封面故事  
89陸地多障礙  
海上無界限不便之軀  
迎破浪人生

## 地區焦點 03

大埔河沙頭角當災  
強颱超前部署有驚無險

## 醫·家 ④

日日萬步人生路  
行得夠快梗係好

## 熱話「脆」聞 ⑭

追風闖禍犯衆憎  
全城呼喊增代價

## 我家放大鏡 ⑯

無人巡即闊佬懶理  
衛生黑點故態復萌

超強颱風樺加沙吹襲期間正值漲潮，風暴潮期間吐露港最高水位一度錄得超過3.8米。大埔河及林村河水位暴漲，淹沒河岸行人路，行人隧道在政府提前封閉後水浸沒頂；新娘潭路再度發生山泥傾瀉；沙頭角碼頭水位急速上升，巨浪令大量枯樹垃圾沖上岸，新樓街嚴重水浸。尚幸官民高效協作抗災，有效令損失減至最低。



新娘潭路近涌背發生嚴重山泥傾瀉。

樺加沙襲港時，林村河水位急升淹沒行人路。

官民高效協作 損失減至最低

# 大埔河沙頭角當災 強颱超前部署有驚無險

部門於風前在廣福橋旁置臨時擋水壩。



溫和輝（左）指新娘潭路一度全線封閉。

## 樺加沙離港 道路迅速清理

**樺**加沙是本港今年第二度懸掛的10號風球，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，過往常於天文大潮時出現水浸的大埔河及林村河，在樺加沙侵襲時情況更見惡劣。

從居民拍攝的影片所見，9月24日當天水位顯著升高，水流湍急湧現白頭浪，河水越過河堤湧上行人路，兩旁的行人隧道被淹浸，水深至小腿。而過往不時泛濫的大埔廣福橋，亦同樣出現水浸，有行人經過時需在風暴中冒險踏出馬路。有居民在25日下午到林村河了解災情影響，發現大多數道路都已清理，兩河除河水變黃幾乎已回復如常，海岸只有部分倒塌的大樹仍橫亘路上，等待專業隊伍清理。

## 廣福橋及時放置臨時擋水壩

部門早在樺加沙來襲前，已預測在廣福橋一帶會出現水浸，因而提前作出特別部署，放置臨時充水式擋水壩；在9月23日懸掛八號風球後約下午6時，政府因估計水位上升會快速淹沒隧道，而關閉兩河沿岸11條行人隧道，不准市民進入。直至24日下午5時颱風遠離後，各隧道才重新開放。

北區區議員溫和輝指出，大埔新娘潭路近涌背在樺加沙襲港時發生嚴重山泥傾瀉，導致來回方向全線封閉，對新界東北交通造成明顯影響。他隨即聯同北區民政專員卓穎然實地視察，了解山泥傾瀉範圍及搶修工程進度，並與工程部門現場溝通，要求盡快安全恢復路段通行，減少對居民出行的影響。

另外，沙頭角風暴潮影響亦十分嚴重。沙頭角海及明渠水位急升，新樓街及中英街因海水倒灌出現水浸。沙頭角碼頭在風暴後有大量枯樹、垃圾沖上岸，在碼頭刻有「沙頭角之角」的地標界石，亦被強風吹倒。

## 天文台懸掛熱帶氣旋警告信號時序

1T	3T	8西北 NW
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

## 風前風後官民協作齊心抗災

立法會議員陳月明表示，雖然今次颱風都造成不少破壞，令北區多條主幹道路受阻，但部門及地區義工在風災前後展現的高效協作，在颱風來襲前前提醒及組織村民加固門窗、清理鄉內渠道，針對低窪地區製定撤離方案；而風後亦快速清理倒塌樹木開路，令市民翌日已可順利上班上學。



陳月明直言，新田等過去會發生嚴重水浸的區域，因預先準備得當，在樺加沙時災情受控程度提升，也有賴官民協作高效抗災。

陳月明（中）認為災情受控有賴官民協作。



太和邨對開有塌樹阻擋行人路。沙頭角之角的地標界石亦遭吹倒。

## 「風王」風力較山竹弱 與天鴿蘇拉韋帕相若

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，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，但則與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。

政府發言人則指，樺加沙襲港期間，消防處共處理143宗有人被困升降機報告，454宗自動報火警系統報告，393宗樹木倒塌報告，兩宗山泥傾瀉報告，及16宗水浸事故報告，共協助61名市民到安全地方。而渠務署共接獲22宗確認水浸個案；土力工程處共接獲四宗山泥傾瀉報告，另外屋宇署緊急事故控制中心，則共接獲25宗關於招牌及地盤棚架等緊急事故個案。



沙頭角碼頭大量枯樹、垃圾沖上岸。

<b>9X</b>	<b>10+</b>	<b>8 東南 SE</b>	<b>3↓</b>	<b>1T</b>
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



