

封面故事 88

汲水門之龍舟 群策群力每舟 放送

地區焦點 88

網購貨物亂擺街
沙田風險重重？

醫·家 4

甜睡恩物 燙傷隨來
電熱氈忌開成晚

熱話「脆」聞 14

搭巴士須扣安全帶
困惑多 爭議大

我家放大鏡 15

公園水機對廁所門
難睇難聞難理解？

地區促部門與物流業協調改善

網購熱潮持續，繼網購自提點爆混亂後，網購平台近期轉靠速遞員直接為顧客免運費送貨上門，導致大量快遞包裹堆積社區各處，沙田亦不例外。有沙田居民投訴指近期愉翠苑、頌安邨等多個地點，出現貨物嚴重堆積，麻布袋包裹、卡板長期霸佔通道，造成噪音及衛生等滋擾。有地區人士促部門改善，並可與物流業界商議協調機制改善。

愉翠苑外不時有速遞商將包裹堆放在行人路。



網購貨物亂擺街 沙田風險重重？



廣林苑每日有貨車將網購貨件卸在路邊。

第一城亦有貨物阻街，儼如私人貨場。



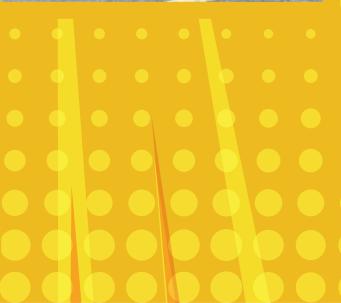
個人私隱資料或外洩

近期，沙田各處網購貨品堆放在街上的情況變得隨處可見。在沙田愉翠苑翠欣街及第一城銀城街一帶，日間不時有貨車司機，把大量放置在卡板上的網購貨物隨意卸載，令包裹堆放在行人路上，令公眾地方淪為私人擺貨場。

同樣的情況，亦見於頌安邨及黃泥頭廣林苑的公共空間及通道。在頌安邨外的行人天橋下，有速遞公司不時把放滿貨件的卡板，隨意放在行人路邊。有居民直言，上述情況已在區內持續數月，網購貨品長時間擺放，除阻塞通道外，容易令竊賊有機可乘，亦增加個人私隱資料外洩的風險。

網購貨物阻街 地區四大解決方法

- 1、要採取跨部門行動，加強針對長期佔用行人路的網購貨物進行巡查、清理及執法
- 2、建議完善投訴處理機制，並檢討法例能否足以有效處理貨物佔用公眾地方問題
- 3、促請當局協調物流及電商業界，改善物流安排
- 4、研究設立臨時上落貨區或集中收貨點



衍生衛生安全等疑慮

為此，沙田區議會食物環境衛生委員會於1月7日，就沙田區內網購貨物佔用公眾地方事宜進行討論。提案的沙田區議員姚嘉俊直言情況已在持續數月，擔心貨物長時間堆放阻礙通道外，亦衍生衛生及安全等疑慮，引起居民不便與憂慮。

姚建議，政府可完善投訴處理機制，並檢討現有法例能否有效處理貨物佔用公眾地方的問題。另外，他亦促請當局協調物流及電商業界，推動設立臨時上落貨區或改善物流安排，減少對居民日常生活的影响。

部門宜加強巡查及執法

沙田區議員龔美姿則表示，明白快遞業是現代生活的重要一環，但同時亦希望業界能尊重居民生活空間，合理安排落貨時間及地點，減少對社區安寧的影響。她引述有居民向指清晨或深夜仍聽到噪音，而包裝紙箱、膠袋散落一地，既影響環境整潔，亦帶來安全隱患。



姚嘉俊（右一）擔心，貨物亂堆衍生安全疑慮。

龔促請相關部門加強巡查及執法，針對長期違泊或阻街情況採取實際行動。她亦建議部門可與業界協作，推動更環保和有序的配送方式，如集中收貨點、可重用包裝物料等，讓物流業運作與社區生活可以共融發展。

部門按現場情況行動

食環署發言人回應指，如市民發現有貨物存放在行人路等公眾地方，造成阻礙，可致電1823作出投訴。如有人在運送貨物過程中，需將有關貨物短暫放置於公眾地方，食環署人員一般不會干涉。然而，若貨物長時間被放置在公眾地方，無人看管並阻礙食環署進行街道潔淨工作，食環署人員會按現場實際情況採取適當行動，包括要求有關負責人盡快移走相關貨物或向違例人士提出檢控。

龔美姿發現有貨物隨意放在頌安邨外橋下。



穗禾苑自提點佔通道 情況稍有改善

雖然網購平台提供「免運費送上門」，令自提點亂象逐漸減少，但仍有集運自提點因堆積貨物在店舖門外，而引發社區矛盾。去年7月，網購自提點貨物囤積嚴重，市民需長時間排隊取貨亂狀到達高峰期。除了石硤尾有自提點，有人亂拆亂搶貨物而需要報警外，將軍澳坑口南豐廣場一間位於商場的自提點外，連日來有過百人排隊，最誇張時要輪候長達4小時才能取件。

沙田區議員陳壇丹表示，近月一直關注穗禾苑集運倉佔用行人路事宜。他透露，繼去年12月向商場業主及管理公司反映，要求地下集運倉需要確保貨件不能佔用主要行人通道，今年1月初再收到居民反映，穗禾苑商場一樓近升降機旁邊，同樣有貨品佔用行人通道情況，更有長者因而絆倒受傷。

就此，他希望管理處與商戶，必須確保行人通道暢通無阻，避免意外再次發生。他認為，如果貨物過多，可搬遷到商場其他更大舖位，而非隨意佔用通道。而佔用行人通道情況經反映後略有改善。



陳壇丹關注穗禾苑集運倉佔用行人路事宜。



穗禾苑商場一樓升降機旁，有貨品佔用通道。佔用行人通道情況經反映後略有改善。

區區顯關愛

接獲求助 護送長者回家



沙田水泉澳小區關愛隊近日在區內協助一名突然身體不適的獨居長者，充分展現對社區居民的關愛與支持。沙田水泉澳小區關愛隊隊長古偉冰透露，日前接獲街坊的求助，指水泉澳邨平台對出有長者抱恙需要關愛隊協助。

