



## 封面故事 89

# 做超級快樂人

# 體育係關鍵

### 東南·選戰 03

坑口交通塞而復始  
調整燈號搞返掂

### 心靈之旅 06

運動令人升呢  
玻璃心變鋼鐵意志

### 我家放大鏡 15

家居回收大力推  
旅遊熱點卻很頹？

### Chill 人學堂 16

跑街四大新熱點  
點亮有run道的人生

新界西



新界東



我家HoMemory



info@homemory.hk



新界東南  
地方選區

立



影業路正建居屋，落成後交通將更繁忙。



路政署準備迴旋處改由燈口控制多時。



10月26日常寧路迴旋處拆卸，改作十字路口。

## 常寧路迴旋處多年問題

影業路發展且坑口一帶人口增加，坑口影業路、寶寧路及常寧路交界的迴旋處，多年來不時因迴旋處出口路口讓路需時，令車流未及疏導而出現擠塞。在假日加上出入西貢車流更多，問題尤見嚴重。《我家》早於去年12月報道政府計劃將該迴旋處改成十字路口，並新闢寶寧路左轉上影業路的左轉通道，以改善情況。

今年10月26日，路政署拆卸常寧路的迴旋處後，正式將該處改成由燈控十字路口。

## 10月改十字路口仍擠塞

雖然如此，在改成十字路口後的首個上班上學的早上繁忙時間，該處的擠塞問題未有因改為交通燈而有顯著改善，相反有市民更認為因各路口綠燈通行時間短，導致等待轉燈時間變長，當中影業路南行的擠塞情況仍然嚴重，甚至倒灌到坑口村內。有駕駛者直言：「綠燈時間太短，分分鐘一個燈位只係過到兩架車！」就此，《我家》向新界東南候選人了解他們的改善建議。

## 葉傲冬：燈位前應增告示板

一號候選人葉傲冬（民建聯）向《我家》表示，該迴旋處轉燈位後，已大大改善以往塞車的情況，交通意外減少發生。葉建議由影業路出九龍方向的交通燈，可在繁忙時間延長燈號時間，讓更多車輛通過。而在影業路燈位前，增加道路告示板，提醒駕駛者左線可同時向3個方向行駛。

## 李貞儀：重新規劃道路系統

二號候選人李貞儀（工聯會）則建議，可在該迴旋處短時間採用智能化交通燈號系統，更好收集車流數據，讓系統向需求較大的車流方向提

# 坑口交通塞而復始 調整燈號搞返掂

新界東南選情熾熱 候選人獻策民生

日前運輸署正式拆卸坑口常寧路的迴旋處，改成交通燈控制的十字路口後，有居民發現擠塞情況依舊，情況極待改善。新一屆立法會選舉投票日為12月7日，新界東南選情競爭激烈，五名現任區議員爭奪當區兩個地方選區議席，各候選人為此出謀劃策，提出想法冀署方盡快作出改善。

1

葉傲冬（民建聯）

共築優質生活圈  
推動便捷交通圈  
建設完善設施圈



新界東南1號候選人葉傲冬

2

李貞儀（工聯會）

拚搏民生  
專業議政



新界東南2號候選人李貞儀

3

方國珊（專業動力）

實事求是  
人到心到



新界東南3號候選人方國珊





迴旋處過去常發生車禍，導致交通擠塞。

路口直去車流因要等綠燈，形成車龍。



供更長的過路時間，從而減低擠塞。李認為，長遠要重新規劃十字路系統，如仿效內地加設立交橋，紓緩影業路的车流。

### 方國珊：加快雙線雙程運作

三號候選人方國珊（專業動力）則促請解決車輛倒塞坑口村、富寧花園及周邊學校情況，加快影業路第二階段工程，包括拆走過路處及加快雙線雙程運作。另外，方建議研究清水道出將軍澳第三條路，分流坑口鄉村交通。

### 張美雄：加感應器偵測車流

至於新界東南四號候選人張美雄（報稱無黨派）認為，擠塞問題主要源自綠燈時間太短，當中有起步較慢的大車，就更容易造成擠塞。張美雄希望，適度延長綠燈的時間，可考慮在迴旋處不同入口處，加裝感應器準確偵測車流，實時調整燈號長短。

### 陳志豪：適度調整燈位時間

五號候選人陳志豪（新民黨）透露早前已向運輸署反映相關問題。他建議進一步調整現時燈位時間，尤其影業路到坑口的綠燈。此外，他亦鼓勵清水灣司機避開堵點，多經坑口道及昭信路出九龍。



4

張美雄（無黨派）

突破障礙 踢出未來  
新界東南最強前鋒



新界東南4號候選人張美雄

5

陳志豪（新民黨）

為市民謀福祉  
為香港謀發展



新界東南5號候選人陳志豪

## 地區老大難問題 候選人各有「建言」

立法會議員在地區治理中的角色主要是透過審議、修訂和通過法例來完善地區治理架構，並與區議會等地區組織合作，加強地區事務的處理效能。西貢發展快、人口急增，社區有不少「老、大、難」問題有待解決。

### 張美雄認為地區過於賴鐵路

多名新界東南候選人認為，西貢及將軍澳的交通問題是區內最需要解決的問題。張美雄及葉傲冬認為目前將軍澳對外交通，相當依賴鐵路。港鐵將軍澳線故障，就會令區內市民出行大受影響。

### 葉傲冬提東九龍線延至寶林

因此，張美雄未來他會繼續爭取政府在區內興建更多交通基建，增加公共交通工具選擇。葉傲冬則要求東九龍延線需延伸至康盛、翠林，甚至寶林，以增加居民出行選擇。

### 方國珊倡南延線延至港島東

方國珊建議將軍澳南延線延伸至港島東，形成「環迴鐵路」，除分流現有將軍澳綫壓力，亦可作為事故發生時的「逃生門」。另外，她亦提出提升將軍澳線班次：推前更換信號系統及購置新列車，康城全日4分鐘及直達北角。

葉傲冬則強調需考慮為西貢方面增建道路或隧道，增加居民及遊客選擇。

### 李貞儀促擴建將軍澳醫院

至於李貞儀，她最想改善的則是將軍澳的醫療問題。她解釋指，西貢區未來人口將近70萬，加上人口老化的壓力，醫療需求漸增。因此希望盡快擴建將軍澳醫院，並增加家庭醫學診所服務名額，廣設社區藥房，以提升公營醫療質素。

### 陳志豪冀將軍澳醫院設產房

陳志豪則承諾積極推動將軍澳醫院增設產房，使區內婦女不用「跨區」產子。

### 《我家》提問 候選人有say

問:最需解決的地區問題?

