

封面故事 ⑧⑨

汲水門之龍舟放送 群策群力每舟

地區焦點 ⑩

彩石邨入伙加強執法
緊記勿聘黑工裝修

醫·家 ④

甜睡恩物 燙傷隨來
電熱氈忌開成晚

熱話「脆」聞 ⑯

搭巴士須扣安全帶
困惑多 爭議大

我家放大鏡 ⑯

公園水機對廁所門
難睇難聞難理解？





居民收鎖匙後，密鑼緊鼓安排並展開裝修。

非法勞工日薪300至500元

繼彩石邨第二期中的耀石樓、玥石樓及榮石樓，於去年12月入伙，第一期琥珀樓及錦玉樓於1月7日開始入伙。1月15日，入境處於彩石邨展開代號「促進」的反非法勞工行動，突擊搜查該邨143個住宅單位。

人員在當中三個單位，拘捕6名黑工與及一名裝修工程公司的負責人。當中5名黑工以旅客身份入境、另一人則以補充勞工優化計劃身份到港，惟涉嫌違規從事合約以外的工作。各人均以現金出糧，日薪300至500元不等，包括從事前期度尺、中期油漆、鋪地板、泥水、水電工程，及後期的家具裝嵌、單位潔淨服務。

內地公司藉網上平台招人手

負責行動的入境處特遣隊副指揮官巫泉傑表示，隨着多個新屋苑落成，市民對裝修服務需求大增。入境處留意到有內地裝修公司透過網上社交平台，以便宜價錢作招徠，提供一站式裝修服務。有人貪一時方便及節省成本，聘請同鄉以旅客身份到港工作。

根據法例，任何人違反對他有效的逗留條件，即屬犯罪。所有旅客在未獲入境處處長批准前，無論受薪與否均不得在港從事任何僱傭工作。違例者一經定罪，最高刑罰為罰款5萬元及監禁2年。協助及教唆他人違反逗留條件者同罪。而聘用

上水彩石邨第二期近月入伙，單位相繼開始裝修。然而，近年僱用「黑工」裝修問題嚴重，入境處1月中於彩石邨進行突擊巡查，拘捕6名非法勞工，大部分為旅遊簽證入境，一人則為外勞從事合同外工作。有地區人士指早前已向住戶發傳單提醒切勿貪小便宜僱用黑工，提醒如由住戶直接聘用黑工有可能被收回單位。



上水彩石邨一、二期近月陸續入伙。

入境處突擊巡查拘捕6人

彩石邨入伙加強執法

緊記勿聘黑工

不合法受僱人士屬嚴重罪行，最高刑罰可被罰款50萬元及監禁10年。

地區促請部門加強提醒居民

北區區議員曾勁聰指出，近一兩年屋邨裝修僱用非法勞工的問題嚴重，當中包括從網上平台訂購家具後由內地工人來港安裝。為此，他在彩石邨初入伙時，已透過入信箱提醒住戶不要貪小便宜，僱用黑工，以免因小失大，帶來法律及經濟風險。

曾勁聰透露，早於去年10月彩石邨入伙前，他已於北區區議會發展規劃及房屋委員會上作出提案，促請部門加強提醒居民。當時提案預計彩石邨作為北區新落成的公共屋邨亦會有黑工裝修的情況，令本地勞工就業受壓。