在收到消息後，關愛隊隨即到場協助抱恙的街坊陳伯。古偉冰表示，就陳伯的不適情況，他們原先希望協助陳伯送院檢查，但經再三溝通後，陳伯表示不想亦不需要送院，因此關愛隊尊重他的決定，借來輪椅安全護送陳伯回家。同時，叮囑他如果有需要，可以隨時聯絡關愛隊或使用平安鐘尋求幫助。

據古偉冰了解，陳伯因患感冒已服藥和休息十餘天，健康狀況未及恢復。當日他在酒樓進食後，準備步行回家，途中因身體乏力而需要協助。



古偉冰借來輪椅，護送長者回家。

沙田水泉澳小區關愛隊

承辦團體：沙田之友社
電話／WhatsApp：9871 4617
電郵：stfriendsst@gmail.com

沙田關愛隊—水泉澳區

最近天氣忽冷忽熱，這星期再次迎來寒流，對怕冷一族來說，電熱氈可說是一夜好眠的「恩物」。不過，這件看似無害的保暖物品，竟然隱藏燙傷風險！電熱氈的溫度不高，不會像直接接觸火源一樣燙到「彈起」，或令人誤以為安全，但有醫生指出，長時間使用有可能導致慢性燙傷。

甜睡恩物 燙傷隨來

電熱氈 忌成晚開



綜合消費者委員會和機電工程署的建議，使用電熱氈應注意以下幾點：

- 一、使用前檢查電熱氈有否損壞
- 二、入睡前應把電熱氈調校至低溫
- 三、切勿摺疊使用，或在電熱氈上放置重物
- 四、切勿使用弄濕了的電熱氈
- 五、使用後應拔掉電源，並存放在乾爽地方

與大腦對話



冬天進補 對症係正確一步

每逢天氣轉冷，街市和藥材舖就特別熱鬧，羊腩煲、蛇羹、花膠湯輪番上陣，彷彿冬天就等於「大補」的季節。不少人心裡會問：冬天一定要進補？補錯了，會否對身體造成負擔？

蘇光耀醫師認為，所謂「冬天要補」，其實源自中醫的「冬令進補」觀念。中醫認為，天氣寒冷時，人體新陳代謝相對減慢，身體進入「養藏」狀態，適量補養有助儲備能量，為來年健康打好基礎。但重點在於「適量」與「對症」，並非吃得愈多、愈名貴就愈補。

台灣胸腔暨重症專科黃軒醫師說，冬季急診不時有病人蓋着電熱氈睡覺，醒來時發現腿部皮膚被燙到發紅。他解釋，燙傷不只因為高溫，還與接觸熱源的時間有密切關係。假如持續接觸攝氏43度至47度的熱源數小時，即使未必感到疼痛，但皮膚實際上似被「慢煮」，或會在不知不覺間造成皮膚組織損傷。

此外，電熱氈也有火災風險，過往有些個案是使用時間過長，或加熱部件損壞令電熱氈溫度突然升高，燙穿氈面而導致火災。

加速新陳代謝 蒸發皮膚水分

消委會也引述皮膚科專科陳厚毅醫生，指出3歲以下幼童、長期臥床和行動不便的人不適宜使用電熱氈，因為一旦發生意外，他們未必能迅速反應。長者的皮膚對溫度不敏感，同樣需要謹慎使用。

部分人使用電熱氈後或會感到皮膚乾燥、痕癢，陳醫生解釋，長時間使用電熱氈會加速身體的新陳代謝，令皮膚的水分蒸發，而且高溫也會刺激皮膚。本身有皮膚過敏或濕疹的人，使用電熱氈前最好先諮詢醫生意見。

「三文治」蓋被法保暖特佳

溫馨提示

除了電熱氈，其實對被子，同樣能安全又溫暖地入睡。日本有電視節目測試過不同蓋被方式，最後證實「三文治」蓋被法的保暖效果最佳。先將毛氈鋪在牀上，有助減慢體溫流失；躺在毛氈，再在

身上蓋羽絨被，則有助鎖住熱力。

手腳冰冷的人或許都試過穿襪子睡覺，原來這是「大忌」，因為會影響身體調節體溫。節目上有醫生建議改穿襪套，既不妨礙腳掌排汗，也能為腳踝和小腿保暖。

資料來源：綜合傳媒報道、消費者委員會、機電工程署

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：
陳洛基
醫師

進補要睇人

一般而言，較適合進補的人包括：容易手腳冰冷、怕冷者；長期疲倦、精神不足者；體質偏虛或病後康復中人士。相反，本身容易上火、口乾、便秘，或平日飲食已偏油膩的人，就不宜進補。至於小朋友和青少年，脾胃功能尚未成熟，過度進補反而容易影響消化。

點樣補得啱？

冬天補養的關鍵，在於「清補」與「燉補」。選材上可因體質而異，例如：

- 怕冷、氣虛者，可選淮山、紅棗、黨參、雞肉
- 血虛面黃者，可選當歸、枸杞、龍眼肉
- 腰痠乏力者，黑芝麻、核桃、羊肉較合適

*烹調方面，以燉湯最為溫和。湯水既易吸收，又能溫暖脾胃，例如淮山栗子雞湯，或當歸生薑羊肉湯，都是冬天常見的溫補之選。

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。



AI × 大數據的助眠方案

備有智能模式分析睡眠階段，
自動配對最適合的音頻和音樂。

CES + BET 雙重主動助眠技術

CES生物電刺激配合3種雙聲拍多重音波，
引領進入睡眠狀態。

即時「NeuroFeedback」報告

配戴完成後，利用分數和圖解顯示腦部活躍度，
即時了解放鬆情況。

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

強大App聲音庫

多種聲音和音樂，包括雙聲拍多重音波、
自然聲音、冥想和呼吸訓練指導，
幫助用家進行不同放鬆練習。



+852 6816 1215



www.mme-merrycare.com



冰箱尋材記



材料	免治豬肉 300g	蝦米或蝦乾 15g
	白飯魚乾 15g	蝦醬 1茶匙
	鹹蛋黃 2隻	牛油 10g
醃料	蠔油 1湯匙	麻油 1茶匙
	粟粉 3茶匙	胡椒粉 1/4 茶匙
	糖 1.5 茶匙	

