡化日益加劇的當下，如何實現「不漏一人」的關懷目標，成為政府和整個社會必須面對與處理的重要課題。政府數據顯示，2024年本港65歲或以上人口比例已升至23.9%，即接近每4個港人便有1名長者。與此同時，全港約有19萬戶獨居長者及15萬戶雙老家庭，他們中的許多人面臨着生活缺乏照顧、缺乏正常社交等問題，「孤獨死」的悲劇更時有發生。

家庭成員的關心同樣不可或缺，擺在面前的現實，是許多家庭因各種原因無法為長者提供足

夠照顧。也正是如此，政府和社會必須承擔起更多的責任，構建起一個政府主導、社會參與、家庭共擔的長者關懷體系。

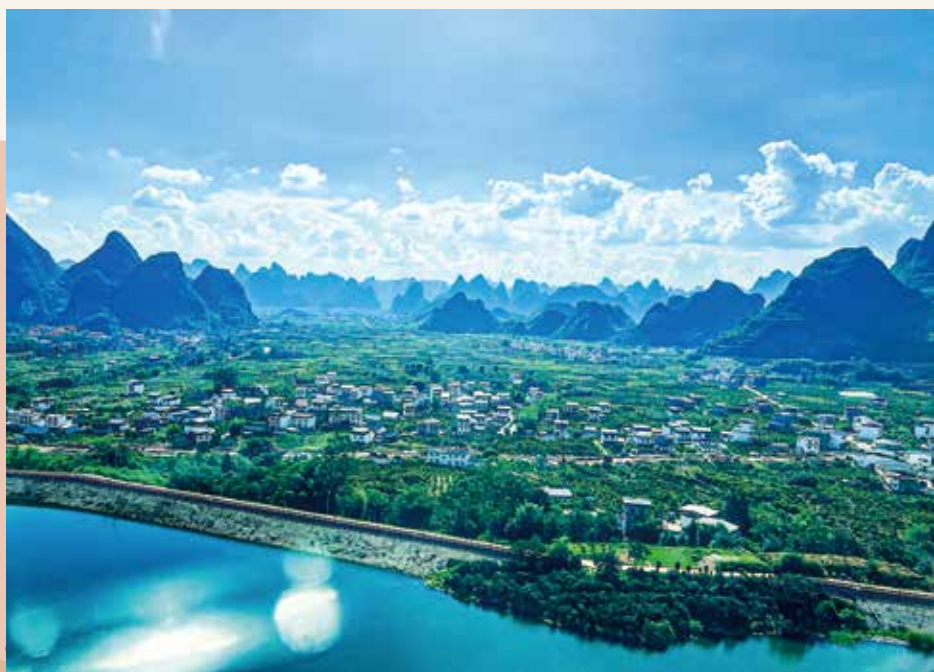
一方面，社區內的社福機構與關愛隊等地區團體，通過社區網絡尋覓、守護「高風險長者」顯得尤為迫切。另一方面，科技手段的介入為及早識別高危長者提供了新的方法。上個月發表的《施政報告》中提及，政府會預留每年5億元的經常開支，推出一系列措施加強支援照顧者，包括：已建立首階段支援照顧者數據平台，初步打通並連結社署、醫管局和房委會的數據，令社署更易識別高風險長者，照顧他們需求之外，亦可調配關愛隊進行探訪等活動。此外，政府亦會揀選300戶高風險住戶，並為其安裝智能意外偵測系統。本欄建議，政府未來可考慮資助高風險長者

戶安裝智能家居系統，萬一有意外發生也能大幅提升長者獲得救援的機會。

數據平台有助提升識別效率，但亦需要評估隨之而來的風險。例如，由於涉及跨部門協作，如何制定統一數據格式和標準對接，加強數據加密、用戶授權及監察機制，保障個人私隱？此外，數據平台作為輔助，前線如社工、社區組織、樓宇管理等的參與對於落實政策更為重要；對於資源的使用亦需要仔細考量，如建立明確的個案分流和轉介制度，釐清各部門權責與服務時限，避免出現推卸責任或無法落實的情況。確保有需要的人得到照顧之餘，公共資源亦妥當使用。

