



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  
青衣「倉疤」處處點算好？

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？

在街上  
青衣翠怡花園外有速遞商將籠車放



籠車派貨後繼續擺在路上多時。



地區憂「街道倉庫化」促部門改善

## 網購貨物亂擺街

# 青衣多處虛點算好？

網購熱潮持續，繼網購自提點爆混亂後，網購平台近期轉為以速遞員直接免費為顧客送貨上門作招徠，導致大量快遞包裹堆積社區各處，青衣亦不例外。有青衣居民投訴指近期青衣涌美路近青荷樓、長青巴士總站、青衣街市附近等多個地點，出現貨物嚴重堆積，麻布袋包裹、鐵籠車長期霸佔通道，造成噪音及衛生等滋擾。有地區人士擔心「街道倉庫化」現象愈趨嚴重，促部門改善。

多名區議員促請部門正視問題。



### 卡板籠車阻塞通道 並涉私隱資料外洩

近期，青衣網購貨品堆放於街上的情況，變得隨處可見。在青衣翠怡花園外，日間經常有貨車司機，把多架放置網購貨物的物流籠車上，卸載於行人路上等待工人派貨，就算貨件獲派送，空置籠車仍然經常放置原位「擺街」，令公眾地方淪為私人擺貨場。

同樣的情況亦見於長青邨、長康邨康順樓及青衣邨對開行人路。在長青巴士總站外，有速遞公司不時把放滿貨件的卡板上，隨意放在行人路邊。青衣不少行人路既斜且窄，再加上貨物霸路，變得窄上加窄，途人經過時容易造成阻礙。有居民直言，上述情況已在區內持續數月，網購貨品長時間露天擺放，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。

### 地區人士促請部門 設立居民投訴專線

葵青區議會大會於1月13日舉行，會上就青衣區內街道及公共空間貨物嚴重堆積的問題進行討論。參與提案的葵青區議員徐曉杰直言，接獲多名青衣居民反映，近期青衣多個地點出現貨物嚴重堆積，擔心速遞貨物管理失序，會激化社區矛盾。

徐解釋指，大量速遞包裹佔用行人路、商場走廊及巴士站周邊等公共空間，除阻礙通行，增加行人擦撞風險，亦會因重型貨車頻繁出入，而加劇路面負荷，令道路損壞。他直言，青衣多處行人路段早前已因出現破損，而需要緊急修補。此外他亦擔心堆積貨物，伴隨垃圾滋生鼠患，過去青衣街市就曾因雜物堆積引發鼠患，需加強滅鼠。

就此，他希望相關部門可加強執法，對長期佔用公共空間、「街道倉庫化」的貨物進行清理，並檢控屢次違規者。同時亦應該設立跨部門協作機制，並設立居民投訴專線，實時跟進貨物堆積黑點。



長青巴士總站外，常見大量包裹堆在行人路。



涌美路長康邨康順樓外的路牌下堆疊貨件。

## 食環署及地政總署：或擬跨部門清理行動

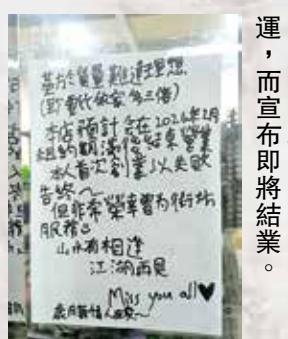
食環署發言人回應指，放置物品阻礙公眾地方屬街道管理問題，涉及多個政府部門的職權範圍。該署會積極參與其他部門採取的聯合行動。

發言人表示，倘在日常巡查中發現擺放物品妨礙署方執行清掃街道工作，會根據公眾衛生及市政條例，在該等物品上張貼移走障礙物通知書，並要求相關人士於指定時限內移走有關物品；倘不遵辦可檢走有關物品。另外地政總署亦補充指，該署樂意參與跨部門聯合清理行動。



