

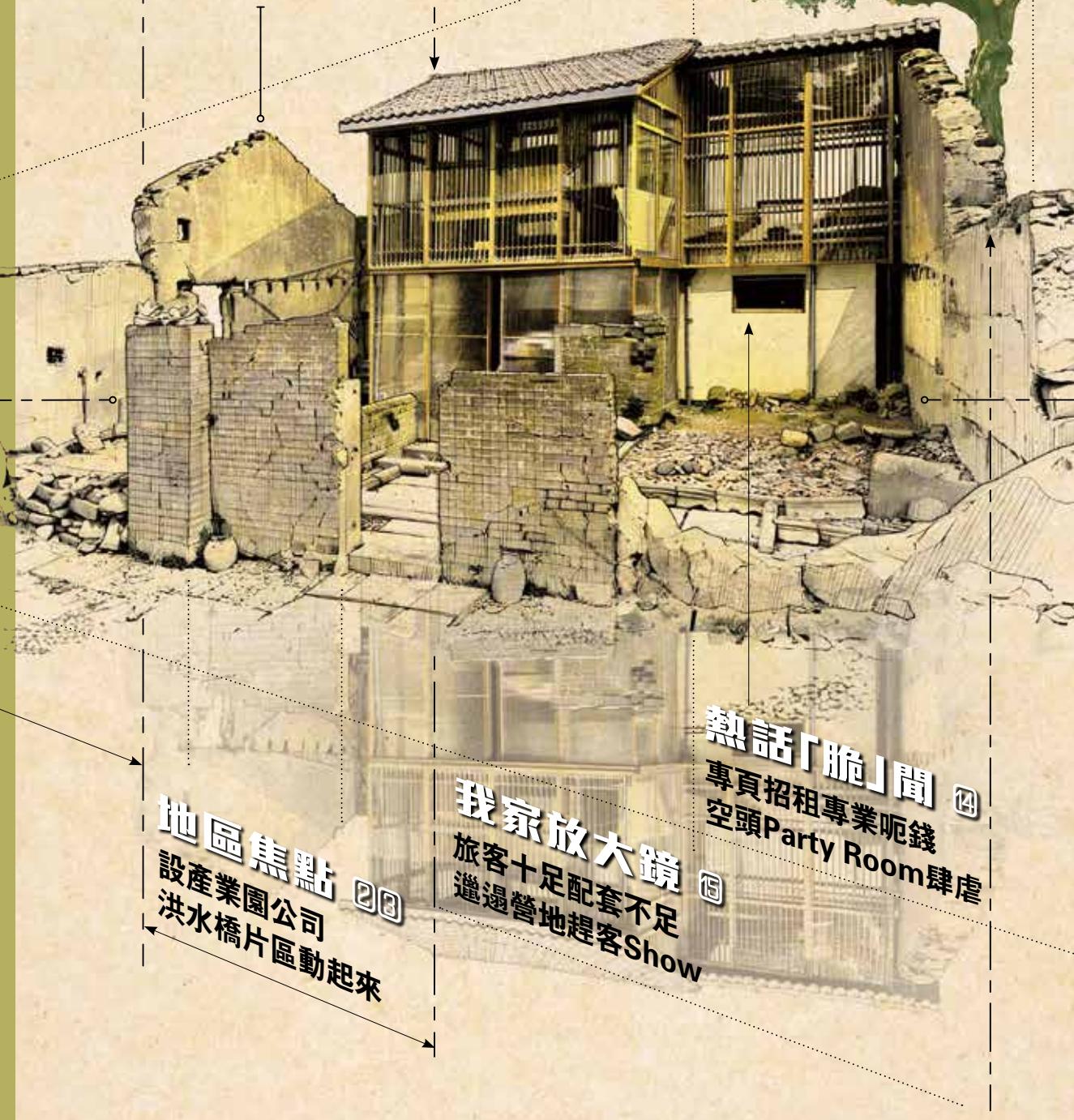
封面故事

88

復修百年屋

醫・涼・暖
冬日熱飲暖身
太高溫變危機降臨？

見
築
林深處
人家



地區焦點
設產業園公司
洪水橋片區動起來

我家放大鏡
旅客十足配套不足
邊邊營地趕客Show

熱話「脆」聞
專頁招租專業呃錢
空頭Party Room肆虐



地區人士：令發展更有彈性

北部都會區從概念走向落地邁出重要一步！政府為加速推進北部都會區建設，宣布成立「洪水橋產業園有限公司」，開始對洪水橋／廈村新發展區內大型片區開發項目，進行公開招標，涉及約10.5公頃土地，包含3幅位於洪水橋市中心地帶的住宅用地及3幅企業及科技園用地。有地區人士歡迎首個片區開發試點招標，並相信由政府全資擁有的新產業園公司可令發展更有彈性。



