



封面故事

◎◎

復修
百年屋

醫・家
冬日熱飲暖身
太高溫變危機降臨？

見
築

林深處
人家





維修人員搶修至翌日凌晨。

雞嶺新運路近掃管埔路的單車徑，冬至有水管爆裂。

2025年冬至當日本是一家團圓、共聚過節的傳統節日，惟當日早上上水新運路爆水管，導致天平邨、安盛苑、粉嶺聯和墟及翠麗花園一帶冬至整日一度斷水。不少打算做節的居民大失預算，商場食肆生意大受影響，至凌晨1時半部分屋苑才恢復供水。有地區人士相信是水管老化所致，加上舊式喉管令維修增加一定難度。

居民失預算 食肆失生意

冬至爆喉上水無水

老化喉管要年輕化

新運路近掃管埔路 爆水管

事發於2025年12月21日冬至日早上7時許，警方接獲報案，指上水雞嶺新運路近掃管埔路的單車徑有水管爆裂，水深一度高達15厘米。維修人員隨即趕至現場關水掣，並進行緊急維修，期間上水天平邨、安盛苑、天平商場、粉嶺聯和墟及翠麗花園一帶的食水供應均一度暫停。

水務署其後為減低影響，派員進行供水調度，收窄受影響範圍，令粉嶺聯和墟及翠麗花園一帶，以及天平邨天賀樓、天祥樓及天怡樓的食水供應於當日下午已回復正常。惟安盛苑、天平邨天朗樓、天美樓、天明樓、天喜樓及天平商場的食水供應，一直未能恢復。直至翌日凌晨才完成搶修，恢復供水。

天平邨有酒樓損四成生意

停水期間，署方安排至少3架水車及12個水缸，為受影響的居民提供臨時食水，大批市民到場取水。有義工協助行動不便人士，用手推車將水運送到樓宇大堂。民政處亦協調關愛隊協助居民。北區運動場更衣室亦延長開放至凌晨，讓受停水影響居民使用。

上水天平邨商場酒樓牡丹閣經理江小姐表示，當日早上7時許營業期間發現食水俱供應中斷，直到早上11時後有水車到場，供住戶及商戶取水。由於適逢冬至、事出突然，加上斷水時間長，令酒樓當日營運大受影響。全日損失約四成生意，碗碟亦要待有水後才可清洗。

立會議員促部門加緊檢查

停水當日在現場了解並協助居民的新任立法會議員姚銘表示，據其了解涉事水管早於1985年已經存在，有逾40年歷史，屬舊式喉管，維修有一定難度。他透露，當日受影響住戶約逾6,000戶。不少居民要到臨時取水點，取水準備冬至飯，傍晚時取水的居民較多，亦有居民要暫住親戚家中，另外有部分食肆生意亦受影響。

姚銘感謝維修團隊為減低對居民影響，在當日盡力尋求從其他地方接駁水管，以盡快恢復部分地方供水。他並促請水務署盡快了解附近有否水管同樣出現損毀，從而加強排查避免附近水管再出現爆裂影響居民。

水務署派出水車，讓天平邨等受影響居民取水。

天平邨商場酒樓因停水大受影響。

當日傍晚時分取水的居民最多。

回應民意 電費補貼計劃延長一年

為紓緩基層家庭、長者及弱勢社群的經濟壓力，政府過去為合資格住宅用戶，提供每月電費補貼，該電費補貼措施原於2025年12月31日屆滿，有居民擔心帳戶內未用完的補貼餘額，因補貼期滿而失效，因此希望能延長使用期限。

為此，政府日前宣布，電費補貼計劃及電費紓緩計劃之未用補貼、或未用結餘有效期，延長至今年12月31日。政府發言人指，所有未用結餘將轉撥至其後月份，用以支付直至2026年12月31日或戶口結束時，在同一戶口帳單上所示的電費。

早前曾去信政府要求延長電費補貼計劃、新任立法會議員譚鎮國表示，感謝政府迅速回應並接納社會的建議，從善如流宣布延長補貼或紓緩金一年。

譚認為延長補貼並不會為政府增加額外開支，卻可協助有經濟困難的家庭。而過去兩年電費補貼對基層家庭、長者及弱勢群體提供重要支持，希望政府承諾可按日後情況檢討，是否需要再度延長有效期。



政府宣布延長電費補貼使用期限多一年。

部門及區議員到安老院了解受影響的情況。

北區運動場更衣室亦延長開放至凌晨供居民使用。

喉管被混凝土包裹添維修難度

水務署發言人回應指，當日上水掃管埔路單車徑要進行緊急水管維修工程。事故中，該署派出緊急應變小隊於現場協調及為市民提供即時協助，包括到安老院了解受影響的情況，及與屋苑管理處、食肆及居民緊密溝通。就暫時供水安排及復水的詳情互通資訊，為有需要的居民及商戶提供適切支援。

就維修時間較長，發言人解釋是由於維修過程中，發現相關喉管附近鋪設了密集的公共地下管線，而且喉管被混凝土包裹，令維修工序更為複雜。經搶修食水供應亦於2025年12月22日凌晨約1時30分恢復正常。



姚銘指涉事水管有逾40年歷史，屬舊式喉管。



團隊協助受影響居民取水。

區區顯關愛

走在前線 助居民搬食水

上水新運路近掃管埔路單車徑發生水管滲漏事故，導致區內食水供應受到影響。事發後，北區天平西及天平東小區關愛隊，應民政處統籌到場協助居民。

北區天平西小區關愛隊隊長陳凱婷表示，當日多個區議員聯同不同關愛隊在場，除通知居民食水供應的最新進展，亦與各個屋苑管理處保持聯繫，設置臨時資訊服務站，並出動協助居民搬運食水至晚上。

北區民政處則表示北區關愛隊，會繼續以實際行動發揮「民政幫到你」的精神。當區民政處亦會持續密切留意情況，以提供居民所需的適切協助。一直在場協助居民的北區區議員周天意，則感謝在整個停水及搶修過程中，北區區議會與水務署、關愛隊、房屋署及屋苑管理處保持緊密溝通，亦共同致力為受影響居民及商戶提供適切協助。



團隊應部門統籌到場協助居民。

北區天平西小區關愛隊

承辦團體：天平之友
電話 / WhatsApp : 8493 8419
電郵 : tinpingasso.careteams@gmail.com

北區天平西關愛隊

不會燙到嘴巴舌頭 合適溫度

中心建議用體感做判斷，不會燙到嘴巴和舌頭便是合適溫度，又提醒傳統上「趁熱食」的原意，是讓人不要等到餸菜完全放涼才進食，而不是指在食物和飲品還滾燙時放進口裡。值得注意的是，芝心丸、爆漿牛丸等常見的打邊爐食材，即使外皮溫度已經下降，內裡的餡料可能仍然滾燙，隨時成為燙傷口腔的「陷阱」。