社區同行基金會 梁文武

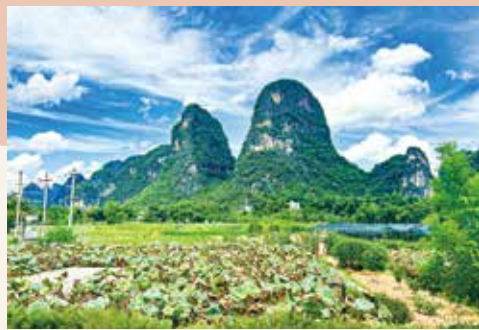
旅遊GO Text、Photo：行李 | Design：Skittle



民宿融合大自然 一家或無心睡眠

這家民宿的設計非常注重與大自然的融合，整體風格簡約而現代。民宿頂層有無邊際泳池，雖然短短的，但也可以體驗泡在水裡感受身邊青山綠水的環抱，讓人彷彿置身於畫中。

民宿內還設有桌球和其他娛樂設施，可與朋友又或是家人一起度過愉快的時光。到了晚上，有營火晚會，大家圍坐在火堆享受美妙的星空和燒烤的樂趣，實在教人放鬆身心。民宿每日提供豐富的早餐，必定有桂林米粉，午後的下午茶有特色糕點，晚上的地道甜品，例如桂花湯丸、綠豆沙等等。



瓦畔隱舍

· 地點：桂林市陽朔縣雞窩渡村29號

為抓緊夏天的尾巴，今次旅行目的地是桂林陽朔。從香港出發，搭乘高鐵大約四小時便能輕鬆到達。這個隱匿於大自然中的世外桃源，無論是壯麗的山水景色還是豐富的戶外活動，都讓我深深着迷。行程中，我住進陽朔一家特色民宿——雞窩渡的瓦畔隱舍。

坐高鐵到世外桃源 桂林陽朔 真係掂



奇峰異石如畫 戶外攀岩奇葩

陽朔是桂林熱門旅遊地，以其獨特喀斯特地貌和美麗漓江風光而聞名。這裡的山脈奇峰異石，翠綠的漓江蜿蜒其中，景色如畫。此地還以戶外活動著稱，無論騎行、漂流、還是攀岩，都有。今次就來體驗其一——戶外攀岩運動！

瑞士奶酪攀岩場，以其獨特的岩壁設計和高難度的攀爬挑戰而聞名，也是距離陽朔最近的岩場，吸引了眾多戶外運動愛好者。該地帶的岩壁形狀

和結構，都彷彿天然的奶酪塊，攀爬時需要靈活運用技巧，攀岩新手也不用害怕，場地有較容易的入門路線作為新手體驗，難度5.5-5.10b，入手難度系數5.5，教練會根據個人情況建議挑戰的路線。

瑞士奶酪岩場

- 地點：桂林市陽朔縣十里畫廊景區北側
- 交通：乘坐的士/自駕（停車農家大院，步行約300米）



今年夏天，在白沙灣帶領10多名輪椅人士參加「帆船體驗日」。

小檔案

轉戰帆船前是出色射擊手

- 三歲患小兒麻痺症，需以輪椅代步
- 2008年入選射擊特訓隊，翌年亞洲射擊錦標賽得第四
- 2013年起接觸帆船，首次代表香港出戰即奪銅

代表性獎項：

2014年

- 仁川亞殘運帆船2.4mR級個人賽，為香港摘下首面銅牌

2024年

- 第二屆東南亞傷健帆船錦標賽，以全勝姿態勇奪2.4mR冠軍

2024年

- Hansa亞太錦標賽Liberty級別冠軍，成為該級別首位非澳洲籍冠軍

2025年

- 世界漢莎級帆船錦標賽，憑較多勝場力壓東道主的Charles Weatherly，取得Liberty公開組別冠軍

海上沒有界限，只有風與浪，還有不屈的勇氣。香港帆船運動員付遠威從輪椅起航，把跌倒與痛苦化作力量，最終在國際賽場屢創佳績，於風帆之間重拾生命的新方向。他希望將這份力量延續，吸引更多同路人加入，一起征服遠方。



所有限制，只存在你個腦入面。



我唔只係輪椅比賽冠軍，我係公開賽冠軍，大家係平等嘅！

陸地多障礙 海上無界限

不便之軀 迎破浪人生

少年沒想過做運動員

(2014仁川奪獎)

我都覺得有冇可能㗎！

三歲時患小兒麻痺症，付遠威自此與輪椅為伴。少年時期的他，鮮有機會參與運動，更從沒想過會成為運動員。2013年在朋友鼓勵下，他首次嘗試帆船。當時他既不熟水性，上船時更被嚇得抖震，但在海上的寧靜與自由，卻令他漸漸愛上這項運動。

短短10個月後，他便代表香港出戰仁川2014亞殘運會，在2.4mR級個人賽中奪得銅牌，為港隊贏得首面獎牌。「我都覺得有冇可能㗎！特別我哋坐輪椅嘅，唔好話玩帆船啦，出海嘅機會都唔高啦！」他回想當年仍難掩驚訝。