片區招標上月初舉行簡介會。

政府日前以片區開發模式，為洪水橋／廈村新發展區項目公開招標。

新發展區出售3幅住宅用地及3幅企業及科技園用地。



設產業園公司 洪水橋／廈村新發展區

圖展示了洪水橋產業園區位置。

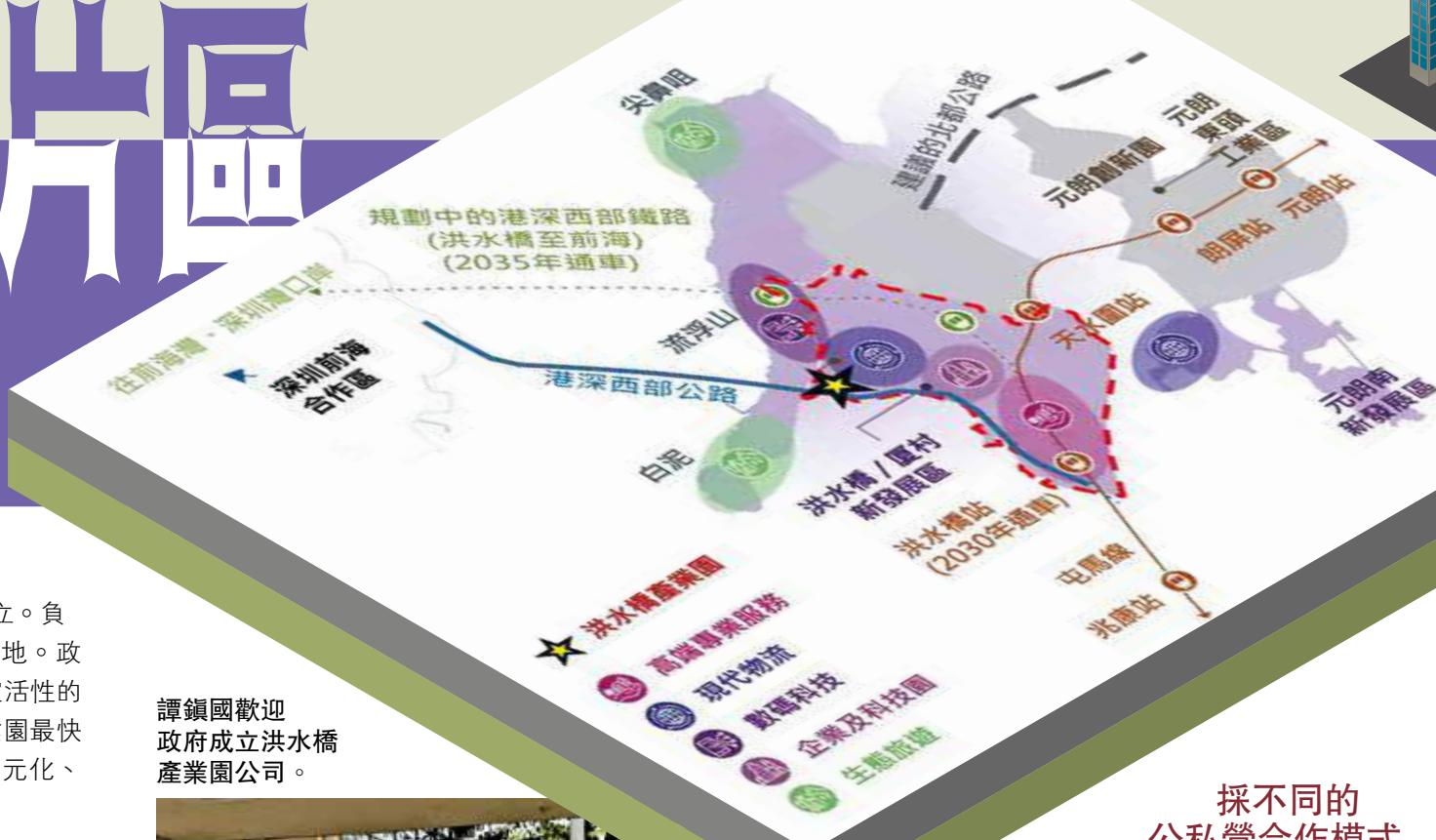
由財政司司長法團全資擁有的「洪水橋產業園有限公司」，在日前由政府宣佈成立。負責規劃、發展及營運洪水橋約23公頃產業用地。政府表示該公司成立是希望以企業化、具市場靈活性的方式推進產業園的建設和招商工作，目標產業園最快可在2026年中正式投入運作，為本港經濟多元化、產業升級及北部都會區建設注入具體動能。