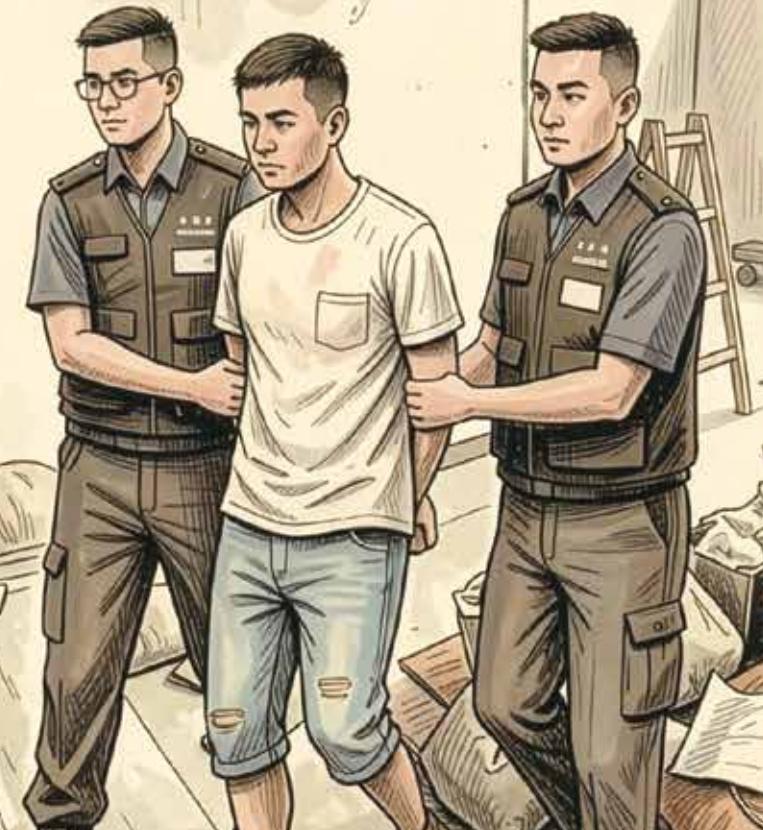
約條款扣分，甚至有可能終止租約並收回單位。

房屋署發言人補充指，房屋署除會在屋邨入伙期間，通過屋邨通告、海報及社交媒體等多種渠道，向住戶清晰傳達聘用黑工屬不法行為外，亦會加強監管力度，嚴格執行裝修申請制度。

發言人重申，所有裝修工程必須獲得屋邨物業服務辦事處批准方可進行。辦事處會於入伙期間加強巡查裝修施工。

住戶聘黑工 單位或遭收回

曾勁聰認為，除加強監管，亦可加強鼓勵機制，以保護本地勞工就業機會及屋邨安全。他提醒，倘有租戶向屋邨辦事處聲稱自行裝修，但實際上是僱用非法勞工，房屋署有權按租





入境處1月15日展開反非法勞工行動。



義工透過入信箱提醒住戶不要聘用黑工。



曾勁聰提醒居民招聘黑工有可能被取消租約。



團隊到多個鄉村通知居民換水管停水。



彩石邨與寶石湖邨均鄰近上水港鐵站。



支援計劃「彩石友里」於彩石邨入伙時啓動。



侯漢碩冀多辦活動讓居民融入社區。

裝修

新屋入伙 屋邨社區支援起锚

新屋邨入伙標誌新社區的誕生。為協助彩石邨新住戶順利適應環境、融入社區，有地區團體於區內組織屋邨社區支援計劃，為居民提供全面適切的支援。

新計劃「彩石友里」，由上水鄉郊民生協進會承辦。身兼該會主席的北區區議員侯漢碩表示，支援計劃在新邨入伙時同步啟動，冀為居民提供全面適切的支援。他表示，團隊成員包括註冊社工及義工，在屋邨內積極協助居民辦理入住登記，並向他們介紹邨內及周邊的各項社區設施與資源，冀讓他們盡快融入社區。

據該會介紹，「彩石友里」計劃未來會舉辦包括社區探訪、鄰里互助網絡搭建、組織興趣班、節日活動及生活資訊支援等多元活動，以促進鄰里聯繫。侯漢碩希望，可以與彩石邨的居民共建一個互助、共融、友愛的新社區。

區區顯關愛

坪輦路接駁永久喉管 到鄉村派發支裝水

水務署繼去年以臨時喉管，替代坪輦路一段地下瀝青保護層鋼管後，日前需於地底敷設新的永久喉管。永久喉管接駁工程，於1月10日晚上至1月11日早上順利完成。

工程期間，由於皇后山邨、山麗苑及附近68條鄉村供水一度需要暫停。北區民政事務處夥拍粉嶺區、沙頭角區同打鼓嶺區鄉事委員會，及7隊關愛隊共超過50名隊員出動，一同到訪受影響鄉村、社福機構提供協助，並通報停水的資訊。

北區打鼓嶺小區關愛隊隊長溫月萍指，當日因應坪輦路水管修復工程，該隊聯同北區民政事務專員卓穎然，及祥華、華明小區兩隊關愛隊成員，一周走訪打鼓嶺區部分受影響村落、護老院及復康中心，通知村民停水的安排，讓大家提早為儲水做好準備，並向有需要住戶派發支裝水和水袋。關愛隊亦有上門探訪住戶，以了解居民需要。



義工協助將停水通告放入鄉村信箱

北區打鼓嶺小區關愛隊

承辦團體：新青會
電話 / WhatsApp: 6945 1535
電郵：ndshatacareteam@gmail.com



北區打鼓嶺關愛隊

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

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，其實用對被子，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

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。

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。



作者：
陳洛志
醫師

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



作者：
聞西
Simon



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，然後用叉壓成金沙。



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

脆香煎肉餅

千變萬化
一招攀頂

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
樹屋町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：
京都市中京區下櫟
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。