徐曉杰憂速遞貨物管理失序，會激化社區矛盾。

屯門龍門居自提點，曾將網購包裹盡傾在地上。



有自提點稱貨量不足維持營運，而宣布即將結業。

## 自提點貨量不再 酣釀結業潮

去年一度出現的網購自提點「擠提」亂況，因網購平台提供「免運費送貨上門」而不復再，近期更有愈來愈多自提點因貨量減少，再加上舖租成本上升，決定結業離場。

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令亂狀到達高峰。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。

到了去年10月，屯門龍門居一間自提點，因貨物被屋苑管理處指佔用公共地方，遭扣押並要求支付贖金，引發兩者衝突。自提點更一度將數以百計網購包裹傾倒在地上，着收件人自行尋找屬於自己的包裹。

在經過一輪亂象後，多間網購平台開始變陣，除在各區大增自提櫃，及試行不經店員自行取件的「開放式自提點」外，其後更直接安排送貨上門。雖然情況像令商店混亂得以紓緩，但隨之衍生貨件隨街擺放待派件的問題。



去年將軍澳坑口商場自提店外，連日有過百人排隊。



團愛隊舉辦藥餘處理講座。

區區顯關愛

## 舉辦藥餘講座 提醒街坊保護環境

正確處理家居藥餘不僅能保障個人健康，還能有效保護環境。家居藥物若處理不當，不僅可能污染水源，還可能對社區居民健康造成威脅。為此，荃灣海濱小區關愛隊，日前特別邀請藥劑師舉辦藥物使用及藥餘處理講座，為社區的長者提供有關藥物使用及藥餘處理的專業指導。

荃灣海濱小區關愛隊副隊長莫遠君指，該場關愛活動於1月10日上午於荃灣西樓角花園多用途活動室舉行。活動內容豐富，由屈臣氏集團總藥劑師主持專題講座，除了講解藥餘對環境的潛在威脅外，亦分享正確存放及使用家中藥物的知識。

莫透露，活動吸引約100位區內長者參加，希望活動能增強社區對正確處理藥物的認識。他提醒，社區有不少機構會推行藥餘回收，透過計劃收集過期藥物，再經由化學廢物收集商妥善銷毀，確保藥物對環境不會造成不良影響。



參與活動邀請藥劑師主講，長者踴躍

### 荃灣海濱小區關愛隊

承辦團體：荃灣海濱居民促進會  
電 話 / WhatsApp：9847 6001  
電 郵：care@twhoibun.org

荃灣區海濱關愛隊

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](http://www.mme-merrycare.com)



冰箱尋材記



<b>材料</b>	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
<b>醃料</b>	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，鹹蛋黃隔水蒸熟，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。



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  
千變萬化  
一招攀頂  
脆香煎肉餅

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。——大曆

對漁民家庭出身的「大曆」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，但正正係嘅種去到極限嘅狀態，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。

孟就好似漁民版世界盃，輸贏就係社區嘅榮譽。——Blue

「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。



汗水與海水混在一起，笑聲在岸邊爆開。

放送

青馬大橋底，汲水門水流急。一條龍舟貼着馬灣岸線前行。橋影覆蓋水面，浪聲夾着槳聲。這裡不是比賽場，而是香港西面的主要水道之一。昔日漁船與商船進出珠江口，都要經過這段水路。今日，一支馬灣龍舟隊仍在這裡操練，用身體延續這條水路的記憶。



青馬大橋底，汲水門水流急。一條龍舟貼着馬灣岸線前行。橋影覆蓋水面，浪聲夾着槳聲。這裡不是比賽場，而是香港西面的主要水道之一。昔日漁船與商船進出珠江口，都要經過這段水路。今日，一支馬灣龍舟隊仍在這裡操練，用身體延續這條水路的記憶。



青馬大橋底，汲水門水流急。一條龍舟貼着馬灣岸線前行。橋影覆蓋水面，浪聲夾着槳聲。這裡不是比賽場，而是香港西面的主要水道之一。昔日漁船與商船進出珠江口，都要經過這段水路。今日，一支馬灣龍舟隊仍在這裡操練，用身體延續這條水路的記憶。