新界東南候選人

葉傲冬	李貞儀	方國珊	張美雄	陳志豪
西貢將軍澳的交通配套	將軍澳的醫療問題	分流現有將軍澳線壓力	將軍澳區交通配套不足	將軍澳醫院設產房





大家睡覺會否有特定睡姿，抑或愛怎麼睡就怎麼睡，只求當下舒適？台灣有醫生指出，睡姿原來會影響腦部「排毒」效果，關乎腦部健康。此外，睡姿不佳也會令人翌日醒來時腰痠背痛，接下來整天都不自在。那麼，甚麼睡姿既能排毒，又不會腰痠？答案是並不是甚麼稀奇睡姿，而是側睡！

# 側睡 腦排毒

## 姿勢正確真舒服



台北榮民總醫院遺傳優生科主任張家銘醫師在他的Facebook專頁指出，當我們進入深層睡眠時，腦脊髓液會灌流到腦組織，「沖刷」累積的毒素，再透過腦膜淋巴系統排出。這些被清除的「廢物」，包括與阿茲海默症高度相關的β類澱粉蛋白。

假如長期睡眠不足，或睡眠質素不佳，這些清潔機制的運作效率就會變慢，腦內廢物累積，久而久之就有可能引發慢性發炎和神經退化。

除了每晚連續睡7小時以上，讓腦部有足夠時間排毒之外，良好睡姿同樣重要。

### 仰睡趴睡 更促進腦液流動

張醫師說，根據科學實驗，側睡比仰睡或趴睡更能促進腦液流動，進而更有效率地清除β類澱粉蛋白。他又指出，向右側睡時，下頸淋巴的引流方向和腦膜淋巴系統最吻合，因此最能幫助

排毒。

除了促進腦部健康，側睡也有助減輕背部承受的壓力，但同時，假如枕頭高度不合適，或會令頸椎和腰椎受壓。

### 枕頭高度與肩膀寬度 維持相若

台灣外科醫師江坤俊在YouTube節目《江P醫件事》中指出，側睡時應維持枕頭高度與肩膀寬度大致相同，避免頸椎彎曲或懸空。側睡時也容易骨盆前傾，可考慮在雙腳之間夾一個枕頭，有助糾正骨盆角度。

至於仰睡的人，同樣要留意枕頭的高度，若枕頭太高，下巴會壓到氣管，太低又會令頸椎後彎，因此，枕頭、頭和身體平行的角度，應維持在大約5至10度。同時，腰椎和床褥間如有空隙，代表骨盆前傾，這時可摺好毛巾，墊在腰椎和床褥之間。

### 溫馨提示

## 趴睡令全身筋骨疲累

江醫師不建議趴睡，因趴睡時為了方便呼吸，會將頭部轉向一側，頸部肌肉和頸椎被迫扭到不自然的角度，腰椎也會往下塌，肩膀、臀部肌肉緊繃，可謂對全身上下的筋骨都相當不友善。

江醫師說，雖然入睡後很難長時間維持同一睡姿，但至少要在入睡前提前盡量維持合適姿勢，減少醒來時全身痠痛的機會。

資料來源：張家銘醫師Facebook專頁、YouTube節目《江P醫件事》、綜合傳媒報道

## 與大腦對話

### 穴位按摩

下列穴位，每天各按壓一至兩分鐘，可促進氣血運行，緩解過敏症狀。

- 迎香穴（鼻翼兩旁）有助通鼻竅
- 合谷穴（虎口處）可止痛並調節免疫
- 足三里（膝下四指幅）為強壯要穴，健脾益氣
- 三陰交（腳踝內側上方四指幅）能調理肝脾腎三經

### 治本關鍵

就是食療與生活調養。

- 少吃生冷、寒涼食物，如冰飲、西瓜、火龍果
- 減少吃「發物」，如海鮮、芒果、花生及辛辣食物
- 多吃健脾益氣的食材，如山藥、茯苓、蓮子、薏仁及黃耆湯
- 再配合規律作息、避免熬夜及適度運動，便可提升陽氣與免疫力

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

## 身體回復平衡 遠離過敏困擾



每年換季，溫差、濕度與氣壓急劇變化，不少人會出現鼻敏感、皮膚痕癢或氣管不適等問題。其實，這些症狀非單由外界環境引起，而是人體在調節適應過程中「防線失衡」的結果。石寶中醫師強調「正氣存內，邪不可干」，治療過敏的重點，不是與過敏原對抗，而是調整身體狀態，讓機體回復平衡，不再對外界刺激反應過度。

在中醫角度，過敏多與「肺、脾、腎」三臟功能失調有關。肺主氣、司呼吸，是人體抵禦外邪的第一道防線；脾主運化，關乎氣血生化之源；腎則藏精納氣，為免疫根本。因此，治療過敏應以「扶正固本」為主，從調理臟腑氣血入手。





全香港最溫暖花店 | 透過花藝 傳遞心意

www.my-deers.com WhatsApp Message: 5390 7851



## GRAND OPENING FLOWER STAND

我們的開張花籃，使用高級金色金屬腳架，  
相比起傳統木腳架更華麗，更得體。

用心選擇花材、選用與傳統不一樣的花材，  
不單靠使用葉材填充，維持花量及葉材比例為 8：2  
帶有韓式花海感覺，讓你的花籃成為全場觸目的焦點

## FRESH FLOWER BOUQUET

韓式花束－花材又豐富又有層次感，  
每束鮮花都可以根據你的喜好及預算而製作。  
在製作花束前，我們都會悉心養花，  
希望在你的重要日子，有一束美麗綻放的鮮花陪伴。



## FLOWER WITH BALLOON

韓式鮮花花盒，亦可添加一個金箔氣球。  
我們提供自訂文字服務，你可寫上對方的名字，  
在氣球上讓你的禮物，更貼心，更獨一無二  
生日/入伙/升職/開張/結婚/退休禮物 都合適！

## WINES & FRUIT BASKETS WITH FLOWER

我們亦可以為你代購水果及紅酒，再配及我們  
精心挑選的時令花材

鮮花與禮物，兩份心意，一同送出





眾所周知，入秋後就係蟹季，雖然俗話有話「九雌十雄」，即係農曆9月應該食母蟹，10月則食公蟹。不過宜家氣候變化，加上人工飼養技術，即使嚟到11月中仲處處見到大閘蟹身影。我個人就唔係特別喜好食大閘蟹，可能上咗年紀怕食「寒」嘢，加上自己又唔係咁識食大閘蟹，仲曾經畀個侍應話我浪費咗隻蟹添，哈哈！

雲吞皮包住無咁易散

# 蟹黃醬獅子頭

## 秋冬請客唔使愁



**比**起大閘蟹，蟹粉更得我心，蟹粉小籠包、蟹粉扒豆苗都係我好鍾意嘅菜式，但作為一個懶得剥蟹嘅人，蟹粉當然唔會自己拆啦！好彩市面上有預先包裝嘅蟹粉，留意當中係有分有調味同無調味嘅。生拆蟹粉要保存喺零下18度冰格，用之前提前解凍。另外有啲叫蟹黃醬嘅產品，已經調好味，亦唔需要冷藏（未開），通常用嚟撈麵撈飯。要留意蟹黃成分，部份產品會加入甘筍甚至雞蛋，都係嗰句一分錢一分貨啦！