不過，偶爾燙傷毋須太過憂慮，中心指出，只要不是經常食用極熱食物或飲用極熱飲品，沒那麼容易致癌，只是少不免會有水泡和脫皮，要忍痛數天。

讓身體暖和，關鍵要找對最具保暖效果的飲品。有日本節目測試6款常見熱飲，發現喝後體溫回落最慢的竟然不是薑茶！

熱飲「暖身」效果排名

- | | |
|-------|------|
| ① 朱古力 | ④ 甘酒 |
| ② 紅茶 | ⑤ 綠茶 |
| ③ 薑茶 | ⑥ 咖啡 |

這個冬天，不妨喝杯溫度適中的「熱朱」，健康地保暖。

資料來源：世界衛生組織、香港綜合腫瘤中心、綜合傳媒報道

灼傷口腔食道 增患癌風險 冬日暖身 熱飲猴擋 危機降臨？



最近天氣轉冷，大家可能會想喝一杯熱騰騰的飲品或湯水，令身體暖和起來。不過，如果熱飲的溫度太高，不但會灼傷口腔和食道，更可能引致細胞病變，增加患上食道癌的風險！那麼，何謂溫度太高？冬天想「暖笠笠」，哪些飲品最有保暖效果？

世界衛生組織轄下的國際癌症研究機構（IARC）在2016年，把超過攝氏65度的高溫飲料列為2A級致癌物質，即很可能導致人類患癌。或者你會問，食道癌不是因吸煙和喝酒所致嗎？沒錯，這兩項確實是食道癌最常見的成因，然而，研究人員認為高溫飲料的潛在風險同樣不能忽視。

綜合世衛公告和傳媒報道，巴西、中國和伊朗等國家的食道癌個案較多，當中部分地區傳統上較常飲用高溫飲料，反映兩者或有關聯。近年來多項相關研究，也逐步證實這個推論，例如今年發表的一項英國研究，顯示每日飲用4杯或以下的極熱飲品，患上食道癌風險是沒喝熱飲者的2.5倍。假如每日飲用8杯，風險更飆升至5.6倍。

攝氏65度的飲品是甚麼概念？

香港綜合腫瘤中心提出了一些例子，可以作為參考：

- 剛煮好的生滾粥
- 剛沖好的熱茶
- 剛煮熟的食物
- 從暖水壺倒出的熱水（水溫很可能保持在攝氏70度至90度之間）

與大腦對話

香港人一到冬天就愛打邊爐，圍住熱辣辣的湯鍋，一邊食一邊傾計，確實開心又暖身。不過，不少人都會擔心：食多會否上火、腸胃頂得順否？中醫角度認為，火鍋本身並非不健康，重點在於「點揀、點配、點食」。蘇光耀醫師教大家只要掌握方法，冬天打邊爐可以養生，不止暖胃，更是暖心。



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

識揀識配識食 打邊爐好無敵

第一 捷啖湯底	第二 平衡食材	第三 慎選醬料	第四 食七分飽
忌過補南瓜湯底，溫和偏中性，補氣作用，但燥熱體質切藥米較就人。	食減量肉；雞肉偏溫熱，畏寒者可適量吃。海鮮多屬寒性，脾胃虛寒人士不宜。蔬菜如白菜，煮時加薑片，拍檔供山藥、竹筍、南瓜、菠菜、冬葵等。	食健脾助消化。蛋白，豆漿，米飯，栗子，白米，白菜，花生，芝麻醬，蒜蓉，薑蓉，少許醋或檸檬汁，既解膩又助消化。	火鍋最忌急食同過量。食物一定量，否則一胃不和則臥不安」，最要高。建議改用芝麻油，加少許醋或檸檬汁，既解膩又助消化。

Easleep 深海豚 智能安睡儀

14 日助您建立放鬆節奏

Easleep 著重的是 **長期穩定與可持續的睡眠改善**，
以非藥性、非侵入式方式，陪伴大腦慢慢回復應有的節奏。

即時生物回饋

即時顯示腦部狀態分數及曲線，
清楚掌握放鬆與睡眠進程。

AI × 大數據助眠

AI 分析個人睡眠階段，
自動配對最合適的音樂與頻率

睡眠分析報告

入睡報告、每日/每周睡眠維度分析
睡眠改善效果一目了然

CES + BET 技術整合

CES物理助眠 + 雙聲拍多重音波
檔位、音樂按需切換

APP智能安睡系統

4大睡眠場景方案
針對不同腦部狀態，
協助大腦由清醒過渡至深層休息



+852 6816 1215



九龍牛頭角觀塘道342-344號泉源工業大廈10樓A21室



新嘅一年先祝大家身體健康、飲和食德！新界村落尤其喺節慶日子都有好多傳統菜式，最具代表性嘅非客家烟豬肉莫屬。聽講以前阿公分豬肉嘅時候，就會即場煮一大鍋同左鄰右里分享，又或者喺大時大節、婚宴嫁娶都有得食，體現客家人重視團聚與分享嘅傳統。亦有另一種講法，以前客家人生活清貧，食物少油水，但落田經常體力勞動，所以一碗粗糙肥美嘅炆豬肉就係補充體力嘅妙品！

客家烟豬肉

記住先炒五花腩逼走油分 人情調味最矚目

所謂食材優先，烟豬肉必定會選用肥瘦層次分明嘅五花腩，就係貪佢油分高，油香肉香兼備。好多人怕食肥豬肉，其實真正嘅炆豬肉係油而不膩，秘訣係先將五花腩不斷炒逼晒油分出嚟，咁就可以保持肥肉嘅甘香唔會膩口！客家烟豬肉配料通常有鹹菜、木耳、豆卜等，客家人亦會親手醃製鹹菜，如果唔想用預先包裝嘅鹹菜，其實有啲街市賣豆腐芽菜嘅舖頭都有自家醃製嘅鹹菜賣，因為新鮮醃製所以無咁鹹酸，而且新鮮啲。

參考過好多食譜，似乎各家有各法，今次用咗最主要嘅幾種，包括南乳、麵豉醬、豆豉等，由於鹹菜已經提供鹹味，所以調味料可以輕手啲。五花腩都唔需要任可調味，另外仲會落調味酒，例如米酒、紹酒、玫瑰露等提升香味。其實呢個餸最重要嘅調味係人情味，一條村、一家人齊齊整整團聚分享美食，享受美好時光。

④ 加水至八成唔好浸過豬肉，冚蓋細火燜40分鐘。然後加入豆卜及黑醬油，再轉中火煮至收汁熄火，最後撒上蔥段就完成。



材料:



