



封面故事

89

放逐級快樂
樂繫人

體育年關季

西北·選戰 ⑧⑨

應對皇珠路長塞
加快起路主力幹

北·選戰 ⑩⑪

屯馬線上唔到車
換乘優惠望解決

我家放大鏡 ⑫

家居回收大力推
旅遊熱點卻很頹？

Chill人學堂 ⑬

跑街四大新熱點
點亮有run道的人生

新界西北
地方選區

立

皇珠路是屯門出入市區及前往屯赤隧道的主要通道，惟多年來交通負荷飽和加上交通意外頻生，嚴重影響整區交通網絡，連累屯門居民出入經常受阻。新一屆立法會選舉投票日將於12月7日舉行，新界西北選情競爭激烈，五名候選人競逐當區兩個地方選區議席，各候選人為此出謀劃策，提出想法。



皇珠路車流經常倒灌到屯門公路，造成區內連鎖擠塞。



屯門皇珠路連接屯門河兩岸，擠塞問題亟需改善。

新界西北選情熾熱 候選人獻策民生 應對皇珠路長塞 加快起路主力幹

1

周浩鼎（民建聯）



新界西北1號候選人周浩鼎

2

莊豪鋒（實政圓桌）



新界西北2號候選人莊豪鋒

3

梁明堅（獨立）



新界西北3號候選人梁明堅

周浩鼎：11號幹線須如期落成

一號候選人周浩鼎（民建聯）指出，皇珠路的交通樽頸問題，最主要原因是屯門車流量太高，導致現時皇珠路及屯門公路在繁忙時間都出現擠塞情況。長遠而言，如期落成全段11號幹線、屯門繞道及龍富路接駁青雲路支線，是回應屯門居民訴求必須做的工作。至於在短期他透露曾和部分客輪公司，探討復辦屯門往中環航線的可能性，但得悉需得到政府補貼才有機會成事，他會繼續推動研究作替代交通。

莊豪鋒：優化屯門公路巴士站

二號候選人莊豪鋒（實政圓桌）提出三方面建議，短期即時調低大欖隧道收費，非繁忙時間免收費，令新界東往機場的物流貨車可以分流經大欖隧道、汀九橋、青馬大橋往機場，直接減少屯門市中心車流。中期則要優化屯門公路的巴士站，減少巴士排隊埋站影響多條行車線。長期而言，要加快11號幹線及屯門繞道工程，令物流車輛無需經過屯門

市中心，而得以直往機場及市區。

甘文鋒：屯門繞道要加快完成

至於四號候選人甘文鋒（新民黨）認為，皇珠路的交通堵塞問題，源自內河碼頭及環保園的大量大型貨車，而在屯赤隧道開通後，就有更多車輛經過皇珠路進入屯門公路。現時政府還在計劃龍鼓灘及屯門西發展，屆時的車輛只會更多，皇珠路的樽頸問題到時會更為嚴重。因此，他建議加快完成屯門繞道，讓車輛不經皇珠路及屯門市中心，由屯赤隧道就能直達藍地，才有望解決皇珠路的交通樽頸問題。

陸頌雄：宜用無人機處理事故

而五號陸頌雄（工聯會）則認為，屯門公路不時發生輕微交通意外，建議警察採用無人機，加速處理意外事故，清空道路。另外除加快興建繞道並優化設計外，他亦要盡快落實興建龍富路與青雲路之連接路，分流車流至屯門西部。

另外新界西北選區候選人還包括三號梁明堅（獨立）。



多名候選人提及加快興建屯門繞道。（概念圖）



屯赤隧道開通後，往機場方向交通更見阻塞。



皇珠路車速限制降低後，仍屢現交通意外。



新界西北
候選人口號一覽

4

扎根社區
專業論政



新界西北4號候選人甘文鋒

5

深耕屯元
同創未來

陸頌雄（工聯會）



新界西北5號候選人陸頌雄

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，以完善地區治理架構，並與區議會等地區組織合作，加強地區事務的處理效能。屯門自新市鎮發展至今多年，社區不少「老、大、難」問題有待解決。

陸頌雄提區內就業訂KPI

多於一位新界西北候選人認為，原區就業不足是區內最需要解決的問題。陸頌雄認為區內就業不足，跨區工作增加交通壓力。因此加快北部都會區建設，並要求政府就本區就業進行定期調查並訂立KPI，作為北部都會區發展指標之一。

甘文鋒促發展龍鼓灘增就業

甘文鋒則直言，屯門及元朗的職住比例甚低，即大部分屯門及元朗居民都不在原區就業。每天上班及下班時間大量的人口移動，居民要花昂貴的交通費及大量時間就業，是一個龐大負擔。因此，甘文鋒希望推動屯門西及龍鼓灘發展，增加區內的就業機會，有助更多屯門及元朗能夠原區就業，改善生活水平。