帆起風生，夢想無界。

冠軍有Say

盼望帆船項目重返殘奧會

從白沙灣到世界賽場，付遠威一步一步踏出香港。這位「世一」教練的願望，除了是蟬聯冠軍、挑戰更多組別，更希望帆船項目有朝一日能重返殘奧會。他直言：「唔係冇人想參加，而係冇資源、冇平台、冇人帶。要出海，其實要好多人力、物力、資金配合。」

他坦言，在香港做運動員往往要有成績才有資助，但不少未能摘獎的運動員同樣「需要生活」，「買支好啲嘅太陽油都要錢。」因此，他期望政府與社會持續加大對殘疾運動員的支持，讓更多人能安心追夢。



比賽中的好表現獲得肯定。

今夏帶領帆船體驗日
（看着初學者而感觸）
我哋成日話參加者驚，
其實我都驚過。我都係
一步一步試出嚟。

帆船是一項依靠自然風力推動的運動，船帆受風而起，帶動船身向前。它的航行形式多樣，可以在海洋或內陸水域進行巡遊、比賽，或只是單純地四處航行。最特別的是，帆船是為數不多能讓健全水手與殘



在帆船上，從另一角度看香港。

難忘景色

一次夜航及清水灣綠蛋島

因為帆船，輪椅人士同樣能看見另一個香港。付遠威笑言，海上的風景，陸地永遠感受不到。他最難忘一次夜航，「滿天燈光，以為係城市，其實係一盞盞船燈，閃閃發亮，好震撼。」也試過在迷霧中出海，能見度不足十米，「條船好似漂浮霧入面，好似去咗另一個世界。」

他最喜歡的，是清水灣外的綠蛋島。「一個岸上睇唔到嘅地方，只有揸船出海先會發現，真係好似隻綠色蛋咁。」他認真地說：「你唔出海，就永遠唔會知道世界有幾大，自己又可以睇到幾多。」



凱旋是令人難忘的場面。

運動路上

轉戰帆船前是出色射擊手

10年的帆船路，付遠威走過跌倒與痛苦，也有笑聲與淚水。他笑說：「我唔係天生強者，我只係多撈多行幾步。今日企到喺你哋面前，都多得當年個自己，肯踏出第一步。」

付的運動員旅程始於2007年。一次偶遇，他發現原來傷殘人士都可以開車、參與運動，於是報讀射擊、籃球和劍擊三個班。最後愛上射擊，更在一年多後被召入特訓隊，每周密集訓練，2009年在亞洲射擊錦標賽奪得第四名。其後轉戰帆船，為自己打開另一片天。



乘風破浪，寫下屬於自己的一頁。



勇敢踏出第一步，就能看見更大的世界。



徐校長與學生關係融洽，站在他們中間時更像是一位大哥哥。

迷惘少年返母校任職

大哥哥校長

蛻變主因關懷友愛

「這裡不僅是我工作了20多年的地方，更是我當年讀預科的母校！」身為迦密主恩中學（下稱主恩）校長，徐家賢的故事不僅是對這所學校的回憶和感受，更承載着他整個成長過程。

從當年的迷惘少年到今天站在校長的位置，他的每一步蛻變與成長片段，不僅印在心內，也如同一代又一代的校友，將每個難忘時刻悄悄放在校園某個角落，等待特定的一刻，喚醒青葱歲月的親切溫馨感。

AI 主導時代 望學生有三大技能

新一個學年又開始，徐校長最希望學生能夠獲得三個技能：創造力、解難能力和溝通關懷。「在這個快節奏、AI主導的時代，創造力顯得尤為重要。解難能力能幫助學生應對各種挑戰，而最關鍵的，則是溝通與同理心。這樣學生不僅能幫助自己，還能幫助他人，建立更和諧的人際關係。」

「我自己中學時期在將軍澳長大，是將軍澳首批居民之一。當時住在翠林邨，將軍澳還未填海，望出去眼前就是大海。」徐校長回憶道。隨着時間的推移，將軍澳的發展帶來了更多設施，成為一個自給自足的小社區。



學生熱心服務社區，圖為與長者互動。



教導新一代認識中華文化，師生參訪陝西秦漢館。



希望學生「讀得又玩得」，在陽光下健康成長。



我在這裡成長過，非常熟悉學校運作。

「由學生變成校長，不僅是身份的轉變，更是對學校的深刻理解。」徐校長堅守學校的理念，始終將學生放在最重要的位置。「我自己也在這裡成長過，對學校的運作非常熟悉，知道在哪些方面可以改進，亦可以與同事們高效合作。」他說。

作為區內歷史最悠久的Band 1英中，徐校長希望學生「讀得又玩得」，「除了學術性學會，學生也可以自行撰寫計劃書，開設各種課外活動。」其中，他最為深刻的便是「御宅藝學會」（註：御宅藝即一種由動漫、偶像粉絲進行的互動式應援行為，包括獨特舞蹈和打氣動作）。