做法

① 白飯魚乾及蝦乾浸半個鐘至軟身，免治豬肉落醃料醃半個鐘。



② 白飯魚乾及蝦乾分別切粒，醃蛋黃隔水蒸熟，慢炒成金沙。



③ 將醃好嘅免治豬肉分成兩份，一份落白飯魚乾、蝦醬，另一份落蝦乾及金沙醬。



④ 用手將免治豬肉撻至起膠，然後搓成2個肉球。再按上文提及嘅方法壓成約5mm厚嘅肉餅，煎pan落多少少油，將肉餅煎至兩邊金黃。

千變萬化 一招攀頂 脆香煎肉餅

真係唔好睇小社交媒体嘅力量。話說前排喺某社交媒体上瘋狂流傳一間元朗水臺肉餅飯嘅食評潮文，被網民稱為「全亞洲最優秀嘅肉餅飯」，老店突然變成網紅名店，連日吸引大量食客跨區慕名而來排隊等食，甚至有網民清晨5點已經喺門口等開門，真係誇張到你唔信！

誰和誰都鍾意

本人雖然住喺附近，不過要我排咁耐隊食個肉餅飯就免喇。睇返網上真實食評都算正面，睇相都幾吸引，肉餅比較薄身，有爛邊應該煎得幾香脆，煎肉餅薄身啲真係會好食啲，厚身雖然多啲肉汁，但會少咗香脆嘅口感！

要整一塊完美嘅薄身肉餅其實好簡單，就係用一塊牛油紙對摺，中間落少少油，然後放上預先準備好嘅肉球，最後用手掌壓成餅形，就整到一塊厚度平均嘅肉餅，煎嘅時候就會更加靚喇！呢個方法都好方便儲存，可以一次過整多啲放喺冰箱。

煎肉餅真係可以千變萬化，自己整落也都得。今次示範蝦醬魚仔肉餅同金沙蝦乾肉餅，都係屋企冰箱手到拿來嘅食材。記住煎肉餅四個秘訣，第一：肉要夠肥，瘦肉肥肉比例7:3甚至6:4都得，第二：肉要撻到起膠啲肉唔會散修修，第三：肉餅要薄身，第四：煎嘅時候要落多啲油。

城鄉文化相遇 勿讓共融止於消費

最近，一場名為「豐年城市」的活動，將沙頭角谷埔的客家文化帶到深水埗的舊區街頭，引來不少關注。這場由大學設計學院主導的實驗，確實呼應了政府「盤活各區特色」的構想。當谷埔村的麒麟隊在鬧市中舞動，旁邊還有社區客廳小朋友扮演的「小麒麟」活潑穿梭，這種景象無疑是新鮮而動人的。

活動最巧妙之處，在於將鄉郊體驗「轉譯」到城市。主辦方模擬村民昔日趁墟的路程，在深水埗規劃出一條1.5公里的「鄉村路」。市民沿途可透過路牌上的二維碼，聆聽村落故事，並在社區小店品嚐全素的客家豬肉鉢、茶粿，甚至來一杯谷埔蜜糖咖啡。這種設計，將文化從遙遠的鄉郊「搬到」觸手可及的街角，讓市民透過味蕾與親身行走，感受一份來自土地的溫度，無疑是成功的文化推廣。

然而，當我們為這種「鄉城相遇」的熱鬧鼓掌時，也必須帶點警醒，審視這類活動背後的文化意涵。文化理論中常提及「凝視」（The Gaze）的概念，意指一種帶有權力關係的觀看。當鄉郊文化被精心包裝成一場城市嘉年華時，我們是否不自覺地將其簡化為一種可供觀賞、打卡的「文化奇觀」？

麒麟舞的背後，是村民的信仰與社群凝聚；一道客家菜，承載著家族的遷徙與傳承記憶。這些深層的文化肌理，在追求「好玩、好食」的過程中，有多大機會被真正理解？活動的成功，不應只用人流或經濟效益來衡量。我們更應詰問：這場相遇，究竟是促進了雙向的尊重與理解，還是僅僅將鄉郊塑造成一個滿足都市人田園想像的「被消費符號」？

谷埔村前村長宋煌貴提到，村莊歷史悠久，但

常住居民已從上千人減至十多人。這個數字，揭示了鄉郊文化光鮮展演背後的真實困境：人口流失、傳統後繼無人。鄉郊的價值，不僅在於其可供「旅遊」或「體驗」的熱鬧面向，更在於其寧靜、原始，甚至帶點衰敗的真實狀態。這種真實性本身，就是對急速都市化的一種提醒和對照。若我們的「盤活」只著眼於將其轉化為可供消費的產品，那無異於一種溫柔的「掏空」。

未來的互動，應更著重於建立人與人之間真實的連結，讓文化不只被看見，更能被聽見、被理解。唯有如此，我們才能在守護鄉土根脈的同時，真正豐富這座城市的內涵，讓每一種生活方式都在香港找到舒服自在的存在價值。

社區同行基金會創辦人 張媞

旅遊G

Text、Photo：行李 | Design：Skittle



爆汁漢堡 大咬一啖好治癒

「とくら」是一間以手作漢堡扒聞名的店舖，主打即叫即煎的厚身漢堡。切開的一刻，肉汁隨即湧出，香氣四散。外層微焦、內裡柔嫩多汁，味道濃郁又不膩。午餐時段經常要排隊，但等一等也值得。

手作漢堡排 Tokura 京都三條店



- 地址：京都市中京區高倉東入 桧屋町57 京都三條大廈1樓
- 營業時間：每日11:00 - 15:00、17:00 - 20:30 (周三休息)

跟着地膽尋味 京都驚嘆之都

鴨肉飯 正過主角蕎麥麵

「京都鴨蕎麥田」主打鴨蕎麥麵，分為沾麵與湯麵兩款。沾麵的沾汁味道較清淡，麵條屬於口感偏硬的粗麵。桌上備有海苔、韭菜及辣醬，可依個人喜好自由添加。建議可加點一份「鴨親子丼」，蛋香濃郁、口感滑嫩，是整頓餐中最令人滿意的一道。



京都鴨蕎麥田

- 地址：京都市中京區下樵木町203
- 營業時間：每日11:00 - 21:00



咖啡館 帶你穿越昭和午後

「フランソア喫茶室」創於昭和九年（1934年），是京都知名老派咖啡館之一，2003年更被登錄為日本國家有形文化財。高雅的門面安靜低調，推門而入處處都滲出濃厚的昭和氣息。