莊豪鋒倡調低大欖隧道收費

至於莊豪鋒則關注，屯門公路塞車問題。莊解釋，由於屯公免費，而大欖隧道收費昂貴，令元朗車選擇行屯公，結果不勝負荷日日塞。因此，莊強調只要政府大幅調低大欖隧道收費，已可即時分流車輛，大大紓緩塞車問題。

周浩鼎促落實屯門診所重建

周浩鼎則認為地區醫療問題要改善。他認為屯門現稱家庭醫學診所的普通科門診不敷應用，市民預約非常困難。要紓緩問題，除了盡快興建位於滿田邨的新診所外，亦要盡快落實屯門診所重建，提供更多門診服務予市民。

《我家》提問 候選人有say

問：最需解決的地區問題？

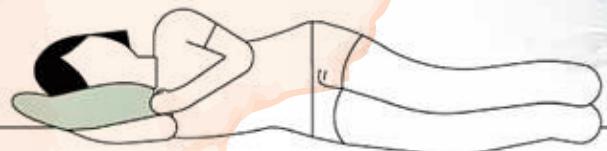
新界西北候選人

周浩鼎	莊豪鋒	梁明堅	甘文鋒	陸頌雄
普通科門診不敷應用	屯門公路塞車問題		增加區內就業機會	區內就業不足



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，但至少在入睡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）有助通鼻竇
- 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

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。



作者：
陳洛志
醫師

enquiry@my-deers.com



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

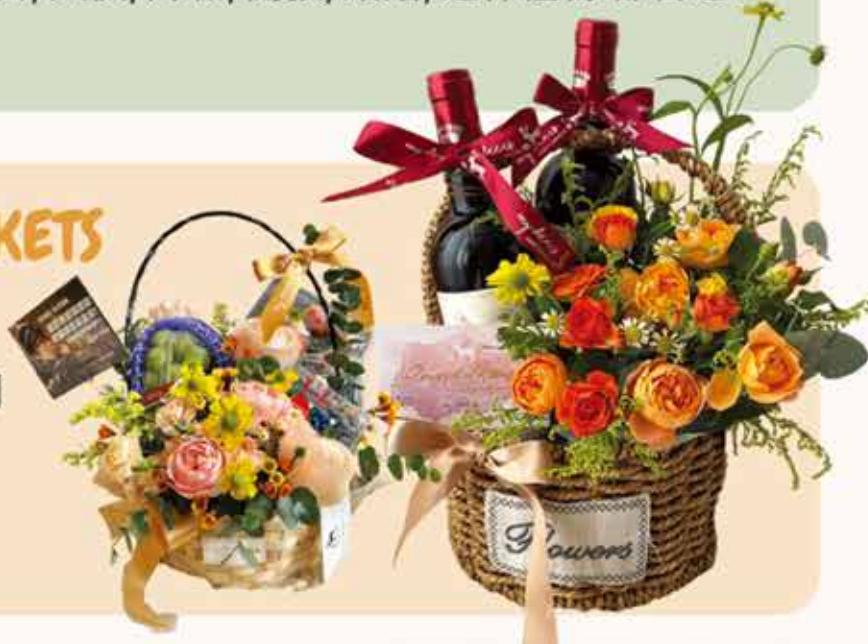
韓式鮮花花盒，亦可添加一個金箔氣球。
我們提供自訂文字服務，你可寫上對方的名字，
在氣球上讓你的禮物，更貼心，更獨一無二
生日/入伙/升職/開張/結婚/退休禮物 都合適！



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





衆所周知，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」嘅，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，但作為一個懶得剝蟹嘅人，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，然後搓成三個肉丸，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。燉盅冚蓋，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」，隨即開啟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G口

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品嘗這道料理。

「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」，以創新的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 SPORTS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



「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
嗰陣冇 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，我都鍾意郁嚟郁去。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。「嗰時啲前輩仲會問：『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，我哋谂住將運動帶返落地。」



「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：「倉新唔一定要用科技。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

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：「疫情嗰陣也都封晒，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。」

帶頭發揮創意，開心到飛起。

我希望有一日，運動係香港人生活中自然而然存在嘅一部分。

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。」

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生命運動。

體育有助打開對話，建設溝通橋樑。

PERFORMING ARTS

瓦鋪蓋，屋脊飾以陶塑鰲魚和寶珠。正中的石碑刻有「中西士女之墓」，碑記載有各死者的名字，並

在大火後，東華醫院（即現時的東華三院）立即賑濟災民，安排工人撿拾數以百計的遺體，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



每年清明，東華三院派員前往紀念碑掃墓。

「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，並引發人踩人，成為本港歷史上死傷最嚴重的火災，死者絕大部分為華人。