平日缺自信的學生，投入熱愛事物時，在舞台上展現不同的一面。

徐校長回憶道：「起初大家都不了解，以為會否只有『宅男』才會參加？後來在家教會的盆菜晚宴上，我們邀請他們來表演，當晚熄燈後，他們準

備了螢光棒和舞蹈，效果真是令人驚喜！而一些平日缺乏自信的學生，當他們投入到自己熱愛的事物時，竟在舞台上展現出完全不同的一面。」

憶述心理障礙學生成長

在主恩二十多年的教學生涯中，有一個個案令徐校長至今記憶猶新。他當時擔任副校長，負責教務工作，其中有一位學生由於心理障礙，對外界充滿恐懼，幾乎無法返學。「不過他在家也有努力讀書，我們與家長保持聯繫，並繼續批准他升班。」

最終，該學生順利畢業，並在公開試中取得全科及格的成績。「其實這個成績對於一個幾乎未返過學的學生來說，已經是非常出色。」隨後他一步步升讀學士，現在已經成為一個開朗積極的人，並積極參與多項義工活動。

徐校長感慨地說：「這個案例我們投入了很多心力！陪伴他一步步成長。」他強調，學校不單重視學生成績，更希望他們能感受到老師和同學之間的關懷與友愛，並在這樣的環境中快樂成長。

位於油麻地覺士道的前賈梅士學校，是一座擁有逾120年歷史的二級歷史建築。該建築原為私人歐式別墅，後改建為學校，於1954年一度由葡裔團體營運。正因如此，外牆鬆上葡式黃色風格，直到2012年學校搬遷後閒置，至去年活化為香港話劇團教育中心，成為戲劇教育活動空間。

覺士道上逾120歲的建築

1954年起 外牆黃色主調

過往，有不少葡萄牙人由澳門移居本港生活，逐漸形成葡國人社群。1954年開辦的賈梅士學校，便是為本地葡僑學生提供具有葡國文化特色的教育。該校由葡裔團體營運，並以葡國愛國詩人賈梅士命名，設有幼稚園及小學，該校亦設有葡語科，一直傳承葡國文化。

正因如此，校舍1954年完成改建時，使用了葡萄牙式的象徵黃色作為外牆主調。時至今日，該建築仍保留昔日痕跡，包括賈梅士學校葡萄牙校名「Escola Camões」的舊正門招牌，兩旁的花崗岩石及門前地台。建築外的庭園，保留了前賈梅士學校時期的盥洗盆。惟亦正因該改建，此前的歐式古典風格已給完全取代。



葡萄牙校名舊正門招牌獲保留。



庭園保留了前賈梅士學校時期盥洗盆。

溫馨提示

• 香港話劇團教育中心，逢周六日10:00至13:00、14:15至18:00對外開放，公眾假期休息。參觀毋須預約。



往期回顧

古蹟資訊

歷史建築用途時序

前賈梅士學校

1902

高尚住宅
Parkside

1912

成為九廣鐵路
經理的宿舍

1928

改建為九龍
英童學校

1954

改辦為
賈梅士學校

1997

賈梅士學校由保良局接辦，
改名為保良局賈梅士學校

2012

學校搬遷
後閒置

2024

活化為香港話
劇團教育中心

評級：二級歷史建築

地址：油麻地覺士道7號

交通：佐敦港鐵站D出口沿德成街步行，後左轉覺士道即至，步程約5分鐘。

古蹟的故事



該處活化前為閒置校舍多年。

根據古諮會文件顯示，覺士道7號建於1902至1903年，當時是名為「Parkside」的私人住宅。該建築1912年由政府購入，改作九廣鐵路公司經理的宿舍。

直至1928年。該建築始改建為學校，其時用作營辦九龍英童學校。二戰期間，建築受嚴重破壞，學校亦於1950年遷出。1954年，其復修後改建為賈梅士學校校舍。1997年回歸前，葡僑教育及福利基金將校舍交還給政府，學校由保良局接管辦學，並於其後遷至海庭道校舍並命名保良局陳守仁小學，葡僑學校使命正式終結。

2000年，原校舍獲教育局資助開辦小學「新來港學童啟動課程」課程，並改名為保良局賈梅士學校。2012年，由陳氏教育機構命名捐助，易名為保良局陳維周夫人紀念學校，由保良局及香港潮連同鄉會合作營辦，並於該址遷出。

古蹟辦專家指，該建築改用作賈梅士學校校舍時經歷大規模改建，幸而頂層表現古典建築特色的拱道緣飾尚有保留。該建築具豐富的歷史內涵，亦是本地現存少數見證葡萄牙社區在香港發展的歷史建築之一，因此在2019年被評為二級歷史建築。