今次用咗蟹黃醬做呢個「蟹黃醬獅子頭」，以清燉方式去煮，過往做獅子頭會用油炸去定形，今次嘗試用雲吞皮將肉丸包住，咁就無咁易散開，而且雲吞皮口感超滑非常驚喜！如果你鍾意手剝豬肉，最好叫肉檔畀豬後腿肉，再加三分肥肉，如果好似我咁買免治豬肉，就要揀包肥肉多啲嘅。整肉丸最緊要將肉碎攪並撻至起膠，肉質就會跟有彈性同埋唔會咁易散開。由於肉丸已經有調味，建議用純天然日式高湯做湯底，咁就唔會過鹹啦。

### 材料：

偏肥免治豬肉 ..... 300g  
已浸軟乾冬菇 ..... 5隻  
鮮淮山或馬蹄 ..... 60g  
小棠菜 ..... 12棵  
雲吞皮 ..... 12張  
蟹黃醬 ..... 50g  
日式鰹魚湯包 ..... 1個



### 醃料：

鹽 ..... 1茶匙  
粟粉 ..... 1茶匙  
紹興酒 ..... 2茶匙  
胡椒粉 ..... 1/4茶匙

### 做法：



1) 500ml水加入鰹魚湯包，用細火煮滾再焗15分鐘備用。2隻冬菇及鮮淮山切幼粒，小棠菜切去一半，菜葉洗乾淨。



2) 免治豬肉加入醃料後，用手攪撻至起膠。之後加入蟹黃醬拌勻，然後放冬菇及鮮淮山再拌勻。



3) 加入30ml鰹魚湯，再次用手攪撻至起膠，然後搓成三個肉球，雲吞皮用水浸幾秒至軟身。跟住大約用4張雲吞皮包住整個肉丸。

4) 準備燉盅，順序放入肉丸、小棠菜、冬菇，然後倒入適量鰹魚高湯。燉盅蓋上，用中火蒸40分鐘就完成。





## 攜手塑造社區未來 1207把握機會投票

立法會選舉，是每一位香港市民都可以投入參與的社區大事。這段日子，無論走在街頭巷尾，還是瀏覽手機，總能看到不同候選人的橫額、單張與影片，聽到他們落區、擺街站、搞講座的消息。有人說「選舉很遠」，但只要你推開家門，就會發現選舉其實很近，一張選票，就能決定未來四年，誰在議會裡為你發聲。

在新的選舉制度下，所有候選人都符合「愛國愛港」的要求，為議會的穩定運作提供基礎。不過，有朋友可能會想：既然背景相近，在地區發展、民生議題上會否變得面目模糊，缺乏特色？這個想法很自然。但換個角度看：這反而給了我們一個機會去提出更具體、更貼身的要求。就好比去茶餐廳，餐牌上的「常餐A、B、C」定了，作為食客，我們反而更要懂得如何「點

菜」：「走甜少冰」、「麵要爽啲」、「多蔥唔該」。我們的要求越清晰，師傅煮出來的味道就越合我們心意。

選舉的真正意義，從來不只是在幾個選項中選一項，而是選民與候選人之間一場深入的互動和溝通。我們不應被動等待候選人告訴我們想做甚麼，而應主動、大膽地提出我們需要甚麼。從「樓下垃圾房要加蓋」、「巴士班次太少」、「劏房戶想要一個可以晾衫的窗台」；到推動家庭友善政策讓年輕人敢結婚、敢生育；再到「北部都會區」的發展如何兼顧生態可持續、西貢的旅遊規劃怎樣平衡各方需要。這些都不是微不足道的小事，而是構成我們幸福感的實在點滴。

與其說投票是表態，不如看成是為我們未來的民意代表，發出一份清晰的「工作委託」。

這一票，就是告訴心儀的候選人：「我揀你，是因為我認同你承諾的『增設托兒設施』、『優化舊區排水』。我會看著你，在未來四年如何兌現。」這份委託，是我們行使權力的第一步。

這份「委託」，隨即開啓了一段為期四年的合作關係。議席不是終點，而是這段關係的起點。當我們都踏出這一步，會發現自己並不孤單。每一份微小的「委託」，匯聚起來就是整個社區的集體聲音，一股讓當選者無法忽視的力量。「你們的期盼，我們聽到了，也一起找人來跟進。」這才是共同塑造我們想要的社區。12月7日，請你走出家門，把握親手塑造社區未來的機會，投下神聖一票。

社區同行基金會 梁文武

## 旅遊GO Text、Photo：行李 | Design：Skittle



雖然11月無長假，我禁不住遠遊蘇格蘭首都愛丁堡這一座充滿古典氣息的城市。十八世紀的優雅與中世紀的神秘在街道間交錯。不少電影選擇在此取景，連《哈利波特》系列的靈感也源自這裡。走出車站的那一刻，彷彿踏入霍格華茲的世界，令人忍不住幻想自己是魔法學院的一員。

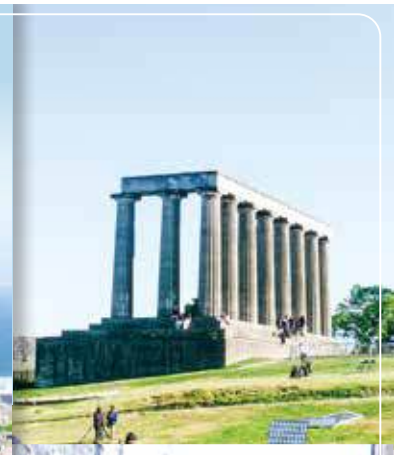
### 對於建築美食 仲有狂熱迷戀

位於愛丁堡東側的卡爾頓山，是欣賞城市全景的絕佳地點。山頂上矗立着幾座歷史建築，包括為紀念拿破崙戰爭中陣亡士兵而建的國家紀念堂、納爾遜紀念塔，以及愛丁堡市天文台。

### 睇全球首隻複製羊標本

至於蘇格蘭國家博物館，最受矚目的展品莫過於全球首隻複製羊「多莉」（Dolly the sheep）的標本，成為旅客必訪的打卡熱點。若時間充裕，不妨探索科學與科技展區，設有多項互動裝置，連成人也能玩得盡興。館內更設有F1賽車模擬體驗，我們也花了不少時間在較量車技。

## 無長假都去愛丁堡—— 唔止係愛呀哈利



### Old Chain Pier

32 Trinity Cres,  
Edinburgh EH5 3ED  
英國



### Papii Limited

101 Hanover St,  
Edinburgh EH2 1DJ  
英國

愛丁堡的美食同樣精彩。蘇格蘭蛋（Scotch Egg）與哈吉斯（Haggis）是當地代表性料理。哈吉斯以絞碎的羊內臟為餡，傳統上以羊胃包裹，如今則改用香腸衣，外形如巨型肉丸，因其獨特製法而被戲稱為「暗黑國菜」。我們在海邊餐廳，Old Chain Pier品嚐這道料理。