青馬大橋底，汲水門水流急。一條龍舟貼着馬灣岸線前行。橋影覆蓋水面，浪聲夾着槳聲。這裡不是比賽場，而是香港西面的主要水道之一。昔日漁船與商船進出珠江口，都要經過這段水路。今日，一支馬灣龍舟隊仍在這裡操練，用身體延續這條水路的記憶。



青馬大橋底，汲水門水流急。一條龍舟貼着馬灣岸線前行。橋影覆蓋水面，浪聲夾着槳聲。這裡不是比賽場，而是香港西面的主要水道之一。昔日漁船與商船進出珠江口，都要經過這段水路。今日，一支馬灣龍舟隊仍在這裡操練，用身體延續這條水路的記憶。



青馬大橋底，汲水門水流急。一條龍舟貼着馬灣岸線前行。橋影覆蓋水面，浪聲夾着槳聲。這裡不是比賽場，而是香港西面的主要水道之一。昔日漁船與商船進出珠江口，都要經過這段水路。今日，一支馬灣龍舟隊仍在這裡操練，用身體延續這條水路的記憶。



青馬大橋底，汲水門水流急。一條龍舟貼着馬灣岸線前行。橋影覆蓋水面，浪聲夾着槳聲。這裡不是比賽場，而是香港西面的主要水道之一。昔日漁船與商船進出珠江口，都要經過這段水路。今日，一支馬灣龍舟隊仍在這裡操練，用身體延續這條水路的記憶。



青馬大橋底，汲水門水流急。一條龍舟貼着馬灣岸線前行。橋影覆蓋水面，浪聲夾着槳聲。這裡不是比賽場，而是香港西面的主要水道之一。昔日漁船與商船進出珠江口，都要經過這段水路。今日，一支馬灣龍舟隊仍在這裡操練，用身體延續這條水路的記憶。



青馬大橋底，汲水門水流急。一條龍舟貼着馬灣岸線前行。橋影覆蓋水面，浪聲夾着槳聲。這裡不是比賽場，而是香港西面的主要水道之一。昔日漁船與商船進出珠江口，都要經過這段水路。今日，一支馬灣龍舟隊仍在這裡操練，用身體延續這條水路的記憶。



青馬大橋底，汲水門水流急。一條龍舟貼着馬灣岸線前行。橋影覆蓋水面，浪聲夾着槳聲。這裡不是比賽場，而是香港西面的主要水道之一。昔日漁船與商船進出珠江口，都要經過這段水路。今日，一支馬灣龍舟隊仍在這裡操練，用身體延續這條水路的記憶。



青馬大橋底，汲水門水流急。一條龍舟貼着馬灣岸線前行。橋影覆蓋水面，浪聲夾着槳聲。這裡不是比賽場，而是香港西面的主要水道之一。昔日漁船與商船進出珠江口，都要經過這段水路。今日，一支馬灣龍舟隊仍在這裡操練，用身體延續這條水路的記憶。



青馬大橋底，汲水門水流急。一條龍舟貼着馬灣岸線前行。橋影覆蓋水面，浪聲夾着槳聲。這裡不是比賽場，而是香港西面的主要水道之一。昔日漁船與商船進出珠江口，都要經過這段水路。今日，一支馬灣龍舟隊仍在這裡操練，用身體延續這條水路的記憶。



青馬大橋底，汲水門水流急。一條龍舟貼着馬灣岸線前行。橋影覆蓋水面，浪聲夾着槳聲。這裡不是比賽場，而是香港西面的主要水道之一。昔日漁船與商船進出珠江口，都要經過這段水路。今日，一支馬灣龍舟隊仍在這裡操練，用身體延續這條水路的記憶。