三住宅地及三企業科技園地

而今次招標的三幅住宅地位於洪水橋市中心地帶，均在計劃中的港鐵屯馬線洪水橋站500公尺範圍內，並被指定為非工業用途。該片區的發展計劃包括步行街的建設、商住混合用地的開發及公營房屋的發展。至於另外三幅對企業及科技園用地，則被指定為非住宅用途，具備廣泛的發展潛力。

聯同房委會在推展公營房屋發展計劃，洪水橋／廈村新發展區將興建近2.5萬個公屋單位，預料可容納近6.3萬人，並將在2031至2033間分階段完工。

譚鎮國歡迎政府成立洪水橋產業園公司。



採不同的公私營合作模式

新任立法會議員譚鎮國回應指，歡迎政府接納新社聯的意見，成立洪水橋產業園有限公司，確保產業帶動北部都會區發展。譚表示，期望拆牆鬆綁措施可令片區吸引發展商積極投標，推動北都加快發展。

譚鎮國解釋，在目前經濟環境下，北都發展確要透過創新土地政策，善用產業帶動，展現「既有利於企業自身，亦有利香港長遠可持續發展」的雙贏局面，從而促進市場積極性。他認為政府成立政府全資擁有的產業園公司，創造空間採用不同的公私營合作

有企業表達落戶北都意向

發展局成立洪水橋產業園有限公司，是希望以更靈活的方式進行招商引資。發展局常任秘書長（規劃及地政）何珮玲表示，來港的龍頭企



何珮玲（左）指北都需要更靈活機制以便發展。



模式，可令發展更有彈性，提高商界參與的吸引力，有利北都發展。

新架構高效推進北都發展

另外，就首個片區開發試點招標，譚鎮國關注招標條款的吸引力。他期望首個片區項目可起到示範作用。他認為該片區規模較大，投資成本亦高，因而政府亦特意延長招標期，讓企業有更多空間考慮方案及資金，加上項目涉及住宅及產業用地，他相信有助推動企業合作投標，甚至伙拍內地企業合組開發。

選委界立法會議員黃錦輝則指出，過往類似的大型項目，普遍由多個政府部門

業，可能希望獲得一幅面積不小的土，自行興建廠房。因此，北都需要一個機制由專責團隊直接對接發展磋商。

何解釋，新機制讓政府團隊直接了解企業對土地規模、興建計劃、及所需政策優惠的具體構想。她強調，專責人員可從項目初始就與企業緊密合作，因此成立產業園公司以靈活有效地執行任務。