沙打關愛隊協助院舍長者轉移到庇護中心。

## 區區顯關愛



船灣關愛隊到三門仔提醒居民防風。祥華關愛隊風後協助清理渠口及樹枝。

## 關愛總動員 做好「風王」預警

「風王」未有嚴重影響區內居民，有賴社區提前預警。大埔及北區關愛隊總動員呼籲居民做好防風防水浸措施。當中，大埔船灣小區關愛隊在風前聯同大埔民政處及警方，到三門仔新村、洞梓村等低窪村落派發沙包予有需要長者及居民，更協助村民搭建臨時擋水閘防水浸。

北區石湖墟關愛隊，亦到石湖墟一帶的「三無大廈」，為資訊不足的居民張貼清晰的危機處理海報，並重點探訪高風險的天台戶，

派發索帶、繩索及紙膠布等實用防風物資，協助居民即時加固門窗，做好防護工作。

而為保障沙頭角安老院的長者安全，北區沙打關愛隊在風前協助長者，轉移到臨時用作庇護中心的沙頭角中心小學二樓，避開低窪地區的潛在危險。

9月24日晚上，天文台改掛三號風球後，北區祥華、上水鄉郊、大埔運頭塘、林村谷及西貢北小區等多個關愛隊亦先後出動，清理行人路上的泥沙及樹枝，並協助清理渠口積水。

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。



## 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 在清晨或黃昏急步行，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，腳踝輕輕着地，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

古云：「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



作者：  
陳洛志  
醫師

- 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 Cafe

# Days in the Sun

精品咖啡 | 藍帶甜品 | 手作餃子

## #元朗餃子咖啡店

Homemade  
Pastries &  
Dumplings

換領方法請留意 Instagram  
@days.in.the.sun.hk

快將登場!



可選餃子 & 香蕉蛋糕  
(原創 單只裝)



讀者獨享!  
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体，每人只限使用一次。  
使用期限為2025年10月31日。

優惠條款

- 此優惠每人只可使用一次。
- 此優惠必須於落單前出示及使用，過後恕不受理。
- 此優惠只限堂食，不適用於外賣服務。
- 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。
- 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，特別嘅地方係喺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，之後冚蓋保溫。



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冚蓋焗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，數據平臺作為輔助，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G口

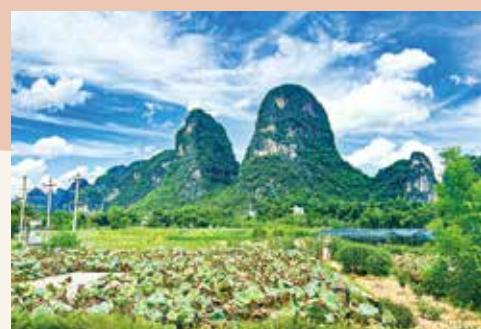
Text、Photo：行李 | Design：Skittle



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，乘搭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——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

### 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

- 三歲患小兒麻痹症，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。



少年沒想過做運動員

(2014仁川奪獎)

我都覺得有冇可能㗎！

歲時患小兒麻痹症，付遠威自此與輪椅為伴。少年時期的他，鮮有機會參與運動，更從沒想過會成爲運動員。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亞殘運動會，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。

我唔只係輪椅比賽冠軍，我係公开赛冠军，大家係平軍，大軍等嘅！」

陸地多障礙 海上無界限  
不便之艦迎破浪人生



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。



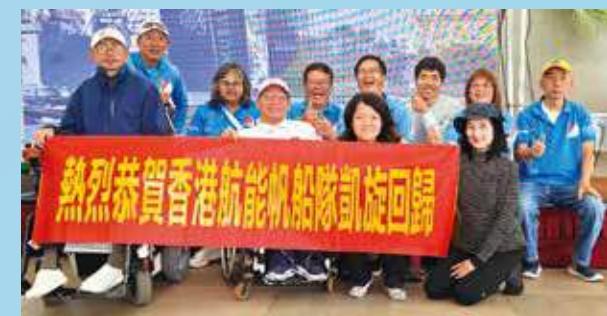
在帆船上，從另一角度看香港。

### 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，「條船好似漂浮喺霧入面，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