青馬大橋底，汲水門水流急。一條龍舟貼着馬灣岸線前行。橋影覆蓋水面，浪聲夾着槳聲。這裡不是比賽場，而是香港西面的主要水道之一。昔日漁船與商船進出珠江口，都要經過這段水路。今日，一支馬灣龍舟隊仍在這裡操練，用身體延續這條水路的記憶。



青馬大橋底，汲水門水流急。一條龍舟貼着馬灣岸線前行。橋影覆蓋水面，浪聲夾着槳聲。這裡不是比賽場，而是香港西面的主要水道之一。昔日漁船與商船進出珠江口，都要經過這段水路。今日，一支馬灣龍舟隊仍在這裡操練，用身體延續這條水路的記憶。



青馬大橋底，汲水門水流急。一條龍舟貼着馬灣岸線前行。橋影覆蓋水面，浪聲夾着槳聲。這裡不是比賽場，而是香港西面的主要水道之一。昔日漁船與商船進出珠江口，都要經過這段水路。今日，一支馬灣龍舟隊仍在這裡操練，用身體延續這條水路的記憶。



青馬大橋底，汲水門水流急。一條龍舟貼着馬灣岸線前行。橋影覆蓋水面，浪聲夾着槳聲。這裡不是比賽場，而是香港西面的主要水道之一。昔日漁船與商船進出珠江口，都要經過這段水路。今日，一支馬灣龍舟隊仍在這裡操練，用身體延續這條水路的記憶。



青馬大橋底，汲水門水流急。一條龍舟貼着馬灣岸線前行。橋影覆蓋水面，浪聲夾着槳聲。這裡不是比賽場，而是香港西面的主要水道之一。昔日漁船與商船進出珠江口，都要經過這段水路。今日，一支馬灣龍舟隊仍在這裡操練，用身體延續這條水路的記憶。



青馬大橋底，汲水門水流急。一條龍舟貼着馬灣岸線前行。橋影覆蓋水面，浪聲夾着槳聲。這裡不是比賽場，而是香港西面的主要水道之一。昔日漁船與商船進出珠江口，都要經過這段水路。今日，一支馬灣龍舟隊仍在這裡操練，用身體延續這條水路的記憶。



青馬大橋底，汲水門水流急。一條龍舟貼着馬灣岸線前行。橋影覆蓋水面，浪聲夾着槳聲。這裡不是比賽場，而是香港西面的主要水道之一。昔日漁船與商船進出珠江口，都要經過這段水路。今日，一支馬灣龍舟隊仍在這裡操練，用身體延續這條水路的記憶。



青馬大橋底，汲水門水流急。一條龍舟貼着馬灣岸線前行。橋影覆蓋水面，浪聲夾着槳聲。這裡不是比賽場，而是香港西面的主要水道之一。昔日漁船與商船進出珠江口，都要經過這段水路。今日，一支馬灣龍舟隊仍在這裡操練，用身體延續這條水路的記憶。



青馬大橋底，汲水門水流急。一條龍舟貼着馬灣岸線前行。橋影覆蓋水面，浪聲夾着槳聲。這裡不是比賽場，而是香港西面的主要水道之一。昔日漁船與商船進出珠江口，都要經過這段水路。今日，一支馬灣龍舟隊仍在這裡操練，用身體延續這條水路的記憶。



青馬大橋底，汲水門水流急。一條龍舟貼着馬灣岸線前行。橋影覆蓋水面，浪聲夾着槳聲。這裡不是比賽場，而是香港西面的主要水道之一。昔日漁船與商船進出珠江口，都要經過這段水路。今日，一支馬灣龍舟隊仍在這裡操練，用身體延續這條水路的記憶。



青馬大橋底，汲水門水流急。一條龍舟貼着馬灣岸線前行。橋影覆蓋水面，浪聲夾着槳聲。這裡不是比賽場，而是香港西面的主要水道之一。昔日漁船與商船進出珠江口，都要經過這段水路。今日，一支馬灣龍舟隊仍在這裡操練，用身體延續這條水路的記憶。