### 「暗黑國菜」後有炸魚薯條

餐廳也提供其他經典大眾化的選擇，例如炸魚薯條與牛排，再加上窗外美景，非常舒適放鬆的一頓飯。

若想來頓豐盛早午餐，推薦位於市區的 Papii Limited。店內招牌窩夫分量十足，搭配新鮮草莓、奶油與酥脆培根，甜鹹交融，令人驚喜。



終於到了11月，可以觀看首次在香港舉行的全運會。當大眾目光聚焦於場館與賽事，有一位體育人選擇在社區層面耕耘，將運動從「競技」變成「連繫」，以創新方式讓更多人透過體育重新連結健康、社會與個人。過程中，流露堪稱帶有宗教式的虔誠，並感受充實快樂。她是「SOCIAL S體育係」創辦人——黃婷（Tina Wong）。

創意推廣健康生活 促進共融

# 做超級快樂聯繫人

我成日覺得自己唔係做運動嘅人，我係用運動做人。



「積少成多」計劃協助少數族裔青年，從運動中找到自信與夢想。

「我哋成日講，體育對我嚟講，就係我嘅 religion（宗教）。」Tina 笑說，「我希望有一日，運動對香港人嚟講，都唔再係『要抽時間去做』嘅活動，而係生活中自然存在嘅一部分。」

## 體育家庭成長 DNA入晒血

嗰陣有 Sport Marketing 呢啲科，我就自己拼出嚟。

Tina 從小在體育家庭成長，父母曾是廣東省羽毛球隊成員。她笑言自己「DNA 入晒血」，父母卻一早提醒：「阿女，千祈唔好做運動員呀！」「細個我成日喺球場邊長大，睇住佢哋教波、練習。可能因為見得多，我都鍾意郁嚟去。不過我媽媽成日講：你唔一定要做最叻嗰個，唔做運動員都可以好。」這句話，Tina 一直放在心裡。

Tina 選擇修讀商科，再自行配搭體育科，走出一條沒人走過的「雙主修」路。「嗰陣時根本冇 Sport Marketing 呢啲科，我就自己拼出嚟。」大學畢業後，她進入馬會，負責賽馬及足球博彩推廣，開展了長達八年的體育行銷生涯。「嗰時前輩仲會問：『做體育有冇生意㗎？』」Tina 笑說。「而家睇返，其實嗰段時間令我學識點樣將運動變成文化、變成故事。」

## 從商業推廣到社會創新

一邊做生意、一邊創造社會效益。

離開馬會後，Tina 創辦公司，承接大型運動賽事推廣。直至2019年，她決定裸辭，與志同道合的拍檔共同成立SOCIAL S 體育係，以社創模式營運。「我希望唔止做event，而係用體育達到多重目的。」Tina 解釋。「以前賺完錢再去捐錢，而家我哋可以一邊做生意、一邊創造社會效益。消費者畀錢買服務，同時都係做緊善事，呢個就係我想見到嘅 double impact。」

回想疫情爆發不久後，「體育係」推出「樓下精神」計劃，走入公共屋邨，以 Silent Disco 形式，帶領居民戴着耳機在公共空間運動。「當時大家困喺屋企，我哋諗住將運動帶返落地。」



「樓下精神」計劃，將音樂與運動帶入公共屋邨。

## 少數族體育培訓配對就業

打破男仔做外賣女仔快嫁人的觀念。

Tina 說：「外面人睇到好似一班人喺度跳舞，其實每個人聽嘅音樂唔同，保持距離又有互動。嗰陣真係見到運動嘅力量——佢唔止強身健體，仲可以醫『心』。」Tina 強調：「創新唔一定要用科技。最重要係你用同一樣工具，做出唔同嘅影響。」

疫情後，「體育係」繼續延伸「運動共融」理念，推出「積少成多」計劃，協助少數族裔青年透過體育培訓與就業配對融入社會。「以前啲人覺得男仔就做外賣，女仔叻就做老師，唔叻就快啲嫁人。我哋希望打破呢種觀念。」



體育評述員Keyman是Tina的團隊夥伴。



身處啟德體育園，黃婷說：「香港體育人有一個家。」



# 體育 係關鍵

我希望有一日，運動係香港人生活中自然存在嘅一部分。



學員奮鬥自強，Tina感安慰。

## 追夢南亞女生入讀教大

### 印象深刻

Tina想起「積少成多」計劃其中一位參加者——一名來自巴基斯坦家庭的女生，愛打 cricket、又外向健談。「我哋畀佢機會做MC、做活動統籌，仲幫佢寫推薦信。後來佢入咗教育大學，最近仲上咗報紙封面故事。」

Tina眼中閃着自豪的光：「見到佢哋搵到自己嘅夢想，就覺得好感動。喺運動場上，無論背景、語言、宗教，大家都係平等嘅。呢個，就係體育最美嘅地方。」

## 從跳繩推手 到總會主席

### 創業之外

除了創業，Tina 亦是香港跳繩總會主席。「跳繩係一項最貼地嘅運動，成本低、地點要求少、健康效益高。最重要係佢可以畀年輕人發揮創意，唔一定要係精英運動員都可以閃耀。」

她坦言，這幾年投入的時間比自己正職還多，「但見到香港選手喺國際比賽得獎，就覺得好值得。」

帶頭發揮創意，開心到飛起。

## 唔一定要贏先至有意義

### 一路走來

採訪的尾聲，Tina 認真地說：「『體育係』嗰個『係』字，人字邊，代表連繫。體育可以連繫人、社區，甚至文化。佢唔一定要贏先至有意義，而係打開對話、彼此理解嘅橋樑。」

她笑說：「我成日覺得自己唔係做運動嘅人，我係用運動做人。」這句話，也正好總結了她一路走來的信念——讓體育不止是一場比賽，而是一場屬於所有人的人生運動。



體育有助打開對話，建設溝通橋樑。

## 港人重新理解運動意義

### 支持全運

談到今屆全運會在港舉行，Tina顯得格外興奮。「我仲記得十多年前，香港曾經爭取辦亞運，但因社會氣氛唔支持而擱置。今次全運會真係一個里程碑，因為市民第一次可以喺自己屋企樓下睇比賽。」她認為，這次全運會讓香港人重新理解運動的意義。「當你見到運動員喺你身邊努力，感受係完全唔同。運動帶嚟嘅唔止係經濟效益，而係團結同自豪感。」

Tina對啟德體育園的落成亦充滿期待：「我由佢地基動工就開始睇，見到依家正式啟用，真係好感動。香港以前嘅體育設施永遠係『負200』，而家終於補返條數。依個地方，代表香港嘅體育正式有咗家。」她笑說，近年自己也迷上了渡海泳：「疫情嗰陣乜都封晒，得個海仲開，我就開始游海。依家見到三鐵比賽喺中環海邊舉行，真係好標誌性，代表香港人同大自然嘅新連結。」