我們點了朱古力蛋糕、西洋梨撻和雞蛋布丁，三款甜品之中，最出色的還是布丁。焦糖醬帶着微苦香氣，配上紮實順滑的布丁質感，甜度剛剛好，愈吃愈香。

弗朗索瓦咖啡廳 Francois



- 地址：京都市下京區船頭町184
- 營業時間：每日11:00 - 22:00



前身「馬灣聯合龍」1999停辦

馬灣聯青龍，前身是「馬灣聯合龍」，由馬灣漁民創立，曾活躍數十年，直到1999年因社區轉變而停辦。十年後，一群年輕人把這條沉寂的龍重新帶回水面，為小島接續一條幾乎斷裂的水上傳承。如今，每逢周二及五晚上七時半至九時半，他們就在青馬橋下操練，一槳一槳，把「馬灣」兩個字划進夜色與海流之中。

(諗返) 第一次玩，真係好興奮。 —— Ben

隊伍之中，不只是漁民後代，也有不少外區人。Ben是其中一個，他完成島嶼研究後，決定親身落水。第一次到集合地點，他坐在巴士聽到後排有人低聲說：「估唔到佢真係嚟。」

那天二十多人分成兩條船，一齊落水，水花四起，節奏緊密。「第一次玩，真係好興奮。」Ben說。正是這種一齊捱、一齊衝的節奏，令他和Blue等外來者慢慢變成「半個馬灣仔」。他們學會用「裝橈」代替「ready」，學會看水、讀風，也學會在急流裡互相照應。

辛苦到想停，但正正係去到極限嘅狀態，令人唔捨得走。——大嘆

77

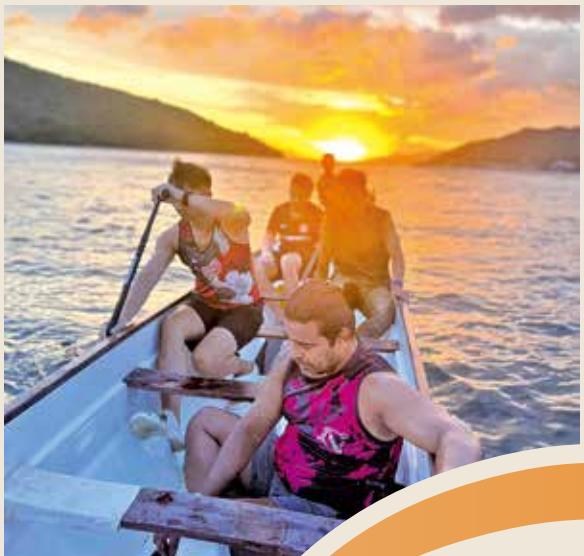
對漁民家庭出身的「大囍」來說，這種節奏從小已刻在身體裡。「小時候住喺山上，每日要行落去魚排，再撐艇上岸，再行返上山。」他說。水與岸之間的來回，本來就是日常。十四歲第一次扒龍舟，原因是「唔夠人啊，過嚟啦」被捉下水，然後就上癮了。

「龍舟係一種『垂死嘅感覺』——辛苦到想停，但正正係噃種去到極限嘅狀態，令人唔捨得走。」他說。「以前拉漁網，一下要七十幾斤力，而家拉槳，用的其實係同一組肌肉。」漁民的身體記憶沒有消失，只是轉化成今日龍舟上的節奏。

就好似漁民版世界盃，輸贏就係社區嘅榮譽。——Blue

99

「我哋唔係做運動，我哋要贏。」Blue說得直接。因為他們代表的不是自己，而是馬灣。「就好似漁民版世界盃，一年一次，輸贏就係社區嘅榮譽。」在汲水門的急流裡，這支龍舟隊每個星期仍然準時出現，守住一條屬於它的水上位置。



這種龍舟文化，吸引外國人專程到馬灣體驗。



用同一個
前。

話你知

龍舟活動與祈福 密不可分



是海背
一個島
。此刻，
他們代表的是
馬灣，前面是

馬灣今日被度假屋與旅遊設施包圍，但原本是一條以漁業為生的小島。島名由來眾說紛紛：有人說源自天后廟「媽娘」，有人說海灣與山形像一匹駿馬，無論哪個說法，都離不開水與海。

在發展之前，漁民的生活由潮汐與風向決定，出海、靠岸、祭祀天后，都圍繞同一片水域。早年的龍舟活動，常與天后誕及開漁前的祈福一同進行。對馬灣而言，龍舟不只是運動，而是一種在水上被看見的社區象徵。

輸贏以外，
留下來的是一
起經歷過的時
間。

見慣風浪

暴雨下操練 培養默契

馬灣逐步轉型為旅遊與住宅區，島上的空間使用亦出現變化。龍舟隊原本放在舊天后廟前的存放位置需要遷移，現時只能暫時借用其他地方存放船隻與裝備。Blue說：「以前龍舟擺喺天后廟前面，而家多咁遊人同新設施，我哋都要配合調整。」對隊伍而言，如何在新環境中繼續保留一個據點，是現實要面

對的課題。

空間變得有限，隊伍之間的連結反而變得更緊密。他們最記得在一次暴雨下的操練中，這種默契顯得特別明顯。當日青馬橋底風急浪大，有隊員不懂游水，船傾斜，其他人即時落水協助，把人與船一同帶回安全位置。「游去條龍船，再上去救返佢。」Blue這樣形容。在風浪裡，他們靠的不只是技巧，而是彼此。

來自不同背
景，上到龍舟，
只有一個身份：
隊友。



小朋友唔係機器，唔可能一坐就30分鐘。
——Javy



孩子真正的成長，要包括家庭的重新連結。

難忘陪伴術後幼童成長「界時間界方法界信任」

Javy的視野，從來不只停留在孩子身上。她特別關注整個家庭的狀態——雙職父母的疲累、照顧者之間的教養分歧、無意間投射到孩子身上的情緒，都會成為孩子壓力的來源。「小朋友好敏感，就算你冇鬧佢，佢都感覺到你唔開心。」

因此，Javy常常「見家長」。這做法不是指摘，而是幫助一眾家長理解孩子，也理解自己。有家庭曾因孩子問題而走到關係邊緣，卻在過程中重新學會溝通，孩子的進步，也因此更明顯。