梁基永早前任掃桿埔殯葬設施的嘉賓導賞。

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

一年度的

周年大賽。

百年紀念碑古蹟 記錄火燒馬棚悲劇

設牌樓化寶塔涼亭

古蹟的故事

真係種過咖啡豆？

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。

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號界石最為人所熟知。

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，不少墳墓散落於山林之中，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。



紀念碑設有牌樓、化寶塔及涼亭。

設立公共華人墳場，直至上世紀五十年代前後，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。

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。

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，早於一八九一年由政府在加路連山興建永久紀念碑，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，屋脊飾以陶塑鰲魚和寶珠。正中的石碑刻

有「中西士女之墓」，碑記載有各死者的名字，並

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。



公墓1922年在大球場後山的掃桿埔設立。

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。」



藍天白雲下，大家將沙灘執得靚靚的。



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》。

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。



拾 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：「我想親手拾，咁先知道有幾污糟。」那一刻，他不只是拾垃圾，而是用最真誠的方式，表達對



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。



作者：
余遠峰



作者：
火登

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，十五運動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。

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，一切由全運動會出發！

話你知

今屆全運動會 港承辦八項目

十五運動會設有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。

新界北
地方選區

立



天水圍站經常出現月台迫爆情況。



隨北都發展，屯馬線難上車問題勢將惡化。



屯馬線過去曾發事故，令行車嚴重延誤。

個地方選區議席，各候選人為此出謀劃策，提出建議冀盡快作出改善。屯馬線載客量飽和，居民長期面對繁忙時間元朗、天水圍站難上車問題。未來北部都會區大力發展，錦上路住宅入伙，聯同北環線、屯門南延線及港深西部鐵路引流，屯馬線載客量有增無減，「上唔到車」問題將更見惡化。新一屆立法會選舉投票日將於12月7日舉行，新界北選情競爭激烈，五名區議員爭奪當區兩

新界北實力比拚 候選人紛提良策

屯馬線 換乘優惠 希望解決 上唔到車

繁忙時間 多個車站月台勁擠迫

鐵屯馬線前身的西鐵線於2003年通車。大約2009年開始，因應元朗多個大型屋苑相繼落成，加上貫通沙中線及馬鞍山線的屯馬線，全線在2021年6月27日通車，令屯馬線西段元朗、朗屏及天水圍站人流急劇提升，尤其是繁忙時間，車站月台更易出現擠迫情況。

翻查資料，早於2014年已出現有乘客在繁忙時間要等候4班車才可上車的困境。時至今日，屯馬線一小時單方向，最多可開出22至28班列車，上車十分困難，擠迫情況問題多年未解決。

未來轉乘鐵路通車 帶大量客流

更令人擔憂的是，正如火如荼動工的屯門南延線及北環線，分別會在2030及2034年通車；今年10月，運輸及物流局於亦就洪水橋至前海的跨境港深西部鐵路，接獲80份有興趣參與項目的業界意向書，未來轉乘的鐵路相繼通車，將為帶來屯馬線帶來更大的客流。就此《我家》向新界北候選人了解他們的改善建議。

譚鎮國：加開天水圍出發班次

一號候選人譚鎮國（新社聯）表示，短期而言，可加開從天水圍出發的特別班次，另外可透過換乘優惠等方式，鼓勵市民乘搭巴士分流。而長遠而言，因應人口增長必須全力提升新界交通網絡建設，北環線及北都公路加快興建，並分階段開通，配合北都發展。

曾勁聰：智慧客流管理有需要

二號候選人曾勁聰（工聯會）認為，要為解決屯馬線飽和問題，可採取短中長期並行策略。短期需要透過智慧客流管理、加密列車班次及優化巴士接駁，有效分流乘客；中期加速推進東涌線延線及北環線等新鐵路項目，引導客源分散。另外，曾勁聰亦提出要完善新界西北職住平衡的問題，以發展區域經濟核心，從根源減輕通勤帶來的交通壓力。