# PERFORMING ARTS



## 延續與母校的故事

「我係基德上午校畢業生，當年學校仲係黃大仙大成街。」鄭嘉文輕輕一笑，語氣裡滿是懷念。2004年上午部搬入將軍澳，分拆成為「聖公會將軍澳基德小學」。多年後，她再度踏入這片熟悉的校園，身份已從學生變成校長。「由學生到老師、副校長，再到校長，幾乎整个人生都係呢度過。」她笑言。從師姐到校長，她以感恩與信念延續母校的光。

教育嘅使命就係幫  
學生學識揀正確嘅路。  
——鄭校長

### 校友做校長

## 為小小師弟妹指方向

返自己長大嘅地方教書，真係好幸福。

大學時期，鄭校長在中文大學主修宗教研究，原本志願是任教中學宗教科。命運卻因一句提點而改變方向。「教過我嘅校長問我想做咩，我話想做老師、想影響人」，佢就話：「不如返母校教啦。」

鄭笑言，幾乎未經思考便答應。「能夠返自己長大嘅地方教書，真係好幸福。」這個決定，讓她在教育路上找到屬於自己的位置，也開啟了她與母校之間的延續故事。

種啲聖經提過、又適合香港種嘅植物，學生可親手照顧。

秉承校訓「非以役人，乃役於人」，鄭校長深信教育不止於知識傳授，更重於品格與信念的培育。她特別鍾愛聖經金句：「教養孩童，使他走當行的道，就是到老也不偏離。」「人生有好多選擇，教育嘅使命就係幫學生學識揀正確嘅路。希望佢哋長大後，都記得要有信念、有愛心、有責任。」她說。

走進「將基」校園，信仰與創意在每個角落交織。校內設有「聖經植物花園」與「恩典之路」，是學生最

喜愛的學習角落。「我哋請教過聖經植物學家，種啲聖經提過、又適合香港種嘅植物。學生上宗教課時，可以親手照顧，體驗聖經講嘅故事。」鄭校長說。

教育者要保持開放同欣賞嘅態度。

從事教學多年，鄭校長仍記得初出茅廬時，一位學生寫字不工整，她提醒：「將來做茶餐廳都要識字呀！」誰知學生回她：「老師，以後可能電話落單啦！」

她笑着回想，「佢真係講中咗未來。教育者要保持開放同欣賞嘅態度，成功唔應該由我哋去定義，而係畀學生自己搵方向。」



她希望校園能充滿更多笑聲與喜樂，讓學生在愛與信念中成長。



學生遇到難題，常向她請教。



校方與學生家長  
共建溫暖校園。

### 歡笑滿校園 將愛帶入多元社區

學校位於寶林邨旁，近年收了不少內地回流生與混血家庭學生，鄭校長特別着重他們的融合與自信，「我哋會問學生有咩興趣，再畀機會佢哋發揮。」

最近，四位來自內地的學生組成普通話朗誦隊，代表香港到橫店參賽。「佢哋嚟香港未夠一年，就已經可以自信咁上台講嘢，我睇到佢哋笑容嗰刻，真係幾感動。」她說，這種跨地域的融合，讓「將基」校園更有屬於將軍澳社區的多元氣息。

今個學年是鄭嘉文成為校長的第一年。她希望校園充滿更多笑聲與喜樂。「我哋嘅口號係『自信喜樂的將基人』。希望學生係唔同範疇都可以成為領袖，同時學識謙卑服侍，將愛帶入社區。」她微笑道：「教育唔止係教書，而係愛的延續。感恩、傳承、承擔，正正就係我成為校長嘅初心。」



帶領學校團隊，  
參與西貢區社區活動。





## 設牌樓化寶塔涼亭

百年紀念碑古蹟  
記錄火燒馬棚悲劇

## 本港史上死傷最嚴重火災

「火燒馬棚」的意外發生於一九一八年二月二十六日，當時正舉辦一年一度的周年大賽。

跑馬地馬場的看台上擠上數千名觀眾。由於當時馬棚由竹和木搭成十分簡陋，看台下又有熟食檔明火煮食，因此當看台不勝負荷倒塌後，隨即燒着木棚引發大火，並引發人踩入，成為本港歷史上死傷最嚴重的火災，死者絕大部分為華人。

就在大火後，東華醫院（即現時的東華三院）立即賑濟災民，安排工人檢拾數以百計的遺體，並捐贈所需的棺木，死者其後合葬於黃泥涌咖啡園。

## 古典意式花崗岩鋪砌地台

一九二二年，東華醫院在公墓興建永久紀念碑，紀念碑的整體設計糅合西方古典建築與傳統中式建築的元素，其地台以古典意大利風格的花崗岩鋪砌，最高一層地台建有兩個涼亭，中間一層的紀念牌樓則以中式興建，最低一層有一對中式化寶塔。

而牌樓頂部則有濃厚的中國特色，以綠色琉璃瓦鋪蓋，屋脊飾以陶塑鯨魚和寶珠。正中的石碑刻有「中西士女之墓」，碑記載有各死者的名字，並

1918年跑馬地馬場發生大火，導致逾600人死亡。當時的東華醫院負責賑災，並協助申請用地將死難者永久安葬，最終於1922年在香港銅鑼灣掃桿埔的加路連山墳場附近設立「戊午馬棚遇難中西士女之墓」，並興建「馬棚先難友紀念碑」。紀念碑設有牌樓、化寶塔及涼亭，設計糅合西方古典建築與傳統中式建築的元素。



1918年馬場大火，屬本港死傷最嚴重火災。



每年清明，東華三院派員前往紀念碑掃墓。



梁基永早前任掃桿埔殯葬設施的嘉賓導賞。

## 古蹟的故事

真係種過咖啡豆？  
咖啡園墳場

紀念碑設有牌樓、化寶塔及涼亭。

加路連山墳場又名咖啡園墳場，是由於有外國商人曾在19世紀中期，於掃桿埔開闢咖啡豆種植場而得名。惟經嘗試後發現本港氣候，並不宜種植咖啡豆，咖啡園亦隨之結束，並在20世紀初前後開始成為墓葬區，墳場範圍亦豎立起界石為記，當中以一個豎在山崗岩石上的第16號界石最為人熟知。

1961年，政府宣布加路連山墳場不再接受新的下葬。時至今日，咖啡園墳場仍由食環署管理，不少墳墓散落在山林之中，當中包括提倡變法主張的思想家胡禮垣之墓，他曾與華人精英何啟合寫《新政論議》等文章。

雖然該墳場沒有正式的入口，但仍可在大球場後方的樓梯，或由樂活道樂景園旁邊的樓梯前往。另外原位於加路連山下的平房區，包括舊日的正民村及衛斯理村，亦於2001年被清拆。