九龍葡式隱世建築 前賈梅士校轉教話劇



覺士道7號2024活化
成話劇團教育中心。

去年變香港話劇團教育中心

2024年3月7日，校舍活化成的香港話劇團教育中心，並舉行開幕典禮。該活化由發展局撥款資助6,000萬元進行，早於2021年底動工。活化保留原有黃色外牆色彩，舊有的課室則改建成排練場地及活動室，以開辦幼兒、兒童及成人戲劇課程及戲劇體驗活動。

可透光、隔熱及隔聲，話劇排練時的聲響亦不怕影響他人；舊校留下的5米長鏡子，保留在新設計的排練室，可說是環保地使用舊有物料；建築物周圍亦加設更多無障礙設施，惠及中心使用者及附近居民。



葉頌文指活化優化了室內環境，並保留原址文化內涵。



2024年3月，活化後的香港話劇團教育中心正式啟用。

最初是私人住宅
往後曾屢改用途

伴讀我成長

哥哥姐姐 分享喜閱

美國天文學家惠普爾說過：「書籍是屹立在時間的汪洋大海中的燈塔。」今年夏天，裘錦秋中學（屯門）的12名中三學生，帶着自己精心挑選的書籍，走進鄰近特殊學校的教室，與小學生進行一對一的伴讀活動。這些大哥哥大姐姐像一盞盞明燈，陪伴小朋友一起探索書中的世界。

小朋友聽完故事，開始提問。



中學生積極與小朋友互動。

中學生入特殊學校送暖

裘錦秋中學位於青山山腳，在社區自成小小一角。校長陳月平提到：「之前學校曾到鄰近學校表演舞蹈，而這次選擇了一對一的伴讀活動，讓學生與小朋友有更深入互動，令不同學習進度的學生皆得益。」

這次活動除激發小朋友閱讀興趣，還培養中學生耐心，學會如何與小朋友相處。陳校長回憶道：「學生們出發前都有些緊張，擔心小朋友不會喜歡，或者自己表達不好。」



小朋友的純真，令大姐姐露出笑容。



除了一對一伴讀，還有圍坐聽故事。

活動開始後，學生們很快放下顧慮，積極與小朋友互動。「有小男孩被書中的插圖吸引，開始和大哥哥一起讀書。小朋友們專心聽故事，還開始提問，甚至把書推給學生希望繼續聽。」過程中，學生遇到小朋友不懂的字就慢慢念，對不清楚的內容則反覆解釋。陳校長表示：「學生看到小朋友們捧着書不肯放手的樣子，露出了笑容！」

她亦透露，未來學校計劃繼續舉辦類似學習活動，並可能邀請長者參與。「目前，我們已與友校合作進行讀書錄音，並將這些錄音送給有需要的學生。」她還表示，未來有計劃拍攝閱讀分享的短片，方便小朋友隨時觀看並學習，進一步推動社區內部資源共享。

小朋友專心聽取並提問

活動開始後，學生們很快放下顧慮，積極與小朋友互動。「有小男孩被書中的插圖吸引，開始和大哥哥一起讀書。小朋友們專心聽故事，還開始提問，甚至把書推給學生希望繼續聽。」過程中，學生遇到小朋友不懂的字就慢慢念，對不清楚的內容則反覆解釋。陳校長表示：「學生看到小朋友們捧着書不肯放手的樣子，露出了笑容！」

作者：
余遠鏗



漫畫家、從事多年漫畫及圖書繪本工作，作品有：《數碼暴龍》、《妖怪總動員》、《動夢成真》（中學電影動畫藝術教材—香港生產力促進局製作）、《大偵探福爾摩斯》、《衛斯理系列少年版》、《神探包青天》、《我的吸血鬼同學》、《妙探鬼靈精》、《UBL宇宙當入樽》。





作者：
火登

早年已經涉獵儒釋道三教，近年迷上Om Chanting、希塔療法Theta Healing，從中發現東西方宗教玄學，在身心靈層面實在有不少共同點。



經典解詞

說明念頭，即大腦裏出現的想法，情緒，記憶，畫面等。而大腦裏出現任何東西的第一瞬間，即為一念。《六祖壇經》機緣品：「前念不生即心，後念不滅即佛；成一切相即心，離一切相即佛。」

改命原因

在世俗層面，「一念之差」通常指的是一個關鍵的決策瞬間。例如：

貪念 vs 廉潔

• 一個人一念貪心，受賄一次，可能從此步入犯罪的深淵，命運急轉直下。

善念 vs 冷漠

• 一個路人一念慈悲，救助了受傷的人，可能因此結下善緣，甚至拯救了一條生命，命運從此不同。

瞋念 vs 忍辱

• 司機一念憤怒，可能導致嚴重的車禍，毀掉自己和他人的生活。

這些例子說明，我們的一個念頭會衍生驅動一個行為（業），這個行為會產生一系列連鎖反應（業果），最終形成我們所體驗的「命運」。因此，命運並非完全由外在神明注定，而是由我們無數個「念」和「行」所共同塑造的。