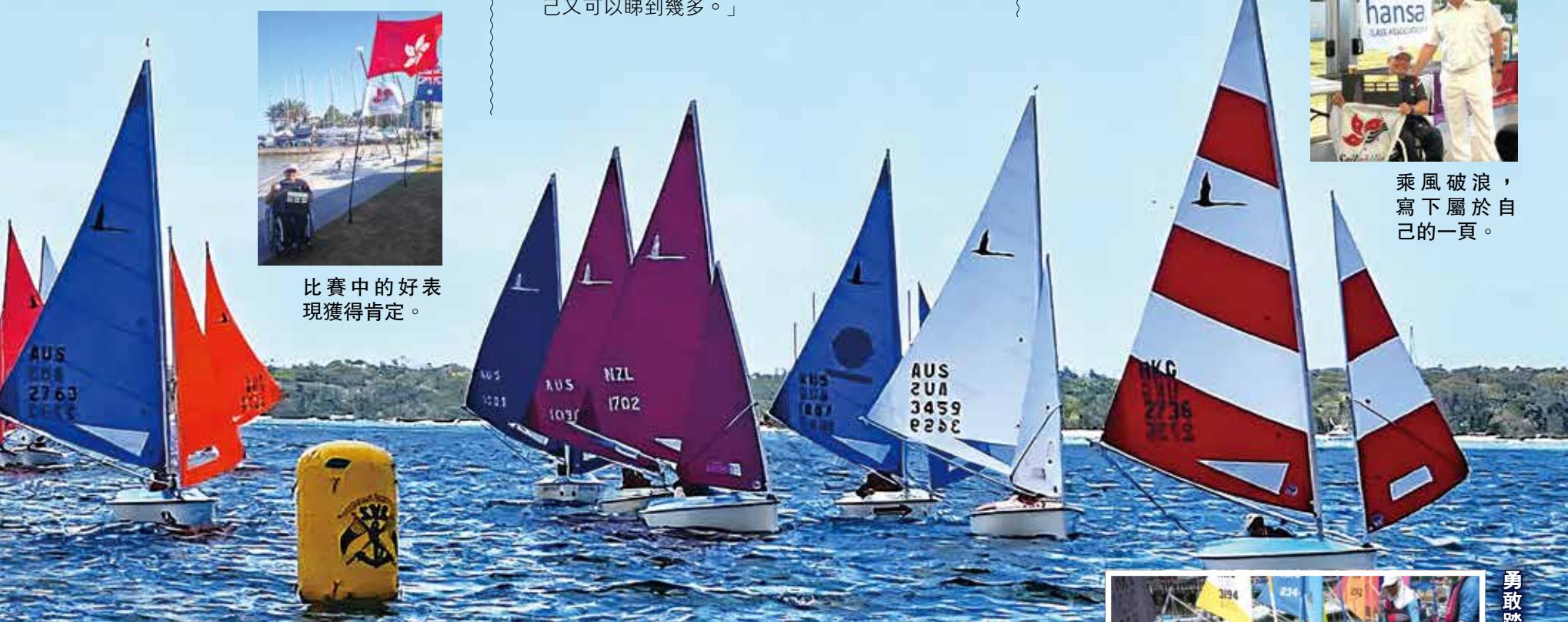
## 轉戰帆船前是出色射擊手

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，我只係多撐多行幾步。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。



## 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。



疾人士平等參與的運動之一。

今日的付遠威，除了是選手，還是教練。剛過去的夏天，他在白沙灣帶領10多名輪椅人士參加「帆船體驗日」。看着初學者由驚到笑，他感觸良多：「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。」對他而言，關鍵不在於身體，而在於心。「所有限制，只存在你個腦入面。你行出第一步，我就陪你行第二步、第三步。」面對質疑自己能力的學員，他只會笑着鼓勵：「我做到，你都得。因為我都係由零開始。」



勇敢踏出第一步，就能看見更大的世界。

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

好多時都要整幾輪，  
先至保證街坊買返去都  
仲係熱辣辣。 ——Hyde

## 同秀坊小巷散發港式香氣

走進大埔同秀坊，總有一股麵包香氣在小巷間散開。這裡的「煥成麵包餅店」已經陪伴街坊超過30年，見證不少街坊成長。店舖不算大，卻承載着滿滿的人情味。現時接手經營的是創辦人之子Hyde，一位在麵粉與烘焙香氣中長大的年輕麵包師。



小小舖位承載滿滿人情味，街坊每日都來行一轉。



# 麵包餅店第二代 成功源於焗部做好

Hyde出生時，父親已開辦麵包店，該店由富亨邨到大埔廣場，最後落腳同秀坊。小時候的 Hyde，周末或暑假常常到舖頭幫忙，學整蛋撻、搓麵糰。「爸爸係好嚴謹嘅師傅，一開始我也都唔識，佢都幾唔耐煩。但佢教一次、兩次，等我掌握咗，就放心交畀我去做。」他笑着回憶。約8年前，父親退休，他正式挑起大旗，繼續把這門手藝守下去。

**以前係傳統款式，我就加啲西式元素，例如布丁包、蛋糕感覺嘅麵包。**

煥成以港式麵包起家，雞尾包、菠蘿包、蛋撻等一應俱全。但接手後的 Hyde，並沒有只守住傳統，而是觀察市場，不斷嘗試新口味。「以前就係傳統款式，但我開始會加啲西式元素，例如布丁包、蛋糕感覺嘅麵包。」