青馬大橋底，汲水門水流急。一條龍舟貼着馬灣岸線前行。橋影覆蓋水面，浪聲夾着槳聲。這裡不是比賽場，而是香港西面的主要水道之一。昔日漁船與商船進出珠江口，都要經過這段水路。今日，一支馬灣龍舟隊仍在這裡操練，用身體延續這條水路的記憶。



青馬大橋底，汲水門水流急。一條龍舟貼着馬灣岸線前行。橋影覆蓋水面，浪聲夾着槳聲。這裡不是比賽場，而是香港西面的主要水道之一。昔日漁船與商船進出珠江口，都要經過這段水路。今日，一支馬灣龍舟隊仍在這裡操練，用身體延續這條水路的記憶。



青馬大橋底，汲水門水流急。一條龍舟貼着馬灣岸線前行。橋影覆蓋水面，浪聲夾着槳聲。這裡不是比賽場，而是香港西面的主要水道之一。昔日漁船與商船進出珠江口，都要經過這段水路。今日，一支馬灣龍舟隊仍在這裡操練，用身體延續這條水路的記憶。



青馬大橋底，汲水門水流急。一條龍舟貼着馬灣岸線前行。橋影覆蓋水面，浪聲夾着槳聲。這裡不是比賽場，而是香港西面的主要水道之一。昔日漁船與商船進出珠江口，都要經過這段水路。今日，一支馬灣龍舟隊仍在這裡操練，用身體延續這條水路的記憶。



青馬大橋底，汲水門水流急。一條龍舟貼着馬灣岸線前行。橋影覆蓋水面，浪聲夾着槳聲。這裡不是比賽場，而是香港西面的主要水道之一。昔日漁船與商船進出珠江口，都要經過這段水路。今日，一支馬灣龍舟隊仍在這裡操練，用身體延續這條水路的記憶。



青馬大橋底，汲水門水流急。一條龍舟貼着馬灣岸線前行。橋影覆蓋水面，浪聲夾着槳聲。這裡不是比賽場，而是香港西面的主要水道之一。昔日漁船與商船進出珠江口，都要經過這段水路。今日，一支馬灣龍舟隊仍在這裡操練，用身體延續這條水路的記憶。



青馬大橋底，汲水門水流急。一條龍舟貼着馬灣岸線前行。橋影覆蓋水面，浪聲夾着槳聲。這裡不是比賽場，而是香港西面的主要水道之一。昔日漁船與商船進出珠江口，都要經過這段水路。今日，一支馬灣龍舟隊仍在這裡操練，用身體延續這條水路的記憶。



青馬大橋底，汲水門水流急。一條龍舟貼着馬灣岸線前行。橋影覆蓋水面，浪聲夾着槳聲。這裡不是比賽場，而是香港西面的主要水道之一。昔日漁船與商船進出珠江口，都要經過這段水路。今日，一支馬灣龍舟隊仍在這裡操練，用身體延續這條水路的記憶。



青馬大橋底，汲水門水流急。一條龍舟貼着馬灣岸線前行。橋影覆蓋水面，浪聲夾着槳聲。這裡不是比賽場，而是香港西面的主要水道之一。昔日漁船與商船進出珠江口，都要經過這段水路。今日，一支馬灣龍舟隊仍在這裡操練，用身體延續這條水路的記憶。



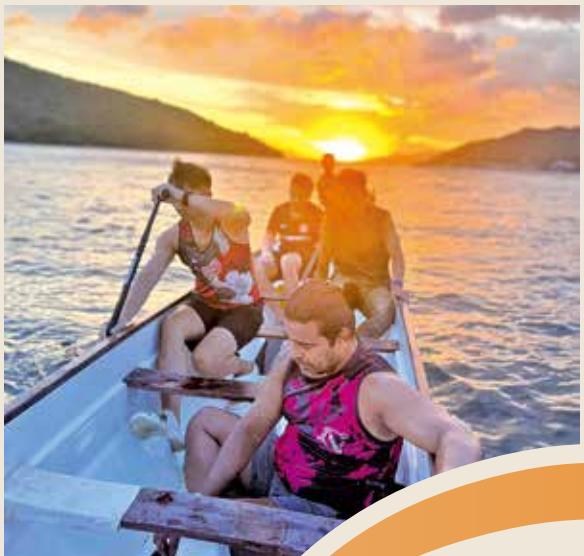
青馬大橋底，汲水門水流急。一條龍舟貼着馬灣岸線前行。橋影覆蓋水面，浪聲夾着槳聲。這裡不是比賽場，而是香港西面的主要水道之一。昔日漁船與商船進出珠江口，都要經過這段水路。今日，一支馬灣龍舟隊仍在這裡操練，用身體延續這條水路的記憶。