五花腩	750g
咸菜	300g
干木耳	10g
豆卜	4兩
蒜头	6粒
干葱头	1至2個
薑	適量
冰糖30g或片糖半條	
紹酒	2湯匙
玫瑰露	1茶匙
蔥	適量



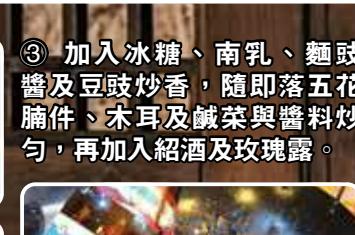
調味料:	南乳	2湯匙
	麵豉醬	1湯匙
	豆豉	1湯匙
	黑醬油或老抽	1湯匙

做法:

① 鹹菜洗淨切細（如需要），可以試味決定使唔使浸吓減輕鹹度，之後揸乾水備用。木耳浸軟汆水再切成細塊，豆卜切半，另外準備薑、蒜頭及乾葱頭切碎。



② 燒熱鑊落少少油爆香薑件，將五花腩件落鑊慢慢炒香至逼出油分盛起（我炒約15分鐘）。再落蒜頭及乾葱頭爆香。



③ 加入冰糖、南乳、麵豉醬及豆豉炒香，隨即落五花腩件、木耳及鹹菜與醬料炒勻，再加入紹酒及玫瑰露。



盤點社區資產 化戾氣為鄰里情誼

剛踏入2026年，冬意未散，正是我們沉澱思緒，為新一年籌謀的時刻。回望2025年，香港社會經歷了沉重的教訓，這份失去與無力感提醒我們，安全並非口號，而是必須融入日常的行動。展望新一年，我們需要吸取經驗，下定決心盤查並善用社區資源，共同守護我們的家園。

真正的改變，始於將教訓化為具體行動。我們首先應對社區內的資源進行一次徹底的盤查。遍佈各區的社區會堂、學校禮堂、屋邨平台甚至鄉事委員會，不應只在節慶時才被想起。在2026年，我們應將這些空間升級為「社區安全與互助中心」，定期舉辦各類防災演習、家居講座及長者用電安全檢查等，讓防災意識成為街坊的生活習慣。

與此同時，我們需要將安全演練落到實處。社區可組織義工隊，為居民提供免費的家居安全

檢查，例如檢查老化電線、清理走火通道雜物、確保防煙門正常運作。這些看似瑣碎的小事卻能在危急關頭，保護居民的生命與財產。此外，逃生演習也要貼近真實情境，模擬不同時間、樓層及人群（如長者、兒童）的逃生路線。透過反覆演練，將應變知識化為身體的記憶，臨危時才能不亂陣腳，正確應對。

穩固了基礎後，下一步是升級我們的社區安全網絡。2025年的經驗告訴我們，危急關頭，最先伸出援手的往往是鄰居。我們可以借助科技，讓這個網絡更高效。例如，引入AI人工智能分析樓宇數據，預測火災高風險單位或潛在安全隱患，讓前線服務隊伍更精準地提供支援。這正是讓技術惠及社區的體現。然而，科技不能取代人與人之間的真實關係。若社區服務完全依賴數據

指令，服務者按指示行動，而用家只能以「好評」或「差評」回應，這種單向互動只會加劇社區內的疏離感與戾氣。

要實現以上願景，關鍵在於過程，水到渠成。無論是盤點資源、規劃演習，還是引入科技，都應重視協商與協作，讓街坊和各持份者有充分的機會參與討論，當居民感到自己的聲音被聽見、意見被尊重時，他們便會從被動的服務接收者，轉化為主動的社區共建者。在尋求共識的過程中，大家共同面對問題，協商解決方案，這不僅能建立互信，更能化解隱藏於社區中的戾氣。災難後的心理創傷，也能在這種重建鄰里關係的過程中，得到療癒。

社區同行基金會 梁文武

旅遊 Go

Text、Photo：行李 | Design：Skittle

到上海徐匯旅行，最舒服的行程往往不是趕景點，而是沿着衡山路慢慢走。百年梧桐把街道覆成一條綠色長廊，老洋房靜靜藏在樹影之中，城市的節奏在這裡自動放慢。《我家》旅遊 Go 今次選了兩間位於衡山路一帶、好吃又好拍的餐廳，一中一西，剛好拼出一個很徐匯的夜晚。



衡山玖弄·海派甬菜

• 地址：上海市徐匯區衡山路9弄1號（紅磚老洋房內）

漫步上海徐匯 食好中食好西



甬菜很海派 家常溫度 商務高度

衡山玖弄隱身於衡山路的紅磚老洋房內，未入門，先被庭院吸引：香樟老樹、草地、古井，讓人一瞬間忘記身在市中心。餐廳由安縵（Aman）系設計團隊打造，室內以木質與簡約花藝為主，靜雅而不拘謹。中式古典與法租界風情融合，拍照與聚餐都非常有氛圍。

菜式主打海派甬菜，在寧波菜的鹹鮮基礎上，味道更柔和耐吃。像是黃魚燉墨魚紅燒肉，慢火燉煮後油脂通透；鹽

烤紅殼蝦保留東海原味；骨湯油渣芋艿羹濃而不膩，很有家常溫度。二、三樓設有多間包房，私密度高，無論家庭聚餐或商務宴請都合適。



牛扒太牛了 浪漫滿屋 分量十足

同樣位於衡山路，威廉姆牛排館的氣氛截然不同。室內以深色木系打造，低調而有質感；真正的打卡位在戶外露台——設有星空泡泡屋，夜晚亮燈後浪漫感即時拉滿，特別適合情侶或慶祝日子。

牛排是餐廳靈魂。澳洲 M5 和牛西冷五分熟最受歡迎，肉質細緻、肉汁充足；戰斧牛排分量十足，適合分享。餐前黑松露牛油配麵包、炭烤牛骨髓等配角也相當加分，整頓飯吃得完整又有儀式感。



威廉姆牛排館

William's Steak House (衡山路店)

• 地址：上海市徐匯區衡山路8號5號樓A座202室

想感受徐匯的節奏，不妨一晚中菜、一晚西餐，飯前或飯後在衡山路散步，讓城市陪你慢下來。吃的不只是味道，而是上海最溫柔的一段時光。



他的設計與社群力量，悄悄重獲新生。屋說。這個擁有360多年歷史的客家村，在新界東北角的梅子林，望着親手復修的百年村，正透過說。這件小事，再次成為人們聚集、交流的地方，那它的價值便不只在於歷史。」年輕建築師陳偉森（Sam）站