2022年，該店推出了一款「巨型焦糖布蕾法包」。每日限量100個，下午兩點準時出爐。消息一出，大批街坊甚至區外客聞風而至，未到兩點門口已經排起長龍。「其實都係試下諗新嘢，點知好受歡迎。」 Hyde笑說。焦糖布蕾法包的爆紅，成為了煥成的一個招牌時刻，也讓不少年輕人第一次為了一個麵包而特意到訪大埔。

**麵包係日常所需，隨時都有人食，所以我唔太擔心生意。**

做麵包並不浪漫。每天早上7點， Hyde便回到工場，接手夜班師傅留下來的工作，之後便是一整天的製作與出爐。「辛苦一定辛苦，因為全部都要親手做。」他坦言。為了確保新鮮，蛋撻、餐包等要不斷輪流焗製，「好多時都要整幾輪，先至保證街坊買返



俱以港式麵包起家，雞尾包、菠蘿包、蛋撻等一應俱全。

去都仲係熱辣辣。」

即使如此，他仍然覺得值得。「麵包係日常所需，隨時都有人食，所以我唔太擔心生意。只要用心做，總會有人支持。」

在大埔這個社區，煥成不只是麵包店，更是街坊的日常。

「好多熟客買咗十幾年，見到面就好似朋友咁，日日都嚟打個招呼。」 Hyde說，他的女朋友在前舖招呼客人，他則在後舖專心做麵包，小小店舖既是事業，也是兩人的生活重心。



店家的傳統港式麵包，陪伴大埔人三十多年。

## 參與社區活動 出力出蛋白 Cake

相比連鎖店，家庭式小舖有其價值。「第一係價錢平啲，老人家都買得起。第二係變化多，想試新款即刻可以做，唔使跟上頭指令。仲有就係人手做，機械未必做到啲份心機。」 Hyde認真地說。他也曾經參與社區活動，把蛋白蛋糕免費送給老人家。「佢哋擺到個麵包已經好開心。我覺得係回饋社會，盡自己一分力。」 Hyde總是輕描淡寫，但正正是這份低調，讓人感受到小店的樸實與真誠。

在這個愈來愈多連鎖、講求速度和標準化的年代，煥成依然堅持着「人手、新鮮、傳統」的初心。 Hyde明白，後生仔入行不多，這行業愈來愈難做，他依然深信：「雖然家後生少咗食傳統麵包，但我覺得呢啲係香港嘅味道，一定要有人keep住。」

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，外牆髹上葡式黃色風格，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

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。

最初是私人住宅  
往後曾屢改用途



該處活化前為閒置校舍多年。

#### 古蹟的故事

根據古諮詢會文件顯示，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。

# 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。

### 活化後添更多無障礙設施

建築師葉頌文指，該歷史建築的活化設計由其事務所負責，融合可持續建築的特色與文物保育原則。除優化建築物的室內環境、現有生態系統及園林景觀外，亦保留原址的歷史文化內涵。舊有地磚、樓梯扶手等物件得以保留，延續了該歷史建築的生命。

葉又指出，活化後的建築物窗戶增設中空玻璃，

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。



1997

2012

2024

1997

2012

2024

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。

# 伴讀我成長 哥哥姐姐分享喜悅

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。



小朋友的純真，令大姐姐露出笑容。

小朋友聽完故事，開始提問。



## 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。」



除了一對一伴讀，還有圍坐聽故事。

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：  
余遠鍾



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》。





## 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。

以下幾個層面

它的  
重要  
性體  
現在以  
下幾  
個層  
面

**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。

## 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。

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。

不少平凡人成就不平凡的故事，例如在9月15日青朗公路上發生驚險交通意外，一輛967號城巴巴士行駛時，突遭路中彈飛而來的一支鐵通插穿車頭擋風玻璃，再打中車長胸口。當時巴士滿載乘客，有人事發後讚揚車長忍痛沒有急煞車，而是慢慢將巴士停低，無釀成大意外，最終一念救全車乘客。



樟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捕。連串事件引發社會要求追風人士必須付出代價的討論。

# 追風闖禍犯眾憎 全城呼喊增代價

## 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 :

喺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。

### 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，在鴨脷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，打風到泳灘游水行為也十分魯莽。警方同日向法庭申請傳票，



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爲。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。



被捕

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。

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



# 無人巡即闊佬懶理 衛生黑點故態復萌

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。

## 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。

後巷  
污水

**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，亦影響馬路的車輛行駛。

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槆殼的發泡膠箱，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 鬥



### 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，讓用家可以在背面上查看時間、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。



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。



### 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。



### 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。



## iPhone 戰意濃

**2**025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。