公墓1922年在大球場後山的掃桿埔設立。

## 二〇一五年列作法定古蹟

中文大學道教文化研究中心榮譽副研究員梁基永，於今年十月應東華三院邀請，擔任掃桿埔殯葬設施導賞活動的嘉賓導賞。他認為，馬場大火公墓雖然位處加路連山墳場附近，但附近並無小墓，只有一座清代大墓，因此公墓是當年在墳場外額外撥地，並不包括在墳場內。

梁又指，早於一九一一年由政府於加路連山設立公共華人墳場，直至上世紀五十年代前後，政府決定關閉公共墳場，部分咖啡園墳場土地亦被納入大球場範圍，不少墓碑因而遷葬。因公墓及紀念碑並不在墳場內，因此未受影響，並於二〇一五年列作法定古蹟。



## 古蹟資訊

## 馬棚先難友紀念碑

馬棚先難友紀念碑2015列為法定古蹟。

評級：法定古蹟 地址：灣仔掃桿埔 交通：香港大球場停車場的小路前往，步程約10分鐘。



陽光灑在沙灘上，幾十位小朋友戴上手套、提着垃圾袋，在老師和家長的陪伴下，一步一步撿起被遺忘在沙中的瓶罐、膠袋與煙蒂，以小手守護大自然。歡樂創意幼稚園校長李百儀表示：「幼兒都喜歡去沙灘玩，但當他們發現垃圾會影響海洋動物甚至人類健康時，便會開始明白：原來保護環境不是大人先行，自己都做到。」

# 清潔沙灘 珍貴環保課堂

雖然小孩表情不同，但齊齊用小手守護大自然則一樣。



藍天白雲下，大家將沙灘執得靚靚的。

**撿**拾過程中，他們發現最多的是膠樽、膠袋、煙蒂與飲料罐，還有破拖鞋、舊玩具甚至手機。當有孩子問：「點解啲人會掉咁多嘢落沙灘？」其他同學便開始討論垃圾從何而來——這正是環保教育最珍貴的一刻，從好奇出發，化為自覺的行動。

## 校內設綠色小隊環保大使

李校長笑言，最令人難忘的一幕，是活動結束時，一位小男孩蹲在樹下，用手拾起被風吹散的包裝紙。手上雖已沾滿沙，他仍堅持說：「我想親手撿，咁先知道有幾污糟。」那一刻，他不只是撿垃圾，而是用最真誠的方式，表達對

環境的尊重。

未來，學校將讓環保成為日常教育的一部分——設立「綠色小隊」和「環保大使」，讓學生定期參與校園或社區清潔，並舉辦親子環保工作坊，讓家長也成為推動者。同時，鼓勵家長與孩子共同完成「家庭環保任務」，例如減塑挑戰、回收分類比賽。

## 家校合作推動守護環境

李校長表示，希望透過這些行動，讓「家、校、社區」攜手合作，讓孩子從小以行動愛護地球，成為守護環境的小小力量。



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：  
余遠鎧



今日學校帶大家嚟到沙灘，並唔係玩㗎，而係要幫手一齊執垃圾。

啊？

因為地球嘅健康都係需要我哋每人出一分力㗎！

好呀！老師！

我都要地球開心健康呀！



汽水罐……



哇，手機都有？！



啊，荷包蛋係咁度咁耐嘅？

荷包蛋你有冇事呀？整親呀？

冇……我只係……

記番起細個嘅時候，爸爸每日放工都會帶好多垃圾返嚟屋企，教我點樣分類同循環再用……

爸爸係靠執垃圾維生咁養大我……

不過自從佢做咗垃圾研究所院長之後，就再冇執垃圾同我玩喇……嗚……



吓……

好偉大……



## 常運動保健康

將運動融入日常生活。建議多使用樓梯替代電梯，短路程時可選擇步行。這些小改變可提升心肺功能，還能燃燒更多熱量。如上班一族可利用休息時間拉伸肩膀、背部，減輕久坐不適。

請記住：選擇真正喜歡的運動，如跑步、游泳或團隊運動，這能讓你更容易持之以恆。跟朋友一起運動或參加興趣小組，也有助於提升樂趣和動力。

## 加強心靈練習

- 正念靜觀，專注當下：每天花5至10分鐘正念練習，專注呼吸、身體感受或外在事物，觀察情緒不加評價，有助於平靜心情並減少雜念。

- 感恩練習，凝聚美好：每天睡前寫下1至3件值得感恩的事情，不論大小，有助於你留意生活上美好細節，培養樂觀心態。

- 興趣培養，滋養心靈：選擇閱讀、繪畫、語言、音樂、手工藝等讓你專注且快樂的興趣，有助提升心靈的滿足與愉快感受。



點止比賽咁簡單

第十五屆全國運動會（十五運會）於2025年11月9日至21日在廣東、香港和澳門舉行，全國各地的頂尖運動員雲集粵港澳三地，競逐各項賽事的殊榮。

筆者認為，社會關注體育賽事本身外，十五運會比賽可以引發各界大眾關心個人身心健康平衡，及如何引導年輕一代告別所謂「玻璃心」，培養堅韌心態面對日常生活中的得失勝敗，其意義非常深遠。

# 運動令人升呢

## 玻璃心變鋼鐵意志



作者：火登

## 轉化脆弱心靈

玻璃心，通常用來形容那些心理承受能力較弱、容易受到傷害、情緒波動大的人，尤其是面對挫折、批評或壓力時，容易陷入消極情緒而難以自拔。

部分學童及年輕一代之所以被形容為「玻璃心世代」，可能與過度保護的家庭環境、學業競爭的持續壓力、社交媒體帶來的比較心理，以及缺乏面對失敗的實踐經驗等因素有關。

## 坐言起行5部曲

- 接納而非否定：首先，要認識到出現挫敗感、難過等情緒是正常的，不要因此否定自己。允許自己感受情緒起落，但不可過度沉溺。

- 成長型思維：將挑戰和失敗視為學習和成長的機會，而非對個人價值的否定。可以告訴自己：「今次失敗了，不代表我永遠失敗。我可以從中汲取教訓，下次便可以做得更好啦。」

- 學習運動員精神，或多或少都可以體現「勝不驕，敗不餒」的專業精神。通過運動員艱辛訓練背後的故事，正是毅力與堅持的最佳例證。

- 逐步面對挫折，提升韌性。設定挑戰性目標，嘗試一些略有難度、可能失敗的事情，如學習一項新技能、參加一場比賽。

- 把大目標拆成小步，每完成一步就及時肯定自己，感受成功。

## 情緒管理三招

方法	具體做法	適用場景
情緒日記	記錄事件，情緒及強度，背後的想法	當你感到情緒波動時，幫助你識別情緒模式
深呼吸法	緩慢深吸氣4秒，屏息4秒，緩慢呼氣6秒	情緒激動或感到壓力時，快速平復生理反應
分散注意	暫時從事其他活動，如運動、聽音樂	陷入情緒漩渦無法跳出時，給情緒一個冷靜期