談到最深刻的經歷，她提到一個一歲開始跟她學習的小朋友。孩子曾接受手術，一度無法行走、完全沉默。她陪着孩子，由爬行到站立，由沒有聲音到能說完整句子。幾年後，孩子已能與大人正常對話。「唔係奇蹟，只係界時間、界方法、界信任。」



走進校園和社區，給更多家庭。將教育理念分享

自身經歷促成 創辦藝術治療中心

走進晞老師Javy創辦的心療藝術發展及治療中心，第一個感覺不是「訓練」，而是鬆一口氣。空間開揚，小朋友可以走動、探索、自己選擇想玩的東西。沒有一格一格的房間，也沒有坐定定才算上堂的規矩。

在開揚環境何時跑何時停——也是學習。

不一樣的Miss “條條大路通教育”

默書考試長期零分 接觸戲劇藝術開竅

「小朋友唔係機器，唔可能一坐就30分鐘。」Javy說。這個看似「唔正規」的設計，其實源自她一路走來的親身經歷。Javy本身有中文讀寫障礙。她很清楚，被要求用一種「唔適合自己嘅方法」學習，是一種怎樣的挫敗。由小學到中學，她的默書與考試幾乎長期零分。她不是不懂，而是寫不出來——腦裏有畫面、有想法，卻無法轉化成筆下的文字。

我可以講得出完整答案，但一寫就卡住。

「我可以講得出完整答案，但一寫就卡住。」老師曾以為她不專心、不努力，甚至直接否定她的能力。只有家人始終相信，學習不只得一條路。真正讓她「開竅」的，是戲劇與藝術。在戲劇課裏，她可以理解劇本、分析角色、記得對白；同一段文字，換個形式，她就做得到。這個對比，讓她第一次質疑主流教育的單一標準——問題真的在孩子身上嗎？

帶着這個疑問，她修讀幼兒教育，再進一步攻讀表達藝術治療，把藝術、特殊教育與心理學融合。她形容，這不是一

套「技巧」，而是一種看人的方式。在她接觸的孩子中，很多並非做不到，而是被壓力、挫敗與恐懼困住。愈逼，愈退縮；愈要求，愈崩潰。

今日孩子情緒低落，我就唔會硬要佢完成任務。

因此，她的教學理念，第一步是建立安全感與自主感。在她的課堂裏，小朋友可以自己揀玩具、揀活動。課堂訓練是因應孩子當天的狀態微調，她說：「今日佢情緒低落，我就唔會硬係要佢完成任務。因為逼佢都有用，做唔到就係做唔到。」

另一個關鍵，是「讓身體動起來」。她刻意不設獨立房間：「大人去到一個開揚地方都會舒服啲，小朋友都一樣。」跑跳、探索，其實是孩子整理情緒與感覺的方式。

她從不保證結果，但相信過程。今年24歲的Javy，已在這條路上走了8年。她沒有走傳統升學路線，選擇較快累積實務經驗，再進修專業。對她而言，這也是一種價值選擇——不跟世界既定節奏，而是找一條最適合自己的路。



沒有標準答案，只有因應孩子而調整的節奏與方法。

二級歷史建築

威靈頓街公廁

反映民間生活史

視線之外 遊客慕名而來



往期回顧

威靈頓街地下公廁至今仍每日運作。



玻璃天花1975拆除 用水泥封頂

威靈頓街公廁建於1912至1913年間，其興建背景可追溯至1894年太平山區爆發的鼠疫。為改善環境衛生，當時政府建議在維多利亞城各處設置潔淨公廁。然而，興建公廁面臨實際困難。政府難以在方便地點覓得土地，尤其選址所在一帶的業主擔心廁所影響物業價值而強烈反對。因此原計劃建於地面的威靈頓街公廁，最終改以「地下公廁」設計建在附近斜坡下，透過當時消防局西南角的樓梯進出。

根據1912年公廁的建築圖則，這座地下公廁為混凝土結構，牆壁支撐着以角鐵、角板和工字樑加固的水泥混凝土拱形天花。公廁內部設有廁格、尿廁、清潔員室及水缸房



該公廁僅靠一條樓梯出入，在路上看十分隱蔽。



（為上世紀中期的情況。圖為歷史圖片）



李浩然（中）指該公廁見證當年社區生活面貌變遷。

古蹟資訊

中環威靈頓街地下公廁

評級：二級歷史建築 地址：中環威靈頓街及皇后大道中交界 交通：中環（六號碼頭）碼頭起步，沿海濱長廊步行約12分鐘。

位於中環威靈頓街與皇后大道中交界的三角形空地，是本港仍在運作最歷史悠久的地下公廁，服務市民超過一個世紀，更吸引不少遊客慕名而來。這座擁有逾百年歷史的公共廁所，見證本港自19世紀末鼠疫爆發以來公共衛生政策的演變。該公廁是繼上環鴨巴甸街地下公廁後，再有古廁獲級的評為二級歷史建築，成為反映民間生活史的重要載體。

溫馨提示

中環威靈頓街地下公廁由食環署管理，全日24小時開放，要注意該廁所只有男廁而無女廁。



鴨巴甸街公廁原址保留停用

鴨巴甸街地下公廁比威靈頓街的公廁建築早於2011年，已獲評為二級歷史建築。該公廁位於鴨巴甸街及士丹頓街交界，於1918年建成，惟可惜的是該地下公廁不似威靈頓街公廁仍然運作。

該公廁興建於士丹頓街的行人路下，於鴨巴甸街及士丹頓街共有兩個入口，共分男廁及女廁兩部分。樓梯旁有裝飾性護牆。雖然中央書院的地段，戰後被分配給香港警察用作興建警察宿舍，但此公廁依然原址保留。

在19世紀末的太平山街鼠疫後，政府在1901至1942年間興建共13座公廁，反映政府希望改善唐樓衛生及改變當時華人倒夜香的習慣。有別於鴨巴甸街地下公廁，由於當年因社會嘅男性人口較多，加上以男性外出工作為主，因此當年包括威靈頓街在內嘅大部分地下公廁，都只設有男廁。



鴨巴甸街地下公廁已關閉多時，地下空間則仍保留。

威靈頓街地下公廁可視為政府早期提供予民間的重要設施。他解釋，上世紀二、三十年代的中環唐樓大多未設抽水馬桶，依靠「倒夜香」處理排泄物，但在一宅多戶的唐樓環境中，「夜香都倒唔切」，政府遂興建公廁滿足需求。