青馬大橋底，汲水門水流急。一條龍舟貼着馬灣岸線前行。橋影覆蓋水面，浪聲夾着槳聲。這裡不是比賽場，而是香港西面的主要水道之一。昔日漁船與商船進出珠江口，都要經過這段水路。今日，一支馬灣龍舟隊仍在這裡操練，用身體延續這條水路的記憶。



青馬大橋底，汲水門水流急。一條龍舟貼着馬灣岸線前行。橋影覆蓋水面，浪聲夾着槳聲。這裡不是比賽場，而是香港西面的主要水道之一。昔日漁船與商船進出珠江口，都要經過這段水路。今日，一支馬灣龍舟隊仍在這裡操練，用身體延續這條水路的記憶。



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。



(憶述童年打籃球)我學得很快，最難反而是與本地人建立連結。

—Kam 99

「我以前是個胖小孩，在學校交不到朋友。」現年24歲的Kam回憶童年時，眼神中仍帶着一絲苦澀。家住九龍的他，某天在屯門街頭看見一群人打籃球，鼓起勇氣加入後，人生從此改變。「我學得很快，每天苦練，但最難的是與本地人建立連結。」透過籃球，他學會的不只是球技，更是跨越文化隔閡的勇氣。

籃球是團隊運動，這逼着我不斷練習中文，在球場上建立歸屬感。

—Rick 99

25歲的Rick則有着相反的起點：「我擅長很多運動，唯獨籃球最初打得不好。」來自葵涌的他，將籃球視為學習廣東話、融入社區的橋樑。「籃球是團隊運動，需要與隊友、對手溝通。這逼着我不斷練習中文，在球場上建立歸屬感。」

我們想證明籃球可以成為連結香港人與少數族裔的媒介。

—Rick 99

Rick與Kam談及打破文化隔閱的關鍵時刻，Kam認為主動溝通是唯一途徑：「香港人可能較少接觸少數族裔，有些刻板印象很正常。但只要我們主動開口，大家很快就會發現彼此並無不同。」

他笑着補充：「手勢也能跨越語言障礙。」Rick則分享Social S球隊的創立理念：「我們想證明籃球可以成為連結香港人與少數族裔的媒介。球隊雖以少數族裔為主，但也有本地隊友。無論來自哪裡、說什麼語言，我們同樣是人，同樣追求和諧共處。」

不要怕犯錯，關鍵是敢於開口。—Kam 99

語言成為Kam融入社區的關鍵工具。即使廣東話未達完美，他堅持與同事全程用粵語交流：「有時我會說『我想飲water』，同事就會教我正確說法。這種互動對雙方都有益處。」他鼓勵其他少數族裔青年：「不要怕犯錯，關鍵是敢於開口。」

對於政府如何具體支援少數族裔透過運動融入社區，兩位青年提出務實建議。Kam指出：「香港整體對運動員支援不足，比賽資訊缺乏英文翻譯。建立一個線上平台，讓少數族裔能找到運動團隊，這將會幫得上忙。」