根源解決

「念念分明」是佛教修行的核心方法，

目的就是為了從根源上解決「一念之差」所帶來的不可控性。它不僅僅是避免大的「惡念」，更是對每一個起心動念的清醒覺知。

看清妄念如雲

心就像一片天空，而念頭就像天空中不斷飄過的雲朵。普通人誤以為這些「雲」（念頭）就是真實的「我」或「我的」，於是跟着貪念的雲走、跟着瞋恨的雲走、跟着憂慮的雲走，成為念頭的奴隸，這就是「妄念」。

「念念分明」就是練習成為那個靜靜看着天空（心）和雲朵（念頭）的觀察者，而不是雲朵本身。我們只是知道：「哦，一朵貪求的雲飄來了」、「一朵焦慮的雲飄來了」，而不去追逐它或壓制它，只是看着它生起、停留、然後消失。

截斷業力鎖鏈

業力的鎖鏈是：
念頭⇒行為（言語、行動）
⇒習慣⇒性格⇒命運

「念念分明」就是在這條鎖鏈的最開端——念頭剛生起的那一剎那——就觀照它。當我們能清晰地覺知到一個惡念（如嫉妒、毀謗心）的生起時，我們就有了選擇的空間和不採取行動的自由。我們可以說：「我看到了這個念頭，但我選擇不跟隨它。」這樣，惡的業力鎖鏈就在念頭階段被截斷了，不會發展成惡行，也就不會結成惡果。這就是從被動的「一念之差」轉為主動的「念之覺察」。

除妄念安真心

所謂「去除妄念」，並非像掃垃圾一樣把念頭掃掉（那本身也是一種妄念），而是通過「念念分明」的覺照，看透所有念頭都是緣起性空的——它們依因緣而生，沒有獨立、不變的自性。就像看電影，一旦知道銀幕上的一切都是光影的幻化，就不會再當真而沉迷。

當我們不再執著於來來去去的妄念，內心就會逐漸平息下來，本自具足的清明、智慧與慈悲（即「真心」或「佛性」）就會自然顯現。

由巴士車長瞬間選擇講起

了解一念
掌握念念
不再執著分明係好

樺加沙襲港時有家長不顧危險，帶子女追風發生悲劇，一家四口在柴灣防波堤觀浪時三人墮海，母子一度危殆。當日，多區都有人以身犯險，警方其後拘捕五人，四人涉帶孩童觀浪被控疏忽照顧兒童，另一男子在10號風球在屯門泳灘游泳亦被拘捕。連串事件引發社會要求追風人士必須付出代價的討論。

先後有四人帶孩童觀浪 涉疏忽照顧兒童被捕

在10號風球落下後的翌日（9月25日），警方在香港仔拘捕兩名非華裔女子，指她們涉嫌對所看管兒童或少年人觸犯虐待或忽略罪。警方表示，兩人涉嫌於10號風球生效時，在鴨洲海怡半島帶同一名8歲男童在岸邊拍攝巨浪，期間有影片顯示3人被巨浪沖倒地上。警方上門時發現男童手腳有明顯擦傷，遂將其送院檢查。

9月26日，警方再拘捕一名男子與同行外傭，指他們在涉嫌於颱風期間，帶同兩名分別4歲及6歲男童，到西區堅尼地城新海旁近加多近街交界的岸邊觀浪。警方指當時海有湧浪，海水沖上行人路。但兩名成人仍然帶同兩名小童逗留拍照，當時極有可能有被大浪捲走的風險，情況險象環生，有可能對兒童造成嚴重傷害，危及生命。

除了觀浪，打風到泳灘游泳行為也十分魯莽。警方同日向法院申請傳票，

將軍澳南海濱，男子10號風球時走近風浪。



沙田城門河兩名男子冒風雨將雜物丟入河中。

山吊手岩搜救一對無視懸崖危險警告牌而被困山林的情侶時，不幸失足墮崖不治。

立會議員盼增阻嚇力 建議收取救援費

立法會議員林琳指，日前政府拘捕數名於風暴期間故意攜帶幼童觀浪的人士，引起各界討論應否立法增加阻嚇作用。她指出，早年已向政府提出質詢，希望當局研究更具阻嚇力的措施，以應對極端天氣下有人無視政府警告的不負責任行為。她指出，在惡劣天氣警告期間，有個別人士因好玩或過癮，而毫不顧及拯救人員安危。因此林琳提出，可向在惡劣天氣下仍然故意冒險的人士，收取救援費等措施，並指出不少國家已就類似情況立例，政府應該一併考慮所限範圍及其可行性。