沈豪傑：須大增區內巴士班次

而三號候選人沈豪傑（獨立）則承諾，會堅決

1

譚鎮國（新社聯）

提速北都
為你增值



新界北1號候選人譚鎮國

2

曾勁聰（工聯會）

深耕北都
落實藍圖



新界北2號候選人曾勁聰

3

沈豪傑（獨立）

共建北都有辦『法』
眾一心齊出發



新界東北3新界北3號候選人沈豪傑

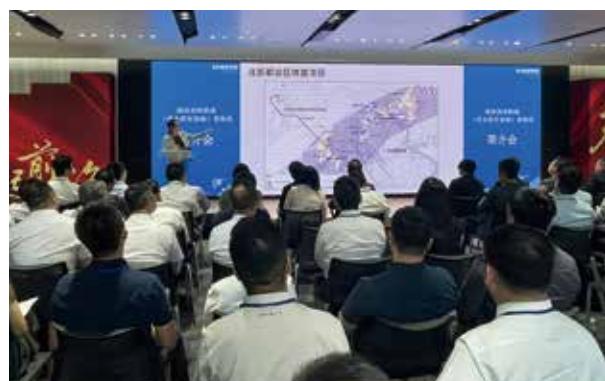
爭取加密屯馬線班次。他認為屯馬線飽和反映天水圍對外交通長期嚴重不足。為疏導鐵路人流，亦必須大幅增加區內巴士班次，並爭取增設天水圍北直達深圳灣口岸等新路線，分流乘客。同時他強調交通是民生根本，會爭取提高交通津貼，實質減輕上班族的昂貴交通費負擔。

廖子聰：宜提升信號系統功能

至於四號候選人廖子聰（新民黨）則直言，短期只能透過提升信號系統、增加列車數量，在有限的空間增加班次。因此，政府有需要加快盡快落實中鐵線，提前通車的時間，為元朗、天水圍的居民提供多一個出入市區的選擇。另外，擬建的港深西部鐵路應進一步延伸，連接洪水橋站至港鐵欣澳站，將部分新界西北的人流分流至東涌線，他認為這是長遠可考慮研究的方案。

姚銘：治本要扭轉職住不均

五號候選人姚銘（民建聯）認為，不少新界北包括天水圍居民都是跨區上班，但飽和的屯馬線對他們出入造成困擾。要解決問題，短期要爭取屯馬線加密班次及加強巴士服務，中期還是要加速北都發展，特別洪水橋、新田，以根本扭轉新界北職住不均的局面。



跨境港深西部鐵路接獲80份意向書。



載客量飽和，乘客在車廂裏想伸展都難。



地區積累已久問題 候選人提出「解方」

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。北區有城有鄉，又將大力發展北都，社區不少「老、大、難」問題有待解決，不同候選人都分別對元朗及天水圍，最想解決的「老大難」有不同的見解。

姚銘提創原區優質就業選擇

姚銘、廖子聰及譚鎮國均關注區內就業。姚銘認為元朗、天水圍長期處於職住失衡，居民要「咁錢咁時間」跨區返工，因此要致力推動北都發展，加快企業落戶及大學進駐，為元朗、天水圍創造更多原區優質就業選擇。

廖子聰促推針對性就業配對

廖子聰同樣相信隨着北部都會區的發展，多個新興產業持續推進發展，可改善天水圍區內產業不足，勞動力供需不匹配情況。屆時政府應推出具針對性的就業配對計劃，讓天水圍居民可以原區或附近地區就業。

譚鎮國提辦季度大型招聘會

譚鎮國則指接獲不少天水圍居民反映，區內工作機會不足、加上薪酬待遇低，大量居民需要跨區就業。因此他承諾推動區內就業提速，職住均衡，並每季舉辦大型招聘會，對接區內招聘及就業需求。

沈豪傑盼望天水圍醫院擴建

沈豪傑則最關注天水圍醫療資源不足。他解釋天水圍有約30萬人口，醫院卻僅得300張病床，完全無法應付需求。因此，他會全力爭取天水圍醫院盡快擴建，可達至1,000張病床及增設醫療設施。

曾勁聰促輕鐵路軌加隔音設施

至於曾勁聰則留意到輕鐵轉彎時發出尖銳的噪音，夜深時尤為明顯。他直言噪音嚴重影響街坊作息與睡眠質素，因此建議於轉彎路段適度加裝隔音設施。

4

廖子聰
（新民黨）



新界北4號候選人廖子聰

5

姚銘
（民建聯）



新界北5號候選人姚銘

《我家》提問 候選人有say

問：最需解決的地區問題？

新界北候選人

譚鎮國	曾勁聰	沈豪傑	廖子聰	姚銘
區內職住 不均缺乏 就業機會	輕鐵發出 尖銳噪音	天水圍醫 療資源不 足	產業不足 致勞動力 供需不匹 配	元朗、天 水圍職住 失衡問題



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。啓德、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



啓德空中花園

啓德主場館

紅白格仔訊號台

啓德海濱花園

終點

啓德

啓德郵輪碼頭公園

建議路線：紅白格仔信號台（啓德主場館旁）→ 啓德海濱花園 → 啓德空中花園 → 啓德郵輪碼頭公園 | 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。



海濱南橋

終點 起點

海濱南橋

將軍澳海濱公園

將軍澳

跨灣大橋

南海濱長廊

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。

北角



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！

東涌



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880級樓梯的觀景山，遠眺機場及東涌景色，絕對值得一看。