修復後的老屋成為社區中心。展覽、共膳與工作坊讓村落重新熱鬧起來。

年輕建築師參與活化梅子林 復修百年屋

見葉林深處人家

不是單向設計成果
需要容納情感記憶

在復修後的百年老屋前，Sam 語氣平實，卻帶着篤定。他是兆基創意書院的空間研習導師，畢業於香港中文大學建築學，也是《梅子林復育計劃》第二期復修工程的項目建築師。對他而言，這次復育，不只是修好一棟屋，而是重新建立一個地方與人的關係。

「呢個建築物除咗有硬件上嘅建設之外，佢亦都係一個人喺裡面活動、交流嘅空間。」Sam 說。在他眼中，建築從來不是單向的設計成果，而是一個需要容納人、情感與記憶的場域。建築師的角色，並非只負責畫圖與監工，而是要在美學、功能與使用者之間，持續對話。

建材經船運到山腳
沿小徑逐件搬上村

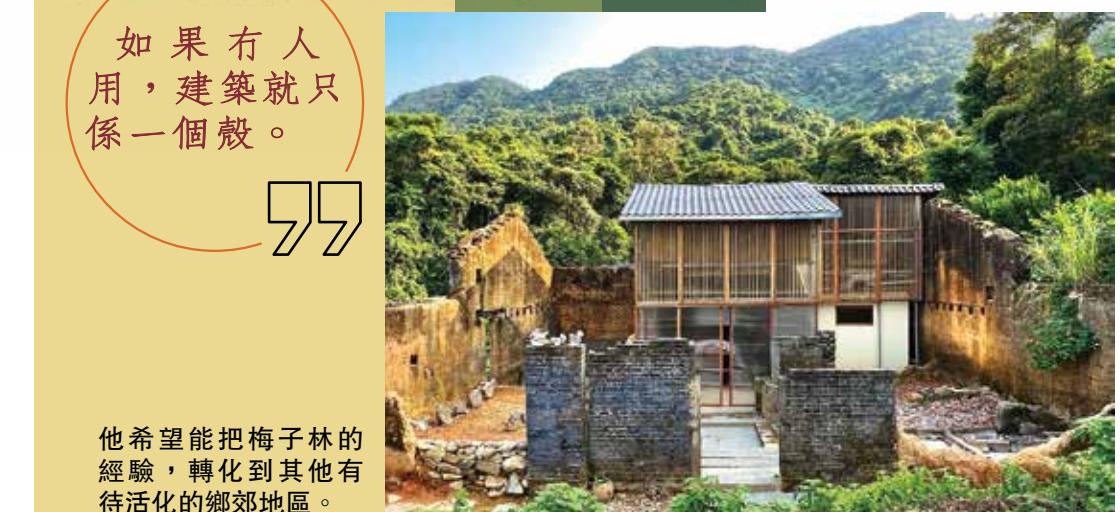
梅子林的活化念頭，其實早在2010年已由村長與有心人萌生。隨着村屋長年失修，不少結構已經倒塌，村內連一個可供聚集的公共空間也沒有。「佢哋好想保留啲舊建築，但再唔做就真係冇得救。」Sam回憶。直到政府保育資助計劃出現，團隊終於在2023年正式啟動第二期工程，目標是把其中一棟荒廢老屋，修復成多用途的鄉村社區中心，並於2024年底完成。

相比設計與施工，真正考驗團隊的，是梅子林的地理條件。「呢度冇車路，所有嘢都要靠人搬。」Sam 說。建材需先經船運到山腳，再沿小徑逐件搬上村落。這種限制，迫使團隊在每個環節都必須事前規劃清楚，任何錯漏都意味着額外的時間與體力。

村民訪客創作者交流
老屋成為社群一部分

正是這種不便，意外促成更多人參與。義工與村民在搬磚、鋪地的過程中，慢慢建立起與地方的連結。屋前地面，便是由大家合力用回收磚瓦鋪設而成——那不只是一條地面，而是一段共同完成的記憶。老屋修好後，團隊並沒有就此離場。相反，他們主動策劃展覽、手作工作坊、社區共膳等活動，示範空間的不同可能性，吸引更多人走進梅子林。「如果冇人用，建築就只係一個殼。」Sam 說。

當村民、訪客、創作者在這裡交流，老屋才真正成為社群的一部分。作為教育工作者，Sam 把梅子林的經驗帶回課堂。他任教的「空間研習」課程，強調重新審視日常生活。他會帶學生走進舊區、街市、廟街，學習觀察與記錄，「行過幾百次嘅地方，其實仍然有好多未被看見嘅故事。」



沒有車路的梅子林，一磚一瓦靠人手搬運，義工與村民一起完成。



原結構加鋼材加固

立新不破舊

修復百年老屋，最難的不是「做新」，而是「點樣唔破壞舊」。Sam 與團隊訂下一個清晰原則：保留原有空間結構與生活痕跡。天井、正廳、閣樓，及具代表性的金字頂屋頂，全數被保留。物料方面，團隊大量使用當地回收或可再用的舊青磚與夯土，讓建築延續原有肌理。

但活化不是復刻過去。為確保安全與耐用性，團隊在結構中加入現代鋼材作加固；同時引入可持續設計元素——加設玻

璃窗引入自然光、在屋頂安裝太陽能板提供基本電力、並設置雨水收集系統作再利用。這些新元素並不搶眼，卻默默支撐着老屋的日常運作，讓它能在保留靈魂的同時，回應當代需要。



存代構保留天井與金字頂
生活讓歷史痕跡與金
在同一空間共現結

復育計劃奪DFA設計獎

耕耘與收穫

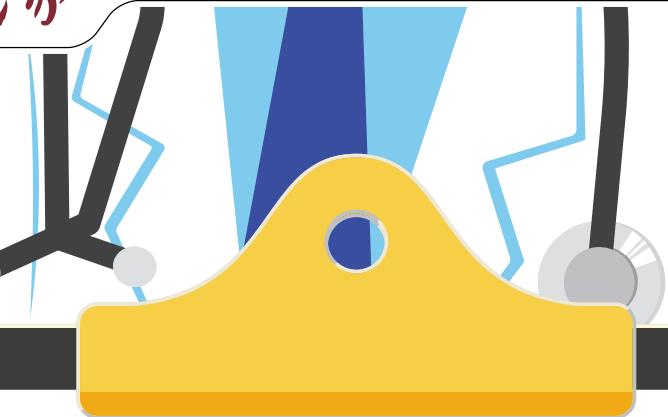
學生的設計項目，亦必須回應真實社區需要，讓設計不再只是紙上談兵。《梅子林復育計劃》近日榮獲DFA設計獎 2025，對Sam來說，獎項的意義不在於榮譽，而是讓這類小眾、以社區為本的項目被看見。「香港嘅設計唔應該只得商場同高樓。」他說。