## 球鞋摩擦地面 伴隨多聲道呼喊

在葵涌的街頭籃球場上，身穿Social S球衣的Hamayal ( Rick ) 與Kamaran ( Kam ) 正與隊友們激烈攻防，球鞋摩擦地面的聲音伴隨着廣東話、英語與烏爾都語的呼喊，打破新界午後的寧靜。這兩位分別在香港生活了18年與24年的少數族裔青年，正透過手中的籃球，編寫屬於這個時代的香港故事。

# 少數族裔青年 快樂切入 跨越隔閱



每次訓練完結，隊友逐一擊掌，道別時已約定下星期再聚。



組團參加社區籃球比賽。

## 連結社區網絡 讓年輕人找到位置

Social S籃球隊近年與多間非牟利機構合作，慢慢鋪開一張連結學校與大學的社區網絡，希望讓更多年輕人透過運動，找到屬於自己的位置。身兼法律系學生與球隊管理的Rick說：「背景唔重要，肯努力先係關鍵」，「我係由零開始打拼，相信每個人都可以行出自己條路。」

另一邊廂，Kam則把目光放在健身如何改變人的內在。身為專業健美運動員兼健身教練，他表示：「以前我都試過有自信，亦曾經為減重煩惱。」現在，他希望把這些經驗轉化成力量，陪學員一起走過改變的過程。Kam的學員大多是本地人，訓練場不只鍛煉身體，也成了文化交流的空間。

「我可以教廣東話，有啲概念再用英文解釋。」



用運動打破語言文化隔膜。

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

踏入2026年後，網絡媒體關於「赤馬紅羊劫」可能在2026年和2027年引發重大災難或社會動盪的討論日益增多，造成部分人產生焦慮情緒。

「赤馬紅羊劫」源自宋朝柴望的《丙丁龜鑑》，書中統計了1260年間出現丙午或丁未的年份共21次，並指出這些年份常伴隨災難或動亂。雖有數據支持，但僅以天干地支推斷事件太過簡單，術數上若硬性將60年規則套用判斷吉凶，並不符合原理。

迎難而上

## 縱使天命最高 我自高能量前行

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。

尋秦記

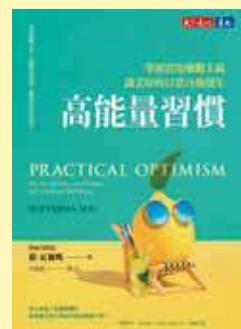
### 生命理念

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。

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。



### 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？



關浩洋

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



衛生防護中心設有裝置飲水機的地點建議。

## 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。

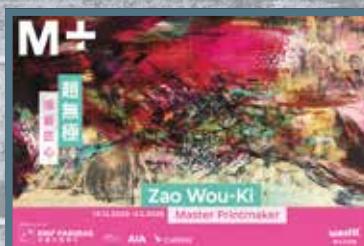
### 展覽詳情

#### 「趙無極：版藝匠心」

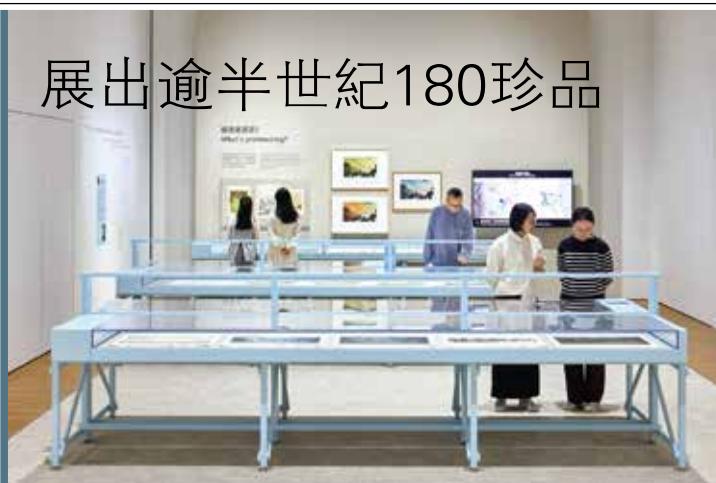
地點：九龍博物館道38號西九文化區M+地下大堂

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