李浩然憶述，在上世紀80年代的中上環仍有多個地下公廁，但隨着唐樓重建為設有獨立廁所的新樓，需求減少，現僅餘威靈頓街公廁仍在運作，並笑稱

該處也是本港數一數二最乾淨的公廁。他認為，歷史建築評級過去較重視輝煌建築物，但近年更關注反映民間歷史與城市發展的場所。該地下公廁是政府最早提供照顧民間的設施，見證當年社區生活面貌變遷。

製作溫馨長輩圖 培養學子同理心

在屯門大興邨，一群中學生拿着相機與電腦，陪着一對對長者慢慢講起他們的愛情故事。佛教沈香林紀念中學，聯同社區機構推行「耆青留影—樂齡歲月A.I.婚紗攝影」活動，透過婚紗攝影結合人工智能，為長者補回一張一直藏在心裏的婚紗照。

婚紗攝影結合AI，為長者補回珍貴照片。



對學生而言，這是關於陪伴與尊重的課堂。

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》。



團隊獲得「香港義工獎」的愛心學校獎。

活動歷時近一年。負責老師周華表示，學生在正式拍攝前會與長者多次見面，細聽他們如何相識、如何走過人生高低，再把這些回憶轉化成影像構思，讓每一張照片都帶着屬於那對夫婦的故事。

首次穿婚紗 再牽老伴手

到拍攝當天，長者換上婚紗或西裝，在學生的協助下站在燈光前。有人第一次穿上婚紗，有人再一次牽起老伴的手。學生一邊調校燈光與場景，一邊留意長者的情緒與身體狀態。嚴凱穎同學說：「最大的收穫其實不在於技術本身，而是在於學會同理心——真正了解服務對象的背景，並時刻關注他們的感受。」

拍攝完成後，學生再運用AI技術，重現長者心中最想留下的場景。負責老師李詠珊分享：「有長者想去萬里長城，有人想在海底影婚紗。AI未必可以做到百分百逼真，但當他們翻開相簿時，臉上的滿足感是真實的。」

關於陪伴與尊重的課堂

對學生而言，這不只是一個攝影計劃，更是一堂關於陪伴與尊重的課。陳芮楠同學說：「這次經驗令我回家後，更願意與自己的祖父母聊天，開始留意長者的精神狀態，不只是身體需要。」

作者：
余遠錚





提煉一戲一書 為年份命題寫答案

迎難而上

事實上，即使不是赤馬紅羊劫年份，也時常有天災人禍或國家動盪，如新冠疫情並未發生於丙午年或丁未年。

人類雖然渺小，但在歷史洪流中，發生過無數次之災難，我們總可迎難而上，並保持對未來之希望。

筆者閒時喜好看電影及閱讀，故嘗試借用電影《尋秦記》箇中部分隱喻及由美國精神科醫師蘇·瓦爾瑪（Dr. Sue Varma）撰寫的《高能量習慣》為讀者們提升自信迎接未來機遇與挑戰。

縱使天命最高 我自高能量前行



尋秦記

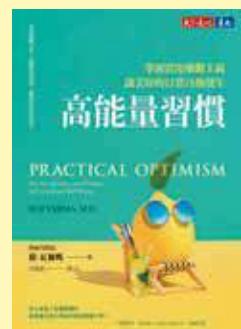
生命理念

最近《尋秦記》電影票房火熱，電影版圍繞着「天命最高」這個主題。作為來自未來的穿越者，項少龍清楚歷史的發展，並希望盡量順應，而不是過多干預。但是，命運真的早已注定嗎？還是每個人的選擇才決定了歷史的走向？

「縱使天命最高，我自高能量前行。」這正是將《尋秦記》的史詩隱喻，凝練為2026年可實踐的生命理念。「天命最高」象徵我們接受時代與歷史的無法抗拒；而「高能量習慣」則是讓自己在這股潮流中維持定力與方向，不被沖走。

好書推介

具行動力的樂觀心態



《高能量習慣》，書中提出了一種基於科學和實證的系統，旨在培養務實且具行動力的樂觀心態，以應對生活中的挑戰。書中核心理念是「實用樂觀主義」，它強調在面對困難時，如何以現實的態度積極應對，而不是消極抱怨或期待改變。

天命自航

赤馬紅羊，或許如天命般難以預測全貌。但真正的「高能量」，恰在於看清潮汐方向後，依然調整風帆、把穩船舵、照常航行的日常勇氣。天命最高，是時代的命題；高能量前行，是你的答案。2026年，讓我們帶着清醒的樂觀、務實的行動，照常生活，照樣前行。共勉。



定力要訣

以下是結合兩者，面對波動的具體心法與行動框架：

1.接納「天命」：從對抗到共處

認清現實：正如項少龍無法改變歷史趨勢，我們也應接受經濟、地緣與人工智能AI等全球性變化。不要糾結於無法改變的事，能省下不少情緒。

把焦點放在你能行動的「影響圈」，別糾結於你無法控制的「關注圈」。你的習慣、反應和選擇都掌握在自己手中。

2.啓動「高能量習慣」：重點是在外部變化中建立內在秩序，這正是回應命運的方式。

晨間定錨：每天花15分鐘進行靜觀、閱讀或計劃，穩定心情迎接新的一天。

資訊節制：定時定量獲取資訊，避免被雜訊干擾。像項少龍判斷何時採用現代知識，我們也要主動選擇有用的資訊，不被情緒影響。

身體是能量的根本。保持規律睡眠、每天運動和多喝水，有助於穩定情緒和思維。

3.轉化心態：從「被動漂流」到「主動航行者」

項少龍善於在關鍵時刻做出選擇，而非全盤掌控。

將波動視為資訊：市場、政策、國際變化是調整策略的依據，不是人生的定論。

預設應對方案：針對不同情境設計「如果……那麼……」行動，減少臨時決策的壓力。

累積小勝：每天完成明確小目標，增強自信並抵抗無力感。



1月25日（周日）起，巴士乘客必須扣上安全帶。

市民：企位沒有相應保護？

根據法例，1月25日後，新註冊的巴士、私家小巴、貨車後排座位，以及特定用途車輛的司機和乘客座位，必須安裝安全帶。未遵守規定者，可能被罰款5,000元及監禁3個月。新規實施引發多方關注。部分人質疑，座位乘客需佩戴安全帶，而站立乘客為何不受此措施保護；也有人擔心，法律執行標準不清晰，尤其是在擁擠時段頻繁換座位可能引發爭議。