未來，他希望能把梅子林的經驗，轉化到其他有待活化的鄉郊地區。「呢啲地方提醒我哋，香港唔只係石屎森林。」在他眼中，城鄉並非對立，而是可以共融；而設計，正是那條連結人、社群與土地的橋樑。從一棟老屋的復生開始，梅子林重新聚集了人，也重新說起屬於自己的故事。這或許正是設計最溫柔、也最堅實的力量。



他希望能把梅子林的經驗，轉化到其他有待活化的鄉郊地區。

Sam不只是建築師，也是說故事的人——分享梅子林重生的點滴。



四位來自大埔舊墟公立學校的小學生，將中醫「望、聞、問、切」中的舌診概念，結合人工智能（AI），研發出手機應用程式「舌可夢望／問」。作品以科技協助理解中醫文化，近日榮獲「學生創新（小學）金獎」（香港資訊及通訊科技獎主辦），展現學生如何以創意與數碼工具，為非物質文化遺產探索新的傳承方式。



左至右：區建強主任、彭玥喬、招玥澧、黃邇晴、彭相瑜、張麗珠校長

識械內設「舌老師」，讓中醫聊天。知機以輕鬆方式走進生活。



更加示範專用拍攝裝置「舌加加」，以穩定光源協助舌象分析。

團隊心聲

望裝置入涼茶舖食品店

展望未來，團隊充滿期待。短期目標是將程式翻譯成多種語言，讓更多地方的人能認識中醫舌診。長期而言，他們希望拓展至中醫「望、聞、問、切」四診合參，提供更全面的健康輔助分析。

彭相瑜更有一個貼地願景：「希望未來喺唔同嘅涼茶舖、健康食品店見到我們嘅app同『舌加加』，幫大家揀到合適嘅產品。」他們甚至構思，未來可讓用戶以遊戲積分換取合作店舖的禮品，促進社區健康。黃邇晴總結團隊的理念：「科技能使博大精深的中醫文化更易理解與普及。我們的目標不是取代中醫師，而是輔助與推廣，令中醫理念更融入日常生活。」



團隊希望作品在社區普及使用。

憑創意與數碼工具 傳承非遺獲獎 四小女生研舌診App 臘人臘己清楚晒



作品以科技協助理解中醫文化，近日榮獲「學生創新（小學）金獎」。

爸爸媽媽有時去買涼茶，見到好多唔同嘅名，唔知點揀先好。 —彭相瑜

談及研發契機，團隊成員彭相瑜分享道：「平日我們在學校見到同學成日食零食，搞到好熱氣。小小病，睇醫生又好貴，唔知點算好。爸爸媽媽有時去買涼茶，見到好多唔同嘅名，唔知點揀先好。」正是這些日常的健康小煩惱，激發了團隊思考，並且令「舌可夢望/問」的構想應運而生。

團隊成員彭玥喬詳細介紹程式的運作方式。使用者首先進入「舌問」環節，回答八條關於基本資料、主要症狀、寒熱感受、飲食睡眠等問題。接着是核心的「舌加宴」部份，使用者需按照指示拍攝舌頭照片。此時，團隊精心設計的專用拍攝裝置「舌加加」便派上用場。

將手機放上去拍攝舌頭，光線更均勻，影像會更加準確。

—彭玥喬

「舌加加是一個環形燈加上手機架，」彭玥喬一邊示範一邊解釋，「將手機放上去拍攝舌頭，光線更均勻，影像會更加準確，有助AI進行分析。」完成拍攝後，程式會利用AI影像辨識技術，分析舌質顏色、形狀、苔色與乾濕度，並立即提供簡單的食療建議。

最後，系統會結合問診與舌診的結果，透過AI模型Google Gemini生

成一份「綜合報告」。報告不僅分析使用者的身體狀況，更會提供個性化的調理建議，包括推薦湯水、涼茶種類，及日常護理貼士。此外，程式中還設有AI聊天機械人「舌老師」，可以回答用戶的中醫知識疑問，並透過「臘知嗎」、「舌診套娃遊戲」等四個小遊戲，以輕鬆有趣的方式普及中醫知識。

在舌診方面，我們根據註冊中醫師提供的舌象分類指引與食療建議。—黃邇晴

成員黃邇晴道出了背後的嚴謹過程。「在舌診方面，我們根據註冊中醫師提供的舌象分類指引與食療建議，透過Google Teachable Machine進行圖像辨識訓練，建立診斷模型。」為驗證準確度，團隊更邀請中醫師與「舌加宴」AI同步為測試者進行舌診，結果顯示兩者判斷一致。

高小課程學到的（編程）是基礎知識，但我們的創作複雜很多。 —招玥澧

研發之路並非一帆風順。成員招玥澧坦言，最大的挑戰來自編程。「高小課程學到的是基礎知識，但我們的創作複雜很多。」團隊不時需要向老師請教，並在家長鼓勵下逐步攻克難關。創科主任區建強主任讚賞隊伍的組成與努力：「她們想法很多，我們老師就是引導他們思考想法的可行性，並在課堂之外提供更多知識支持他們比賽。」



往期回顧

古蹟資訊

梅窩李府食邑稅山石碑

評級：暫無評級 地址：大嶼山梅窩涌盛街銀河花園 交通：梅窩碼頭起步沿海濱長廊步行約12分鐘。

充數額。惟此中推論缺乏直接文獻佐證。除風水之說，有學者則推斷土地管理的原方重鎮，可調撥的戶口有限，因而將當時尚屬濱海荒郊的大嶼山部分土地劃入食邑，以因，是因為在南宋時番禺作為早已開發的南

據民間流傳，南宋朝廷因李昴英退賊有功，欲封贈食邑與李昴英，李南下到大嶼山時，眼見山清水秀，滿心歡喜，於是李昴英奏請皇上，請求將大嶼山一地作為封邑。惟最終李又因風水放棄發展該處。

封邑到大嶼山
有兩個假說



另一塊「食邑稅山」界石，則收藏在歷史博物館。

見證大嶼山的歷史憑證

在大嶼山的梅窩與萬角咀，曾靜立着兩根不起眼的石柱，它們高約兩英尺，呈四方柱狀，頂刻「李府」，身刻「食邑稅山」。這兩塊於1955年及1981年先後發現的石碑，雖無年款銘記，歷史學者視之為南宋本港地域已納入中原有效管轄的實證，屬該時期已在本港豎立的歷史界石。

梅窩食邑稅山石碑 追溯800年前李氏力場？

南宋名臣李昴英 晚年獲賜食邑

據考證，石碑與南宋名臣李昴英密切相關。李昴英祖籍隴州，後定居番禺，於寶慶二年（1226年）高中進士，成為廣東首位探花（殿試第三名）。他仕途大起大跌，卻因功深得民心，晚年獲宋理宗封為番禺開國男，賜食邑三百戶。所謂「食邑」，是古代君主賞賜予臣屬的田邑，受封者享有該地賦稅。這兩根石柱，正是當時用以標示其食邑範圍的界碑。但多年過去兩塊界石均已被遷移，其中一塊安置於梅窩銀河花園；另一塊則在歷史博物館。