林琳促當局研究更具阻嚇力的措施，應對無視警告的不負責任行為。



追風闖禍犯眾憎 全城呼籲增代價

三人墮海
柴灣一家四口防波堤觀浪。

被捕
兩女帶男童海怡半島觀浪摔倒。

被捕
父攜外傭帶兩子堅尼地城觀浪。

被捕
中年男子黃金海岸游泳。

當局：或研究立法 針對追風族

連串事件引發社會要求追風人士必須付出代價的討論，保安局局長鄧炳強強調，市民要自律及提高安全意識，並指現時本港沒有法例針對市民在風暴期間追風逐浪，但如果一些地方已宣布關閉，有人仍然進入，將會有罰則。除研究以「疏忽照顧兒童」罪拘捕帶孩童犯險的成人外，現行法例賦予政府封閉海灘及郊野公園等，未經批准進入是違法，故會票控及其他行動，在康文署有相關法例下，可被罰款2,000元及監禁14日。

而在其他地區，會有相應法例規定風暴期間不能進入所有沿岸位置。如在台灣高雄，在劃定警戒區，限制或禁止市民進入劃定的沿岸及防波堤範圍。另外在澳門，2017年強颱風天鴿造成廣泛破壞後，開始訂定《民防綱要法》，部門可獲授權禁止或限制，個人或交通工具在特定範圍內停留或通行。鄧炳強指如有需要會考慮是否設立禁止追風的法例。

網民有話說

Susana Cha：

成人家長分析不到危險與否？暴風雨無情，大浪威力可以沖走私家車，出事時，全家生命在你手上。

Wing Luk：

嗰個浪一炒起你跟住浪走，除水漂流，有急流好難返上岸。唔好覺得自己犀利去玩。

Angela Shum：

支持政府部門繼續執法，這樣才能夠嚴懲這些罔顧生命嘅市民。



衛生黑點
系列 · 上

無人巡即闕佬懶理 衛生黑點故態復萌

後巷
污水

七旬清潔工懷疑在衛生黑點收垃圾卻遭票控亂拋垃圾事件，引發社會熱議及留意衛生黑點問題。根據最新數字，衛生黑點由738個大幅削減至106個。在今期「全港衛生黑點」系列上集，《我家》記者根據衛生黑點名單巡視各區，發現名單中已獲改善但未及兩年的地點，包括環境衛生、後巷衛生及店舖阻街多項問題，有故態復萌的跡象。此系列先探討是否因執法仍存難度，故令衛生問題未能解決。

油

尖旺區在衛生黑點名單中佔了23個，佔整體數字超過兩成。《我家》記者發現大角咀近大全樓後巷為多間食肆的後門位置，雖有多個屬於不同食肆的垃圾筒，但仍見有紙皮、各類包裝四散在地，而地面更佈滿積水，甚至有多個發泡膠箱放置在後巷外。



大角咀近大全樓後巷仍見有紙皮四散在地，地面更佈滿積水。



有店舖疑似將發泡膠箱放於對面排檔後方。

店舖
阻街

而《我家》記者巡視油尖旺區其他黑點時，發現新填地街472至480號附近地舖問題疑似有改善，但實質仍有阻街情況。店舖在門前馬路旁放置多個箱，擬為霸佔馬路方便車輛上落貨物，不但阻礙行人，亦影響馬路面的車輛行駛。

處理非法棄置建築廢物 環保署被指檢控率極低



申訴署調查發現，環保署個案檢控率極低。（申訴專員公署相片）

申訴專員公署宣布，完成非法棄置建築廢物問題的主動調查行動。調查發現投訴個案中，經環保署核實的非法棄置建築廢物個案，由近年的500、600宗增加至2024年接近800宗。以檢控宗數最多的2019年來計算，該年度的檢控率亦只有3.8%，可見環保署的個案檢控率極低。

立法會議員、立法會衛生事務委員會成員梁熙（右圖）指，香港現時估計約有1,500個環保斗，業界估計每天約有600至700個閒置環保斗需要地方擺放，而現時政府透過短期租約機制，只為業界提供四幅用地用作存放閒置環保斗。他建議，政府應該審視現時各環保斗存放用地的使用率，與業界了解情況，積極物色其他存放用地，同時政府應考慮增加罰則，以加強阻嚇力。此外，亦可考慮設專線予市民舉報投訴，加快處理環保斗問題。