另外，洪水橋產業園毗鄰機場及深圳前海，有一定地理優勢。因此，已有先進建造業、環保混凝土及中成藥生產等產業，表達落戶意向。園區的發展定位，將聚焦於智能化先進製造業，當局並會為其運作訂立關鍵績效指標。她期望新產業園區能呈現主題式發展，避免布局零散。

區區顯關愛

為居民辦講座 主題公屋扣分制



團體再次舉辦公屋扣分制講座。

屋邨管理扣分制「加辣」措施實施剛滿一年，有不少公屋居民或仍不了解相關措施，甚至因而違規被扣分。為此，屯門安定小區關愛隊，早前為安定邨居民舉辦公屋扣分制講座，向居民講解了解扣分制的重要性。

屯門安定小區關愛隊隊長馮沛賢指，講座於2025年12月29日在邨內舉行，重點為市民講解屋邨管理扣分制，避免他們因不必要的違規行為導致扣分。他表示，今次已非首次舉辦扣分制的講座。他希望藉講座提醒居民，要保持公德心及同理心，與鄰里一起建立美好的屋邨社區。他提醒公屋住戶，一旦兩年內被扣滿16分，會被發出遷出通知書終止租約。

「屋邨管理扣分制」加強措施於2024年12月1日起實施，扣分制下所有不當行為，將適用於租置屋邨內的公屋租戶。當中增加3項新的不當行為，包括餵飼野鴿或其他野生動物，或在外牆掛放或置放有從高處掉落潛在風險的物品，分別會被扣7分。



講座提及兩年被扣滿16分，會被終止公屋租約。

屯門安定小區關愛隊

承辦團體：安定之友社
電話／WhatsApp：5316 7530
電郵：tmotcaren@gmail.com



黃錦輝相信新架構高效推進北都發展。

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
 - ② 紅 茶
 - ③ 薑 茶
 - ④ 甘 酒
 - ⑤ 綠 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

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，不只暖胃，更是暖心。



灼傷口腔食道 增患癌風險 冬日暖身 熱飲猴擒 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）

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

火鍋最忌急食同過量。食物一定要煮熟，尤其肉類同海鮮；七分飽最理想，否則「胃不和則臥不安」，影響睡眠。

第四 食七分飽

第三 真選醫斗

第二
平衡食材

麻辣湯較適合畏寒、手腳冰冷人
士，但易生口瘡、暗瘡或便秘者就
要少食。清湯、雞湯或魚湯性質較
溫和，適合大部分人；番茄、粟米
南瓜湯偏中性，養胃又易入口。藥
膳湯底有補氣作用，但燥熱體質切
忌過補。

第一 捣啗湯底

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 X 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走油分出嚟，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
乾木耳	10g
豆卜	4兩
蒜頭	6粒
乾葱頭	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

漫步上海徐匯 食好中食好西

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）



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。這個擁... 在新界東北角的梅子林，望着親手復修的百年村，正透過

「如果一棟荒廢近三十年的老屋，仍然可以再次成為人們聚集、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。