巴士車長同樣面臨困惑，如發現安全帶故障該如何處理。對此，九巴已向車長提供內部指引，運輸署也多次解答相關疑問。

議員關注車長或受額外壓力

選委界立法會議員陳恒鑽表示，法規不要求車長逐一檢查座位安全帶，司機也無需協助檢查。然而，他指出，實施初期可能因乘客不理解而對司機帶來額外壓力，希望公眾能理解車長提醒只是義務。他認為，初期執法人員會以勸喻為主。

大埔區議員林奕權則對「有帶必扣」表示支持，他認為各界應加大向公眾宣傳安全帶並非麻煩，而是保障；十秒鐘的動作，換來的是生命安全。他憶述，巴士加裝安全帶的討論早在二十多年前已出現，卻因成本及業界顧慮而延宕，直至2018年大埔公路慘劇，才促進改革。如今新例終於落實，社會不應再猶豫。

《我家》翻查紀錄，為減少交通意外傷亡，政府於1983年開始強制私家車的司機和前座乘客配用安全帶。該項措斂行之有效，令傷亡數字大減，當局於是在1996年進一步擴大範圍，規定後座乘客必須配帶安全帶。法例實施後一年，私家車後座乘客受傷個案大減17%。到了2004年，法例再進一步規定公共小巴乘客必須佩戴安全帶。今次是當局再次擴大車種範圍。

對於市民擔心執法過嚴，警方發言人回應稱，理解市民需時間適應，新法例生效初期將以宣傳教育為主，若必要會根據資源開展針對行動。

從1月25日起，所有公共及私家巴士、私家小巴和貨車乘客，均須佩戴安全帶，違者可能面臨處罰，引發市民熱議。部分市民擔憂新規影響便利，又擔心不小心觸法，還質疑為何站立乘客沒有相應保護，而一些司機則擔心新規實施的實際操作困難。有議員表示，擔心新措施對司機帶來額外壓力。



陳恒鑽擔心，乘客或不理解新例而對司機帶來壓力。



林奕權認為各界應加公眾宣傳安全帶是保障。



警方過去會在小巴上檢控乘客無扣上安全帶。

對於市民擔心執法過嚴，警方發言人回應稱，理解市民需時間適應，新法例生效初期將以宣傳教育為主，若必要會根據資源開展針對行動。



市民心聲

沈女士（零售業）：
「執行上其實好多細節都好複雜，抱小朋友時扣會好困難，同埋個座位太窄，戴咗安全帶要讓隔離個乘客落車會好麻煩。」



馮先生（退休人士）：
「睇新聞先知好快就強制要扣（安全帶）。最怕係安全帶扣唔到喺身，搭小巴成日見啲扣得時唔得，仲有好多時條安全帶都拉唔出。」



黃先生（大專生）：
「認同希望多啲人扣安全帶保障安全，但都擔心一架車百幾人，落車除安全帶，車程會再用多好多時間。」

新法例十問十答

問1 安全帶新修訂規例包括什麼車輛？

公共及私家巴士、私家小巴和貨車，以及特別用途車輛。

問3 巴士乘客不扣安全帶司機會受罰嗎？

運輸署：巴士及小巴司機，無法律責任確保所有乘客正確佩戴安全帶，惟司機可以提醒乘客。如乘客拒絕佩戴安全帶，司機可以拒絕駕駛該車輛。

問5 司機發現安全帶失靈或損壞，應該怎麼辦？

九巴：車長倘發現或接獲乘客通知安全帶失靈或損壞，應在安全情況下記錄有關情況，並於到達總站後通知公司。

問7 導遊因工作需要在旅遊巴站立是否違法？

運輸署：導遊應在開車前或停車後向遊客講解旅遊要點，但當車輛行駛時就必須扣好安全帶安坐座位上。

問9 學童在校巴上安全帶鬆脫，跟車保母該怎麼辦？

保母開車前確保所有學童有戴好安全帶。若中途有學童安全帶鬆脫，跟車保母應先勸籲，若勸籲不果，可在安全或停車情況下為學童扣上安全帶。

問2 為什麼要所有乘客佩戴安全帶？

運輸署：花幾秒就可以減少受重傷40%和死亡70%風險，在的士及公共小巴乘客已必須佩戴安全帶多年。

問4 如果所坐巴士座位沒有安全帶，我不能扣會被罰嗎？

運輸署：如果座位未有安全帶則獲豁免，但法例規定所有新登記的公共及私家巴士的所有乘客座位，所有乘客座位均須安裝安全帶，換言之無安全帶車輛將陸續被取代。

問6 座位上的安全帶失靈或損壞，乘客沒有佩戴會否被檢控？

運輸署：乘客如發現座位上的安全帶失靈或損壞，應及時向司機報告，同時乘客在可行及安全情況下調位、到安全帶有效運作的座位上。若遇執法，可向執法人員說明情況作合理辯解。

問8 在巴士上企位要怎樣保障安全？

運輸署：巴士下層需要走動，因此已配備連續式扶手，地板則採用高摩擦力技術的設計，以確保乘客容易站穩。

問10 如果發現同車有人不扣安全帶又不聽勸喻，可以乘樣做？

九巴：如有乘客舉報其他座位上的乘客未有佩戴安全帶，車長會使用車廂廣播系統提醒。

公共設施

衛生系列

下

粵車南下正式開始，料吸引更多內地一家大細的旅客來港深度遊。除了遊覽郊野公園及橫街小巷，不少內地旅客會在公園「放娃」，貼地感受香港城市面貌，情況就如深圳人才公園及龍華公園，成為港人家長北上熱門地。不過，《我家》記者發現本港部分旅遊熱點的公園衛生欠奉，有些即使是重新修繕及增加新設備，惟在設計上略欠周全，有改進空間。

黃大仙睦鄰街遊樂場裝水機，裝在洗手間外。



梁思韻

剛 翻新不久的佐敦谷公園，新增共融遊樂空間，設有韆鞦區、攀爬區及感官遊樂區，成為熱門的「放娃」公園。

然而，該處設在洗手盆旁的兩個飲水機，卻安裝於洗手間門外。此舉不但令飲水機有機會被洗手盆濺起的污水沾污，更因設於洗手間外圍，傳來陣陣異味。觀塘區議員（見圖）認為，飲水機安裝在洗手間外，觀感上不太好，而且無論如何消毒，噴射式