提升身心健康，轉化玻璃心，一切由全運會出發！

## 話你知

## 今屆全運會 港承辦八項目

十五運會設有34個競賽項目及23個群眾賽事活動。香港承辦八個競賽項目：男子22歲以下籃球、場地自行車、擊劍、高爾夫球、男子手球、七人制橄欖球、鐵人三項和沙灘排球，及一項保齡球群眾活動。深圳和珠海舉辦的田徑馬拉松、公路自行車將以跨境方式進行，展現粵港澳融合發展。



#### 四大注意事項

2025年11月1日起

- ①八歲以下兒童除非身高達1.35米，否則不論坐在私家車前或後座，均須使用兒童束縛設備。

2026年1月25日起

- ②乘坐所有公共交通工具及商用車，不論車輛是否新登記，如座位已設安全帶，乘客均須佩戴。
- ③5歲以下乘客如在貨車後座或特別用途車輛乘客座位未佩戴安全帶，但司機仍駕駛，司機最高可處罰款2000元。
- ④所有司機在駕駛時均不可在車上，使用多於兩部流動電訊裝置。



運輸署提醒，未滿八歲兒童乘車必須坐安全座椅。

#### 市民點睇

Athena Chan：

- 未來大家坐巴士可能係爭企位，因為企位唔使安全帶。

Christy So：

- 小巴戴安全帶法例一早就有，為咗乘客安全戴安全帶係應該。

一段警方在小巴「放蛇」捉乘客無戴安全帶的影片，早前在網上瘋傳，令不少市民加倍注意戴安全帶事宜。雖然當日行動僅針對公共小巴的乘客違例而執法，但運輸署日前公布明年一月起專營巴士、校巴、貨車及特別用途車輛等，都必須為乘客座位安裝安全帶，另外所有乘客坐好後就要立即繫上安全帶，否則隨時收到傳票。

## 坐車要扣安全帶 託詞善忘冇人buy



警員日前在小巴執法，檢控無扣安全帶乘客。



警員喬裝乘客後表露身份執法。

該段瘋傳的影片，是一輛專線小巴10月24日的行車紀錄，當時警方東九龍總區交通部執行及管制組特遣隊人員，正在小巴上進行打擊乘客「沒有穩妥繫上安全帶」的執法行動。

行法例，在設有安全帶的公共小巴上，乘客必須佩戴安全帶。沒有佩戴安全帶的乘客最高可被罰款5000元及入獄3個月。

除了小巴乘客要注意，運輸署日前亦發公告，提醒於明年1月25日起所有公共交通工具及商用車乘客，均須佩戴安全帶。

### 31小巴乘客 無戴安全帶被捉

小巴女司機駕駛小巴停在路邊落客時，突然一名男乘客從座位站起步出，並舉起證件大叫「全部人唔好郁，差人，警察」，然後統計無扣安全帶乘客逐個數量，並要求所有乘客出示身份證檢查及登記。

同時間，有身穿制服警員上車支援，發出告票。警方及後證實，當日的交通執法行動，警員喬裝為乘客登上多部公共小巴，人員發現共31名乘客沒有穩妥繫上安全帶，之後將會向相關違例人士發出傳票。根據現

### 「坐落張櫈就要負法律責任」

同時為加強保障學童，現有學生服務車輛須於2028年底前，在所有乘客座位加裝安全帶及保護式座椅。否則將不可接載學生。另外於明年起，全港司機在駕駛時均不可在車上，使用多於兩部流動電訊裝置。

運輸署助理署長（技術服務）區家傑解釋，規定車輛安裝安全帶為國際社會道路規管的大趨勢，並指學童若不戴安全帶，司機及保母不需負法律責任。他形容：「邊個坐落張櫈就要負法律責任。」

## 家長注意！ 兒童乘車須坐安全座

在剛過去的11月1日起，新的兒童安全座椅法例已生效。任何八歲以下兒童除非身高達1.35米，否則不論坐在私家車前或後座，均須使用兒童束縛設備；八歲或以上兒童或身高至少1.35米者，則須使用兒童束縛設備或佩戴成人安全帶。違例司機可被警方發出230元定額罰款通知書。

中國香港汽車會永遠榮譽會長李耀培表示，今次新例是針對私家車，乘坐公共車輛及的士則未受此限。兒童安全座椅產品現已相當普及，價格介

乎數百元至一千元左右，一般可使用數年負擔不算太高。如要載同兩個小孩，就要購買兩張座椅放置在後排。



市面上有不少兒童安全座椅供家長選擇。

### 產品質量 安全認證為上

李又指，購買兒童安全座椅，產品質量及安全認證十分重要，因此不建議在網店購買，最好因應兒童需要，到店舖了解產品詳情後始購買。他亦提醒車主可到運輸署網站，了解當中的安全認證要求。

李耀培  
提醒市民  
留意兒童  
安全座椅規  
格及品質。





系列·下

## 議員籲增天眼 防回收箱失竊

環保署近年積極推動家居回收，支援住宅樓宇進行回收、推動公共屋邨分類回收，亦繼續增加住宅的智能廚餘回收桶和收集設施，推進實踐公屋邨「一座一桶」。而一·

入服務。推動回收項目上，康文署在公園及運動場所內亦設有分類回收箱，惟《我家》記者在巡視相關設施時，卻發現有部

手進入。在這種情況下，箱內混入不少垃圾。西貢區議員黃遠康表示，他每月都收到居民反映回收箱的管理問題，建議可參考房署的做法，在回收箱的上方加裝鏡頭，防止回收箱失竊。



回收箱的閘門打開。

以「全民減廢·資源循環·零廢堆填」為願景的《香港資源循環藍圖2035》，提出應對至2035年廢物管理挑戰的措施。根據施政報告，香港過去3年的都市固體廢物棄置量持續下降，並稱會繼續優化「綠在區區」時間和地點等。政府近年環保政策重點加強家居回收，但如何能提升層次，更全面性？今期「環保回收」系列下集，《我家》記者探討香港把廢物分類概念融入旅遊熱點的可行性。

## 探討把廢物分類融入旺區

# 家居回收大力推 旅遊熱點卻很賴？



泰國清邁市集設有不同分類的回收箱。



清邁市集內設有清洗餐具的設備。



深圳有夜市推行垃圾分類活動，提升檔主及遊人的垃圾分類知識。（網上圖片）

根據環境局的《香港資源循環藍圖2035》，中期目標包括把都市固體廢物的人均棄置量逐步減少40至45%，回收率提升至約55%等。為此，環保署擴展「智能回收系統先導計劃」，並持續擴充「綠在區區」上門回收服務等。由於香港在大力推動家居回收，本港地道的旅遊熱點鮮見回收分類箱。