香港史學會總監鄧家宙表示，很多人原以為香港在古代來說，只是濱海小地方，沒歷史可言。其實從考古文物得知，早於6,000年前已有先民在香港範圍生活，至少在秦漢香港已是嶺南地區與南亞各地互通的橋樑。經過歷代發展，香港漸由輔助性質提升為中外聯繫的樞紐地，只是過往局限於中原為核心的史觀論述，較少系統性探究。

李氏傳統權益 1898後不被承認

從該南宋石碑的見證，鄧家宙認為可看出李氏家族與本港的長久淵源。相傳李昴英曾居於梅窩，其府第堂號「久遠」，民間甚至流傳宋末帝是南逃時曾駐蹕於此。

鄧建釋，雖上述民間流傳無遺址可確考，但東涌侯王宮及沙螺灣把港古廟內的清代碑記中，仍見「李久遠堂」的記載，顯示其後人在大嶼山的活動持續至晚清。



梅窩一花園內正安置一塊「食邑稅山」界石。



鄧家宙指，界石見證李氏與本港有長久淵源。



該石又名李府界石，記載南宋李昴英退封贈食邑的事記。



界石重置後，政府在石下立碑作介紹。

用心看社區

上一期《我家》曾報道有學生為聽障人士研發「無聲警鐘」，回應家居安全需要；本期，來自北區的學生，則把目光放到城市出行，以科技回應聽障人士外出的實際風險。



作品代表學生走進社區的學習過程。

聽不到的資訊 變視覺提示

東華三院李嘉誠中學位於北區，學生每日穿梭於屋邨與馬路之間。林珊珊、賴卓瑋、張泳桐及陳錦橋，正是在這樣的生活環境中，留意到聽障人士外出時的潛在危險，並設計出智能穿戴裝置「無聲者助理」——一副結合AI攝影機、AI麥克風及AR顯示鏡片的運動型騎行眼鏡，將聽不到的資訊轉化為視覺提示。



「一般人踩單車，會聽到附近有車聲，就會自然望一望、避一避；但如果你係聽障人士，其實係冇辦法透過聲音獲得第一時間嘅認知。」賴卓瑋說。

由研究、設計到測試，歷時近一年。

團隊把課堂所學，轉化為回應社會需要的實作。
(左起：賴卓瑋、林珊珊、張泳桐、陳錦橋)

資源有限 能力可補不足

在資料蒐集過程中，團隊發現一個令他們印象深刻的畫面——「有啲聽障人士踩單車時，會放一個人坐喺後座，做佢哋嘅耳朵。」林珊珊指出。學生亦曾親身接觸聽障人士，

「我哋推門入去，其實嗰位聽障人士係感覺唔到我哋入嚟，如果你唔拍佢，佢係唔知道你存在。」她說，這次經驗令他們明白，設計不能只停留在想像。

「學生能力有限嘅地方往往只係資源，但唔代表我哋真係冇能力。」陳錦橋認為，只要願意留意社區的需要，用很小的能力，也能回應被忽略的問題。「如果我哋嘅設計，可以令一個人安心啲出街，已經好值得。」賴卓瑋補充



作者：
余遠鍾





在外部充
滿變數與壓力的
2026年，心理
學認為，心靈自
在的關鍵是管理
内心而非控制外
界。培養心理韌
性、自我覺察及
健康邊界，有助
於主動掌握情緒
和生活意義。這
不是被動適應，
而是主動選擇。

心理自助 三步建立內在穩定

**動盪時期的心靈自
動**在，植根於穩固的
自我基礎、彈性的應對能
力和清晰的個人邊界。



世事變幻無可避免
由心出發

2. 增強韌性：培養心理彈性

心理韌性是指人在遭遇困難或逆境時，能夠在較短的時間內恢復穩定，甚至從中成長的能力。這種能力並非天生具備，而是可以透過後天的學習與練習逐步培養起來。

保持從容

真正的快樂創造者，並非無負面情緒，而是理解所有情緒（包括焦慮和不安）都是自己的一部分。透過練習，你能在情緒湧起時，仍能保持一份觀察者的從容，並選擇把精力投向建設性行動。

換位思考並找人傾訴

專注於可控範圍：將精力放在自己能掌握的行動與習慣上，而不是無法改變的大環境。

認知影響情緒與行為。遇到負面想法時，換個角度思考，例如：「這件事能教曉我什麼？」學習將挑戰視為成長機會。

心理韌性不代表要獨自承受。可以主動向可信任的朋友、家人傾訴或心理專業人士尋求協助。

相信自己

2026新一年，成為自己內心最可靠建設者與守護者。真正的「心靈自在」，是在認清外部世界的不確定性後，依然能

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。

1. 穩固自我：由覺察開始

心靈自在始於清晰地了解自己。你需要以觀察者身份一樣，識別自己的想法及情緒。

練習認識和接受情緒很重要。當你感受到焦慮等情緒時，直接給予名稱，例如「這是焦慮」，然後允許它存在，不讓情緒主導自己。這有助於維持內心距離，提升自我覺察及情緒管理能力。

區分內在與外在覺察

內在自我覺察：了解自己的情緒、價值觀和目標。可透過「情緒日記」練習，每日記錄觸發情緒的事件、念頭和反應。

外在自我覺察：理解他人如何看待自己，有助於改善溝通，但不必過度依賴外界評價。

日常正念呼吸：每日花5分鐘，專注感受一呼一吸。當念頭或情緒浮現時，不刻意迎接，也不抗拒，只是單純地觀察它們的來去。這有效提升對當下的專注力，幫助清楚覺察念頭的生起與消逝，培養穩定的內在觀察力與自我覺察。

自在直航

3. 設個人邊界：守護心理能量

在資訊過量和情緒易變的時代，守護注意力就是守護自我。

避負面信息 說正向語言

信息與情緒斷捨離：有意識地設定瀏覽新聞時間，避免持續沉浸於負面信息。

清楚說明想法：例如，我反覆看見衝突新聞時會感到無力，因為我需要安靜才能專注。這做法既能照顧自己，也尊重他人。

積極自我對話：以鼓勵和包容的語言取代批判自己。可以對自己說：「眼前的狀況確實讓人焦慮，但我已經盡力照顧好自己了。」



設立個人邊界的方法

- 認識自己的價值觀以及喜歡被對待的方式
- 反過來也認識自己不能接受的事情
- 多評估現有的人際關係
- 學習有效溝通
- 學習拒絕他人
- 多多練習設立個人邊界
- 強調自己的需求
- 思考自己個人邊界被冒犯的話會採取什麼後果
- 過程中對自己保持耐心