佐敦谷公園洗手間外放置裝水機。



不少孩童到佐敦谷公園耍樂。

遊人：寧願自備飲用水

事實上，在洗手間外設置飲水機的設備，並非佐敦谷公園獨有。在跨境巴士車站旁的黃大仙睦鄰街遊樂場，及新蒲崗仁愛街遊樂場等，均是把飲水機安裝洗手間外圍。雖然在飲水機旁張貼了通知，清楚列明更換濾芯及紫外光燈的日期，並且說明了使用飲水機的衛生注意事項，但使用者不多，有遊人坦言感到不太衛生，故寧願自備飲用水。



新裝水機，亦設在洗手間外圍。
仁愛街遊樂場

為何飲水機設於洗手間外？

公園水機對廁所門 難睇難聞難理解？

飲水機設緩跑徑旁多污漬？

另一方面，即使飲水機不是設於洗手間外圍，衛生情況亦未見理想。《我家》記者巡視因電影大熱而吸引遊人遊覽的九龍城寨城公園，該處毗連設有緩跑徑的賈炳達道公園，不少遊人都會順道遊覽。即使該處的兩部飲水機不是設在洗手間外，而是設於緩跑徑旁，同樣給人感到不衛生，因裝水的儀器上留有很多白色污垢（疑鳥糞）及鏽漬，相信很久沒有清潔，令人擔心對健康構成影響。

周浩鼎



衛生防護中心設有安裝飲水機的地點建議。

地區人士：部門宜多留意

九龍城區議員關浩洋（見圖）表示，有關賈炳達道公園，他曾收到不少家長反映希望在新增的遊樂場設施旁安裝飲水機設備，但他明白在安裝這些設備時，需要考慮技術上的要求，例如接駁水源及接駁電線方面，故明白署方的考量。不過，他認為無論公園人流多與否，都要保持飲水機衛生，保障遊人健康。



外部衛生情況欠佳。
賈炳達道公園的兩部飲水機，

安裝位置有指引可依 立會議員：應解釋選址原因

康文署轄下有逾千部飲水機，包括噴射式飲水機及非噴射式飲水機。根據衛生防護中心的使用飲水機的衛生建議，飲水機的安裝位置，應放置在能確保基本衛生和空氣流通的環境，不應放置於容易受污染的地方，例如洗手間內、垃圾桶附近、冷氣機排氣口附近、雀巢或其他動物容易接近的地方等。而在定期保養及操作上，亦要盡量每天檢查，以確保飲水機

維持在良好的衛生情況。

有關公園飲水機的選址問題，立法會議員周浩鼎（見圖）認為，雖然飲水機的衛生質素未必會受到影響，但在洗手間附近等位置安裝，始終在觀感上不太好。他指出，當局應就此作出交代，解釋選址的原因，是與水源、工務條件，還是安裝成本有關，讓公眾清晰明白，或看看如何改善。

一提到趙無極，就令人想起其作品色彩豐富與氣勢磅礴，這鮮明風格使他成為了二十世紀舉足輕重的法籍華裔藝術家。目前，香港M+博物館正舉行「趙無極：版藝匠心」展覽，展出近180件來自M+館藏及全球各地的珍貴作品。這些作品時間跨度從1949年至2000年，帶大家深入挖掘這位大師鮮為人知的另一面，絕對是不容錯過的藝術盛宴！



三大展區

M+的策展團隊將趙無極的版畫歷程分為三個階段：

- 「初遇版畫」
- 「走向抽象」
- 「從心所欲」

清晰展示了他如何發展出自己的藝術語言。

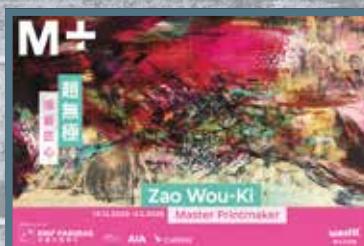
展覽詳情

「趙無極：版藝匠心」

地點：九龍博物館道38號西九文化區M+地下大堂

日期：即日至2026年5月3日

票價：成人票\$190，特惠票\$100



展出逾半世紀180珍品



到M+睇趙無極版畫 悟藝術匠心花怒放

1949-1956

初遇版畫 古漢字變視覺藝術



《有新月的風景》
1949年



《海上帆船》
1953年



《雙城之間》
1955年

剛到巴黎的趙無極，快速掌握石版畫與蝕刻版畫的技巧。他早期的作品，如《有新月的風景》(1949)，仍有具象的元素，描繪他遊歷歐洲所見的景物。真正的轉變來自他在瑞士看到保羅·克利 (Paul Klee) 的作品後，意識到繪畫不必只是再現現實，還可以透過「符號」創造新的視覺世界。於是，他回頭檢視自己的文化根源，從商周的甲骨文、青銅器銘文中取材，將古老的漢字拆解、重組，變成畫面上的抽象符號。在《雙城之間》(1955) 等作品中，符號不是用來閱讀的文字，而是純粹的視覺元素。

1950年代末-1960年代

走向抽象 呈現翻騰風暴與火焰

在此時期，趙無極的版畫完全拋開傳統符號，線條變得密集而交織，色塊更是大膽而具有衝擊力。他運用針刻、糖水剝離法和飛塵蝕刻等技術，創造出豐富的層次與質感。部分作品的色調開始變得深沉濃烈，畫面彷彿呈現出翻騰的風暴與火焰。其版畫不再是油畫的附屬品，更多在探索空間和質感，直接影響他在狂草時期的油畫創作。



《無題》1978年

1970年代至今

從心所欲 東西方文化大融合



《無題》1977年

在1970年代初，由於第二任妻子病重，趙無極一度無法繼續油畫創作。在朋友的鼓勵下，他重拾久違的中國水墨。他在水墨畫中對「虛實」和「留白」的運用，顛覆了他對空間的理解。他晚期的版畫作品，如《無題》(1977) 系列，中央的筆觸與色彩逐漸向四周擴散，融入空靈背景之中。作品不再是西方滿構圖的方式，而是展現出東方哲學中「有無相生」的意境。構圖更加豐富，色彩也變得明亮而通透。此時的趙無極不再刻意回避「中國畫家」的身份，而是將西方的色彩光影與東方的筆墨精神融合得淋漓盡致。



《無題》1977年