堆發
泡膠

在衛生黑點名單中，深水埗區佔了5個。《我家》記者發現長沙灣達明大廈地下仍有環境衛生問題，雖然已沒有像過往改善前那時一樣，把十多個發泡膠箱堆積在街道轉角位置，記者卻發現有店舖疑似將載有蔬菜及榴槤殼的發泡膠箱，放置在對面行人路轉角位置和店舖對出售賣衣服的排檔後方，從而疑似掩飾物品實屬於該店舖。



新填地街有地舖在路旁放箱放手推車，擬霸位方便上落貨物。

加強
巡查

立法會議員梁文廣（右圖）表示，衛生黑點即使有改善過，但不應就此不理，以發泡膠箱為例，近日他就收到有市民投訴長沙灣有街口擺放大量發泡膠箱。他認為環境衛生問題不時都會發生，無論是否衛生黑點，執法部門都應多加巡查。



至於後巷污水問題，他指要尋覓源頭並不容易，需要不同部門長時間處理，故增加了執法的難度。而阻街問題，他指隨着《2025年公眾衛生及市政（修訂）條例》實施後，已減低執法難度，不過他指執法人員仍會先勸導後檢控，讓問題逐步改善。

大角咀近大全樓後巷，堆積了發泡膠箱。



邊個更靚仔
邊個影得靚

旗艦機之爭

小米

iPhone 戰意濃



Xiaomi 17 Pro系列

背屏不再雞肋
自拍取景好方便

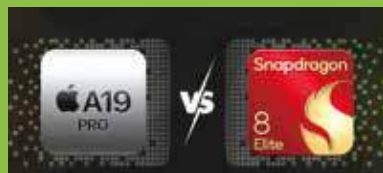
Xiaomi放棄了沿用三代的左上角矩形相機模組，改用一塊覆蓋整個後攝區域的背屏，以取代傳統金屬或玻璃蓋板，讓用家可以在背面查看時間、充當自拍取景器或顯示應用程式資訊。雖然Xiaomi早在11 Ultra時期就嘗試過背屏設計，但因功能單一、耗電量大和反應遲緩，受到用家批評為「雞肋」。此次的背屏在功能性、實用性和反應速度上都有顯著提升，解決了早期設計的缺點，令今個系列更具吸引力。



三鏡頭超大底像素 CPU性能有望超越iPhone

Xiaomi 17 Pro的主相機配置三顆5,000萬畫素鏡頭，主鏡頭光圈為F1.67，超廣角鏡頭具17mm等效焦距，長焦鏡頭採用F3.0光圈和115mm等效焦距，支援5倍光學變焦。17 Pro Max的主鏡頭和超廣角鏡頭規格相同，但長焦鏡頭升級，感光元件增大，光圈提升至F2.6。

另外，在Geekbench測試中，17 Pro和17 Pro Max均搭載驍龍8 Elite Gen 5處理器，配置2個高性能核心和6個效率核心，表現優異。相比之下，蘋果A19 Pro僅使用2個性能核心（4.26 GHz）和4個效率核心，使得Android陣營首次有機會在CPU性能上超越iPhone。



2025年下半年，手機市場再度進入旗艦大戰。蘋果推出iPhone 17 Pro系列後，小米也不甘示弱，直接跳過「小米16」，將新旗艦命名為「小米17」，正面迎戰剛發售不久的iPhone 17系列。今次睇睇兩個品牌的旗艦系列，邊一款更能吸引到你入手！

iPhone 17 Pro系列

鋁合金散熱
但怕機身易刮花



iPhone 17 Pro的設計與材質引起不少話題。蘋果不再使用鈦金屬邊框，轉而採用鋁合金一體成型設計。蘋果表示，選材不僅減輕機身重量，並搭配自家均熱板技術，有效解決近年手機燙手問題。然而，對於果迷來說，鋁合金易刮花成為他們的一大疑慮。

全新模組
果迷望落或嫌肉酸

另一個爭議是相機模組由方形改為橫條，此設計能夠安裝更多電子元件，並騰出空間供電池使用，成為此系列續航力大增的主要原因。然而，手機背板下方使用的是陶瓷晶盾材質，與鋁合金框架不同，因此無法保證背板顏色完全與框架一致，令不少果迷認為整體設計顯得突兀。



信號屏幕影像飛躍
廣角超廣角鏡無變化

話雖如此，橫條設計預留空間安裝環繞式天線，有效改善蘋果手機握持時的信號干擾與衰減。屏幕方面，使用新一代超瓷晶玻璃，抗刮性較上一代強3倍，並新增抗反射塗層，減少強光下的眩光干擾。鏡頭方面，主攝、超廣角和長焦全面升級至4800萬像素，特別是100mm焦距的長焦鏡頭，感光元件面積增大56%，畫質細節更為明顯。不過，廣角和超廣角鏡頭則保持不變。