行過幾百
次嘅地方，其實仍然有好多
未被看見嘅故事。

99

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。」



設嘅該同只高
唔應場商樓。



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

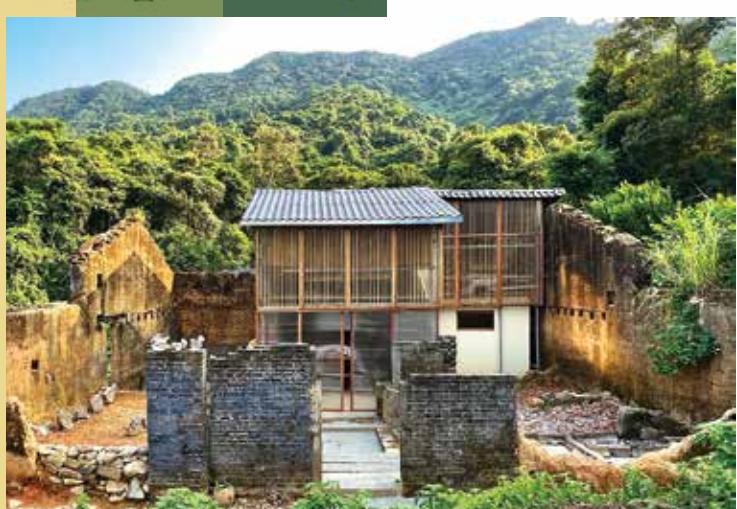
立新不破舊 修復百年老屋，最難的不是「做新」，而是「點樣唔破壞舊」。Sam 與團隊訂下一個清晰原則：保留原有空間結構與生活痕跡。天井、正廳、閣樓，及具代表性的金字頂屋頂，全數被保留。物料方面，團隊大量使用當地回收或可再用的舊青磚與夯土，讓建築延續原有肌理。

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。



人只有建築成就，才能建一個磐石。



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。

復育計劃奪DFA設計獎

耕耘與收穫

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。「呢啲地方提醒我啲，香港唔只係石屎森林。」在他眼中，城鄉並非對



Sam不只是建築師，也是說故事的人——分享梅子林重生的點滴。



耕耘教育土壤與社區

幼園校長

多重身分 一顆熱心



觸感教育，校方教導孩童安全探索生活。



在屯門一所屋邨旁的幼稚園，每天早上，總會見到一個熟悉身影站在校門前向孩子點頭，與家長寒暄，街坊自然地叫她一聲「孟宜校長」。陳孟宜在屯門幼稚園服務30多年，踏入教育界第35年；2024年起，她同時擔任屯門區區議員，亦是田景關愛隊成員。角色多了，她卻形容自己做的事其實很一致：「無論喺學校定喺社區，都係照顧人。」

着重孩子尊重別人與否

進陳孟宜任職的田景邨浸信會呂郭碧鳳幼稚園，第一眼便看到「愛人如己」的一幅書法。孟宜校長形容，這是每天的提醒。「每日行入嚟，第一眼就見到，會自然諗一諗，今日點對人。」對她來說，教育從來不只發生在課堂裡，而是在每天與孩子相處的細節之中慢慢累積。學識幾多字固然重要，但她更在意的，是孩子能否學會尊重別人、關心身邊的人。

遊戲唔係一個方法，而係小朋友嘅世界。

近年幼兒教育愈來愈重視遊戲學習。事實上，該校早在2017年，已開始推動以遊戲為本的學習模式，並邀請專家到校，與教師一同研究如何把孩子最熟悉的「玩」，轉化成學習的過程。

「遊戲唔係一個方法，而係小朋友嘅世界。」她說。

相比以往偏向個人操作、完成一份教具就算的學習方式，孟宜校長表示，現時課堂更重視互動與合作。一個設計得好的遊戲，孩子自然會學到點樣溝通、點樣等人、點樣一齊完成一件事。即使是大家都玩過的音樂椅、大風吹，只要老師多花心思設計，也可以讓孩子在遊戲中嘗試不同角色。

如果刻意避開（新科技），小朋友反而會喺其他地方亂用。

在科技與AI的應用上，孟宜校長持開放而審慎的態度。她認為，幼稚園階段的學習離不

開「摸到、聞到、做到」的感官體驗，這些元素不能被取代；但同時，她亦不認同完全抗拒新科技。「如果刻意避開，小朋友反而會喺其他地方亂用。」因此，學校會在合適的情境下，把人工智能作為輔助工具，例如讓高班學生透過搜尋了解不同地方的文化，再引導他們一同討論「呢個答案係咪可信？仲可以點樣查證？」她亦觀察到，當教師善用相關工具減省備課時間，反而能騰出更多空間陪伴學生。