運用五官 穩定情緒

當外界動盪時，試着用這些方法讓自己快速平穩下來：

5-4-3-2-1感官接地法

5樣你能看見的東西

4樣你能觸摸到物件

3樣你能聽見的聲音

2樣你能聞到的氣味

1樣你能嘗到的味道

• 以上方法能快速把你由情緒中拉回當下。

通過科學的心理練習，穩固內在的「確定性」——對自己感受的覺察、對反應的調節、對生活意義的主動建構。

在剛過去的聖誕、除夕和新年長假，不少人相約到派對房間（Party room）聚會耍樂，惟大時大節的派對用房需求，卻成為騙徒行騙目標。派對房間騙案近期再度肆虐，有騙徒冒充真派對房開設專頁招租，不少人不虞有詐誤付數以千計的租金或訂金轉帳予騙徒後，方知受騙。網上出現不少苦主，有議員認為單靠市民提防並不足夠，須從執法及平台責任兩邊入手減少同類騙案。

日前有女生在社交平台發文訴苦，指與朋友付了2,000多元，在網上預訂觀塘一家派對房間，打算在除夕夜歡聚倒數。該女生在社交平台看到該派對房間有開設社交平台，其上有電話號碼，而聯繫該號碼時的WhatsApp帳號又有相應房間的資料，於是便依指示向對方轉帳訂金。

「店家」騙取訂金後失聯

然而，到了派對前一日，女主人卻收到店家信息稱，派對房間位處的大廈「需進行緊急消防系統檢查」，場地須配合停業數天，女生大失所望，問網民如何處理及推薦代替場地。惟大批網友隨即以「過來人」身份告知自己亦曾受同樣手法所害，直言她已被詐騙。當該女生與對方交涉退錢時，對方就會已讀不回。有網民直言：「我早兩日中咗伏，都係呢間，收咗我\$1,042訂金！」

市民有Say

Rainbow：
公道講，騙子實在太多，唔一定貪平先會被騙，為咗幾千蚊嘅安全，其實最好係要求先睇場再俾錢。

Leonard Lam：
生意已經難做，仲要俾人借刀，希望各場主貼顧客多加提防，如遇到上述情況，即報警處理並公開，絕不能夠姑息！

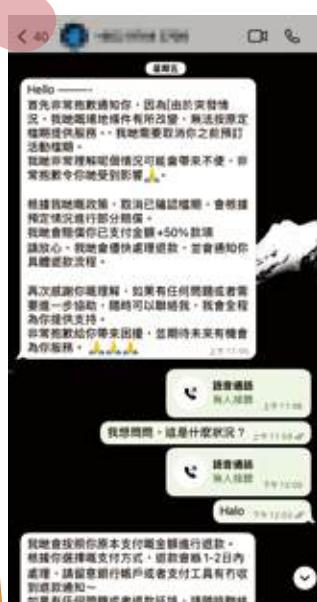
Datedateground：
最犀利係假嘅PAGE去扮真嘅Party room，仲要檢舉埋真Party room個專頁，啲詐騙燒到去網上俾錢嘅公司，似乎之後會愈來愈猖獗！



有騙徒盜取派對房間圖片等資料，開詐騙專頁騙財。



莊豪鋒建議，加強與社交平台合作打擊派對房間騙案。



當事人要求退款時，對方採「拖字訣」最終去如黃鶴。 網上截圖

有騙徒盜取派對房間圖片等資料，開詐騙專頁騙財。



專頁招租專業呃錢 空頭Party Room肆虐

類似手法多年前活躍網上

事實上，這種假扮派對房間出租，以詐取受害人租金的手法，在多年前已經活躍網上，與網上以購物交易為名目騙取對方轉帳性質相同。有派對房間東主眼見騙案猖獗，更有騙徒偷取其資料開設假「釣魚」專頁，於是在網上公開騙徒使用的詐騙手機號碼，提醒顧客當遇上該批號碼，便是騙案；被騙徒盜用資料的真正派對場地負責人亦就此事報警，大批苦主亦已集體報警求助，希望能追回被騙款項。

議員促執法及平台責任入手

新任立法會議員莊豪鋒向《我家》表示，針對假Partyroom騙案，他認為相關騙局通常在大時大節前出現，騙徒多數透過社交媒體用超低價吸引青少年轉帳。因此，他促請要主動出擊，透過反詐騙協調中心加強巡查，特別是針對社交平台價錢異常便宜、或者專頁新設不久的派對房間廣告進行預防性調查，同時與消委會建立更緊密通報機制迅速向公眾發出警示，避免有人受騙。

另外，莊亦希望長遠可對社交平合作出規管，要求對方嚴格核實商戶身份，例如對經常發租場廣告的帳戶驗證商業登記、地址證明等。平台亦要設立容易使用的舉報渠道，一收到詐騙投訴要加快手處理、刪除假廣告。

另一騙招 要求受害人點擊退款連結

派對房間騙案肆虐，將軍澳警區日前在社交平台發帖，除提醒市民要提防騙徒騙取訂金後失聯，更透露有人會藉辭提供不到房間要退款，而提供不明「退款連結」要求受害人點擊進行二次詐騙。

警方提醒打算租用派對房間的顧客，需選擇有信譽預訂平台或有「商業戶口認證」場所，避免直接經私人信息作預訂。另外預訂場地通常只需支付小額訂金，並會提供清晰地址及租用合約內容。因此，警方着市民不要輕信「低價優惠」、「限時搶訂」或「先付訂金後給地址」等安排。

有派對房間負責人亦教路，指大部分真實商戶會使用公司名字開商業戶口，因此轉帳時會顯示派對房間的相關名字供核實，而其他平台如支付寶付款連結，亦會使用要通過嚴格審查的商戶版帳戶務求令顧客安心，皆有別於騙徒常用的不明個人戶口。



公共設施

衛生系列

中

為香港指定露營地點。
「四灣」之一，近年被漁農署列為著名的「大浪田灣」位於西貢東郊野公園內。

近年不少旅遊KOL推廣本港郊外露營，加上政府宣傳「無處不旅遊」，剛過去的聖誕假期及除夕夜就有大批旅客到西貢鹹田灣露營。網上有流傳片段，內容是西貢鹹田灣營地的混亂景象，四處堆滿垃圾，該處公廁更是骯髒得令人難以接受。今期「公共設施衛生」系列的第二集報道中，《我家》記者將探討郊外露營熱點配套情況，如何可作改善，否則「吸客變趕客」。