花園街兩旁有小食店及生果檔口。

## 花園街女人街 見唔到回收箱

《我家》記者日前在旅遊熱點包括旺角花園街、女人街及油麻地廟街察看，發現在街頭巷尾都找不到分類回收箱的蹤影，只有見到滿滿的垃圾桶待清理。由於該處是旅遊熱點，大部分垃圾都是空膠樽，外賣小食紙兜及膠袋等。當記者問市民及遊客是否見到有回收箱時，他們都不約而同說：「不見呀，垃圾桶就有。」



廟街是遊客的熱門景點，但未見回收箱設備。

## 清邁著名市集設10類回收箱

為何當局在推動都市固體廢物回收時，未有如外地藉不同渠道灌輸環保觀念？以泰國清邁著名市集Jing Jai Market為例，除了普通垃圾箱外，場內更設置10類回收箱，包括膠袋、口罩及衛生紙、膠樽及膠杯蓋、繩子及橡筋、吸管與木筷子及鋁罐與玻璃瓶等，可見分類非常細緻。而市集內更設有洗手設備供洗滌自攜餐具使用，鼓勵入場人士使用循環使用食具。

## 深圳市集大搞垃圾分類活動

事實上，把垃圾分類概念融入夜市或市集作推廣，近年在港人北上熱點的深圳，也正在推行。

今年7月，南山街道學府社區桂廟花園涵洞旁的攤販經營示範點，便舉行了攤販經營場所垃圾分類主題活動，務求提升居民和攤販商戶的環保意識，教導他們把廚餘垃圾投到綠色的垃圾桶，而烤串用的竹簽等其他垃圾，就掉至灰色垃圾桶。



陳少棠

黃遠康



## 家居回收 vs. 景點回收

就旅遊熱點融入綠色回收概念，油尖旺區議員陳少棠（見圓圖）表示，由於土地問題，較難在花園街、女人街及廟街增加分類回收箱，同時亦可能會產生衛生問題。他贊成當局以家居回收，推廣環保政策。

西貢區議員黃遠康（見圓圖）則認為，在地道旅遊景點配合回收措施，一方面可回收膠樽等垃圾，亦可提升香港在遊客心中的形象。

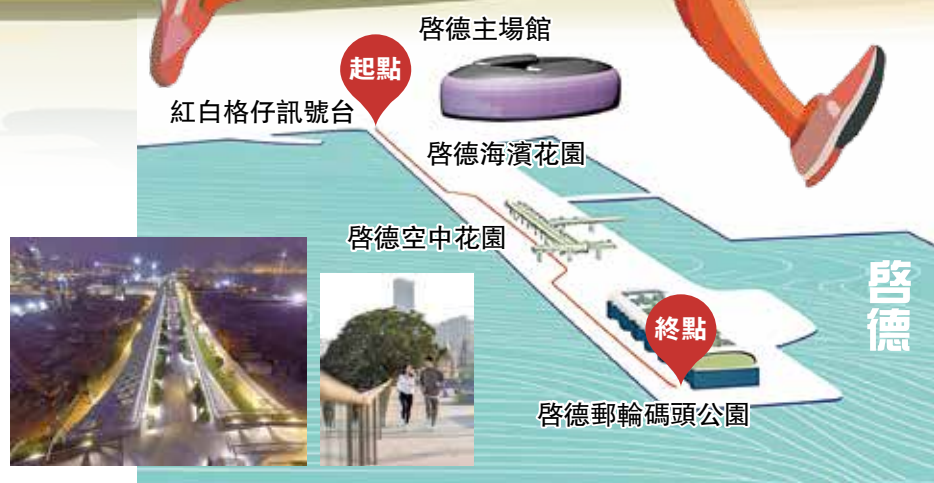




從維港海濱到新興社區，都有不少熱門跑步地點，不僅提供優質跑道，更讓跑手邊運動邊盡賞迷人城市景觀。無論你是初學者還是資深跑手，都能在本港輕鬆找到適合自己的路線，享受跑步樂趣。啟德、北角、將軍澳及東涌機場這四個新興跑步熱點，你又跑過未呢？

# 跑街四大新熱點

## 點亮有Run道的人生



**建議路線：**紅白格仔信號台（啟德主場館旁）→ 啟德海濱花園 → 啟德空中花園 → 啟德郵輪碼頭公園  
**長度：**約3公里

### 啟德海濱 新區活力跑道勁旺

啟德地區近年跑步設施發展迅速，主要集中在啟德體育園、前跑道區海濱、承豐道公園，及連接各區的共融通道和啟德河沿岸。跑手可盡覽港島大樓、鯉魚門海峽及觀塘海濱景觀。

日落時分景色迷人，入夜後則可欣賞維港兩岸璀璨的城市夜景，也可近距離觀賞啟德體育園主場館及郵輪碼頭。區內跑道全部為平坦直路，非常適合初學者或近距離訓練。



**建議路線：**北角渡輪碼頭 → 東岸板道 → 東岸公園主題區 → 中環灣仔繞道東面排風口  
**長度：**約2公里

### 北角東岸板道 維港靚景一覽無遺

位於東區走廊下的東岸板道，全長約2.2公里，分為東西兩段。其中，東區走廊橋底行人道設有上蓋設計，讓跑手免受日曬雨淋之苦。

沿途多角度欣賞維多利亞港海景，可眺望灣仔、中環一帶的摩天大樓，遠至對岸的西九文化區及尖沙咀海岸線。若想觀賞維港日落及兩岸夜景，一定要前來跑步！



**建議路線：**機場二號檢查閘（機場緩跑徑起點）→ 機場緩跑徑（南跑道末端）→ 機場古物園 → 觀景山 → 昂坪360 → 過路灣路 → 民航處 → 東岸路天橋  
**長度：**約7公里

### 東涌機場緩跑徑 跑往睇吓飛機升降

東涌至機場之間有條全長7.1公里的機場緩跑徑，自翻新後，連接到客運大樓與東涌及多個機場主要地標，吸引不少人前去跑步。

其中，跑過機場古物園後，可以登上有880級樓梯的觀景山，遠眺機場及東涌景色，絕對值得一看。



**建議路線：**將軍澳海濱公園 → 將軍澳海濱南橋 → 將軍澳南海濱長廊 → 將軍澳跨灣連接路（跨灣大橋）→ 將軍澳海濱公園（折返終點）  
**長度：**約4公里

### 將軍澳海濱 多變地形跑手最愛

將軍澳跑步設施充足，地形多變，是極適合跑步的地區。不同程度的跑手，可按需求設計多種長短及難度的路線，包括海濱長廊、跨海通道、專業跑道及山徑等。

其中，海濱長廊沿途開揚，盡享將軍澳海灣壯麗景色，遠眺柴灣一帶景致，近觀將軍澳跨灣大橋等地標。長廊設有多個飲水設施，方便跑手隨時補給水分。