發起探訪長者活動。



節日活動，家校緊密合作。



與區議員辦事處同事準備出發送暖。

教育事業外，亦熱心貢獻社區。

與區議員辦事處同事準備出發送暖。

連結家庭與社區 為長者送暖

30多年的教學生涯裡，她陪伴過無數孩子成長，也曾與一些家庭走過困難時刻。曾有學生在升小學前遭逢家庭巨變，學校沒有因「已經畢業」而退後，而是繼續跟進，協助銜接學校、連結社區資源，照顧孩子與家長的情緒。回想那段時間，「有時教育唔係教書，而係陪人捱過嗰段時間。」她說。

在陳孟宜眼中，學校不只是一個上課的地方，而是一個「會再返嚟」的空間。每年中秋賞月、夏天玩水，學校都邀請畢業生、家長與街坊一同參與。「就算升咗小學，都可以返嚟見吓面，唔使話一畢業就有聯絡。」這些活動，讓家庭之間建立連結，也讓孩子感受到社區的溫度。她亦十分重視長幼共融，曾與家長和孩子一同探訪附近長者，「等小朋友知道，原來自己都可以為人帶嚟開心。」

無論喺學校定喺社區，都係照顧人。
——陳孟宜





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）。他仕途大起大落，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，做佢啲嘅耳朵。」林珊珊指出。學生亦曾親身接觸聽障人士，「我哋推門入去，其實啲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。

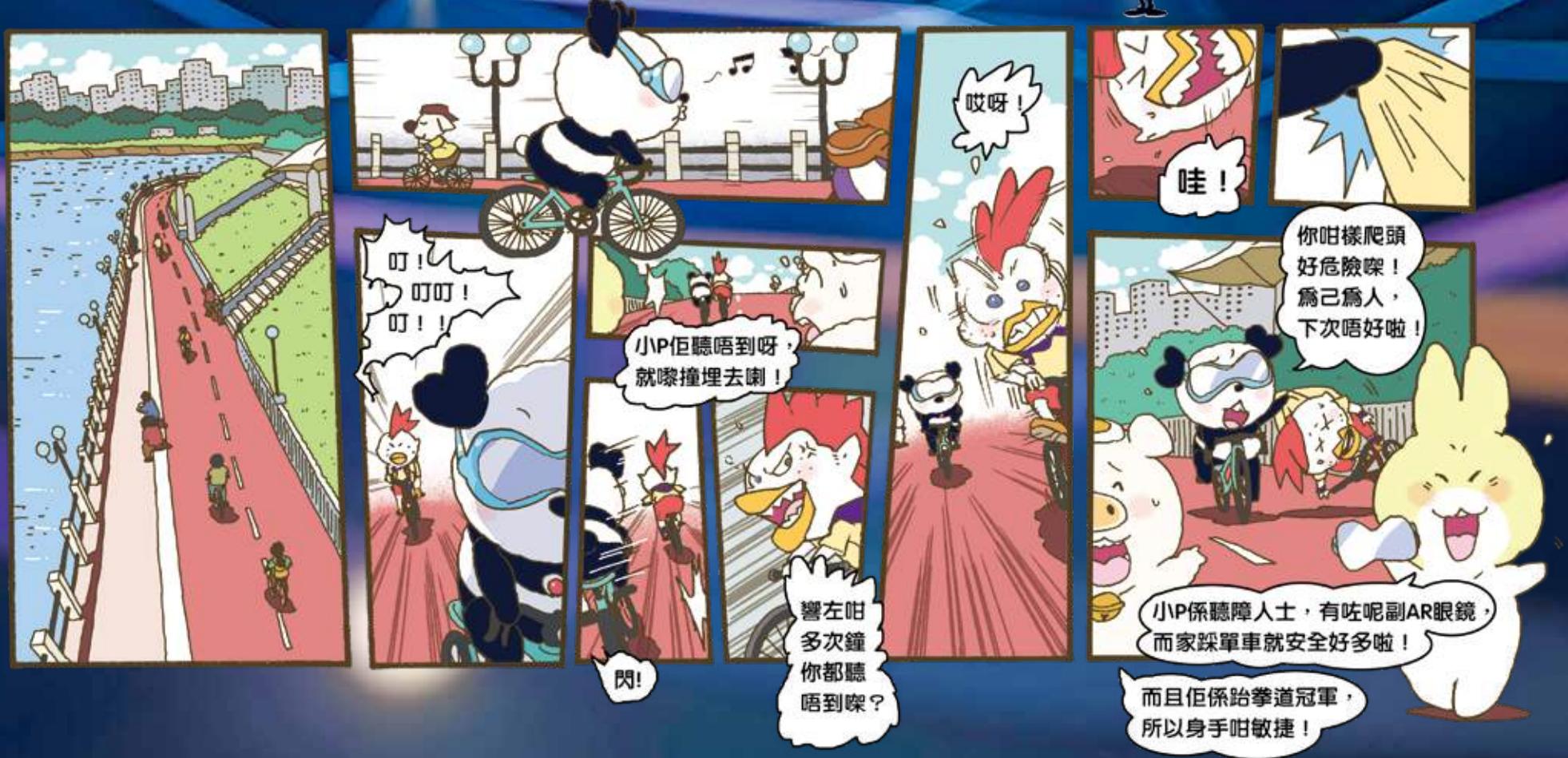
「學生能力有限嘅地方往往只係資源，但唔代表我哋真係冇能力。」陳錦橋認為，只要願意留意社區的需要，用很小的能力，也能回應被忽略的問題。「如果我哋嘅設計，可以令一個人安心啲出街，已經好值得。」賴卓瑋補充。