有網民發現西貢鹹田咸田公廁環境惡劣，大量垃圾在廁所內外堆積。（互聯網）

旅客十足配套不足 逼逼營地趕客Show

鹹田灣節日變「堆填區」

社交平台Threads有不同網民貼出聖誕假期及除夕夜後，鹹田灣實況的多張照片，展示出鹹田灣遍地垃圾如「堆填區」的景象，其中一張照片咸田公廁外有大量紙巾、食物包裝袋、膠樽等垃圾，猶如垃圾堆填區。

至於廁所鹹田灣咸田公廁內的衛生情況，更是令人吃驚。在廁所入口附近的垃圾桶被塞滿，垃圾散滿一地，馬桶更是遺下大量疑似排泄物，甚至有煮過的即食麵混在一起。坐廁的廁板又有被人踩過的鞋印痕

迹，地板亦有污泥處處。

網民：無眼睇 劲嘔心

公廁外的洗手盤旁滿布垃圾，而洗手盤內有疑似是飯麵等的食物殘渣，由於水槽無法去水，導致積滿污水，但仍有營友無視衛生情況，繼續在洗手盆刷牙洗面，更遺下使用過的一次性牙刷及牙膏等。有網民留言指「我喺香港有『屎』以來見過最污糟嘅公廁」、「無眼睇」、「勁嘔心」等。



咸田公廁外洗手盤堆放牙刷牙膏，甚至有食物殘渣。（互聯網）



咸田公廁外的洗手盤旁滿佈垃圾。（互聯網）



咸田公廁入口附近的垃圾桶，塞滿垃圾。（互聯網）

本港郊外露營吸引了不少露營新手前往，不過部分人未能做到「山野無痕」、「自己垃圾自己帶走」。事實上，早在2025年12月初，已有市民拍攝了鹹田灣咸田公廁的狀況，在廁所入口附近的垃圾桶被大型垃圾塞滿，更有大量垃圾，如膠樽、紙巾等被掉在地上。

地區促增設智能清潔系統

西貢區區議員黃遠康（見圖）指，由於西貢不少營地較偏遠，除了增加公廁和垃圾桶等硬件設備外，增設智能化系統亦是可參考的做法，例如以機械人進行簡單的清潔工作，或設置智能感應得知廁所情況。他亦建議可效法內地做法，在長假期進行人流管制，採取預約制度，減低景點人流和使用壓力。

部門擬假日加派人手清潔

網民反映事件後，食環署指現時安排人員每天在咸田公廁做簡單清潔，並每星期進行深層清潔，亦會考慮未來在節假日加派人手處理。而漁護署亦已立即派員清理咸田公廁外空地的垃圾，又表示在天氣及風浪情況許可下，盡快將已包好的垃圾以船隻運走。



黃遠康



咸田公廁內有未被沖走的排泄物及煮過的即食麵。（互聯網）



有營友無視衛生情況，繼續在洗手盆刷牙洗面。（互聯網）

非指定露營地點屢有人生火

政府近年大推「無處不旅遊」，熱點包括離西貢碼頭約10多分鐘船程的橋咀島。過往本港長假期就會有過千旅客登上橋咀島，有遊客挖掘海岸生物，甚至違法生火煮食等。事實上，在郊野公園及特別地

區範圍，公眾只可在指定露營地點或指定燒烤地點內生火或用火，否則即屬違法，一經定罪，最高可被判罰款5,000元及監禁一年。漁護署數字顯示，2023年至2025年8月底，因在地質公園範圍內違反相關法例

而被檢控的個案共有7宗。

西貢區區議員黃遠康指，西貢外島偏僻，單靠人手未能監察整個島嶼的情況，他建議加裝閉路電視，除了提高阻嚇性，萬一有違反相關法例的行為，亦有可依循的證明。



唔係賣廣告

係消委會報告

咖啡迷豆音

咖啡迷請注意！

消費者委員會（消委會）最近檢測市面上49款咖啡產品，發現高達9成半樣本含有基因致癌物「丙烯酰胺」，9成樣本更驗出除害劑，長期攝入會對人體產生不良影響。當中有7款咖啡產品被評為5星安全之選，以下供大家參考選購。

涵市面主流品牌
毒物測試夠詳細

消委會第543期《選擇》月刊，發表咖啡產品檢測報告，測試範圍涵蓋市面上49款咖啡產品樣本，包括10款咖啡豆、9款咖啡膠囊、16款咖啡粉及14款即溶咖啡粉。產品涵蓋市面上主流品牌，包括：

- 咖啡豆品牌：UCC、Resiprocate、illy、Lavazza等
- 咖啡膠囊品牌：Nespresso、The Coffee Academics、Tostini等
- 咖啡粉品牌：Lavazza、Robert Timms、Segafredo、Topvalu等
- 即溶咖啡粉品牌：AGF、M&S Food、雀巢、麥斯威爾、佳之選、Keycoffee等

每包裝售價由\$15至\$168不等，測試項目包括檢驗丙烯酰胺、除害劑及咖啡因含量。



UCC GOLDSPECIAL
Rich Blend 360克
聲稱來源地：日本
類型：咖啡豆
大約售價：\$80
總評 ★★★★★

Topvalu TV BP Regular Coffee Kilimanjaro Blend 400克

聲稱來源地：日本
類型：咖啡粉
大約售價：\$45
總評 ★★★★★



AGF MAXIM – freeze dried coffee 80克

聲稱來源地：日本
類型：即溶咖啡粉
大約售價：\$45
總評 ★★★★★



溫馨提示

消委會提醒，一般成年人的建議咖啡因攝入量為每天不高於400毫克，但孕婦、授乳中婦女、發育中的青少年及兒童等，應特別留意每日的咖啡因攝入量，以免影響嬰兒發育及兒童健康。開封後的咖啡產品應密封儲存、放置在清涼乾爽的地方，並盡快飲用完畢，以減低受霉菌和細菌污染的機會。

Lavazza ESPRESSO ITALIANO CLASSICO 100% Arabica (Intensity 5/10) 250克
聲稱來源地：意大利
類型：咖啡粉
大約售價：\$99
總評 ★★★★★



M&S Food Italian Style Instant Coffee – Dark Roast 4 – freeze dried 200克

聲稱來源地：德國
類型：即溶咖啡粉
大約售價：\$119
總評 ★★★★★



The Coffee Academics TCA House Blend Specialty Coffee Capsules – medium roast 53克 (每粒5.3克)

聲稱來源地：澳洲
類型：咖啡膠囊
大約售價：\$68
總評 ★★★★★

Robert Timms Italian Espresso Style – extra dark roasted blend ground coffee 200克

聲稱來源地：澳洲
類型：咖啡粉
大約售價：\$77
總評 ★★★★★