作者：
余遠鍾



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》。





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
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

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。

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。

實戰教室

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！

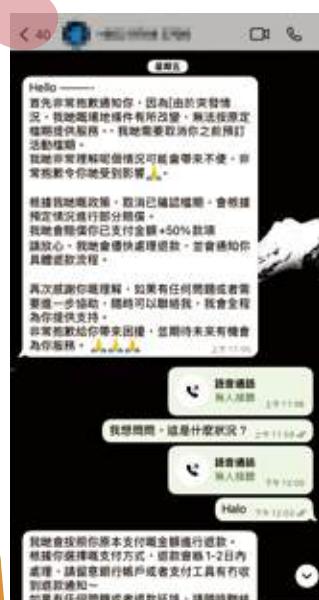
Datedateground：
最犀利係假嘅PAGE去扮真嘅Party room，仲要檢舉埋真Party room個專頁，啲詐騙燒到去網上俾錢嘅公司，似乎之後會愈來愈猖獗！



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

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 ★★★★★



Yo!安全因 安全果

96%樣本含致癌物 長期攝入損健康

測試顯示，在49款咖啡產品中，有47款（佔96%）檢出基因致癌物丙烯酰胺，並且46款（佔94%）檢出除害劑。丙烯酰胺是在咖啡豆的烘焙過程中產生，長期攝入可能對健康造成不良影響。

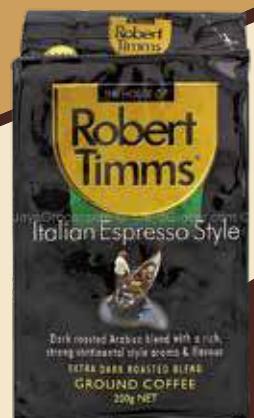
此外，檢測出的除害劑如福爾培、鄰苯基苯酚、噠蠅酮和聯苯，均可能對人體造成不同程度的健康風險，包括眼部刺激、膀胱腫瘤、急性毒性及腎臟損傷等。

7款五星

在49款咖啡產品中，消委會評選出7款獲5星評分的相對安全咖啡產品：

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 ★★★★★