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。

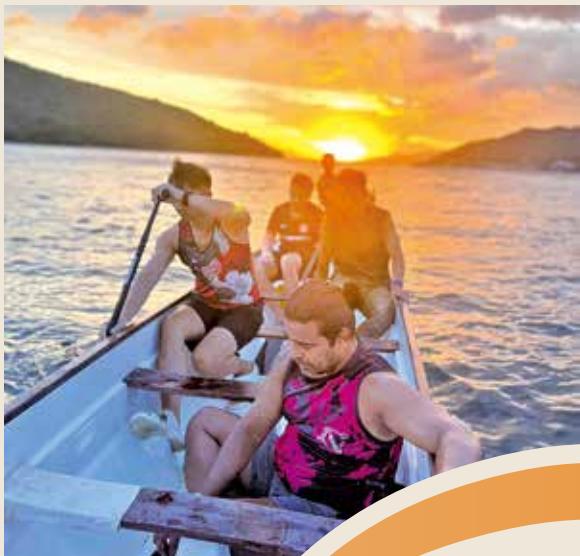
辛苦到想停，但正正係去到極限嘅狀態，令人唔捨得走。 —— 大嘍

對漁民家庭出身的「大囈」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，但正正係嗰種去到極限嘅狀態，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

「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。



話你知

龍舟活動與祈福 密不可分



是海。背後是馬灣，前面是一個島。此刻，他們代表的是

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。島名由來眾說紛紜：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，而家多咗遊人同新設施，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。



**咖啡不只是
一杯飲品，而是
一個讓人停下來
的理由。**

—Casta

Casta

Lorena



慢慢，
變成社
區。與
食物，
咖啡用

白石角優景里一隅

在大埔白石角優景里的一隅，有一間外表低調、卻充滿溫度的咖啡店——「過日辰」。這裡不只是喝咖啡、吃蛋糕的地方，更像是一個讓人暫時放下生活節奏、重新感受「過日子」意義的空間。

坐在店內中央那張由整棵香港樟木雕刻而成的長桌前，你會發現這裡的每一件物件、每一個角落，似乎都藏着一段故事。而這個空間的其中一位策劃者，正是「過日辰」的創辦人之一——Casta。

我們想做的是一個讓人願意留下來的地方。

「我們從來不覺得自己只是開一間咖啡店。」她說，「我們想做的是一個讓人願意留下來的地方。」「過日辰」的起點，是有一晚在朋友間的醉後對話。

疫情過後，一群相識多年的朋友在酒桌上聊起未來，有人半開玩笑地問：「如果開一間舖，要多少錢？」第二天，Casta就付諸行動四處找舖位，最終在荃灣開了第一間「過日辰」。

Casta曾任職資訊科技及項目管理範疇工作，也參與過機械人雪糕機的開發。轉換不同工作的她，始終沒有放棄對咖啡的熱愛。「咖啡不只是
一杯飲品，而是一個讓人停下來的理由。」

有時候要向前走，不能只守着一個位置。

「過日辰」這個名字，源自先有標誌、再有命名的過程。當時朋友畫了一個太陽的圖案，於



木雕藝術家為「過日辰」店內放有由本地樟木雕刻製作太陽標誌公仔。



而成的長桌。

日頭Cafe夜晚酒館 老闆日月星辰送暖

是順勢想出「過日辰」這個名字，寓意每日都好好過。

荃灣的「過日辰」曾是一個藝術與社區交織的空間。兩層高的店鋪設有閣樓，可作展覽、工作坊、藝術分享。三年間，該處舉辦了十多場展覽與社區活動，吸引了不少本地創作者與居民。

然而，租約完結後，團隊選擇放手。「有時候要向前走，不能只守着一個位置。」

這裡像一張白紙，還未被生活填滿。

轉機來到白石角，業主原本邀請他們到其他地區，但Casta提議來看看白石角。這個過去常因打球、上班而路過的地方，反而給了她一種未被定義的空間感。「這裡像一張白紙，還未被生活填滿。」

新店最引人注目的，是店內中央那張由本地藝術家夫婦「森川步工房」製作的長桌。桌下是兩座山，象徵日與月；四張座椅代表春夏秋冬；整張桌子則由同一棵香港回收樟木拼合而成。作品名為「同在」，寓意人與人的連結。「我們希望大家不介意與陌生人坐在一起。」這不僅是一件家具，更是一件可以被觸摸、被使用的藝術品。

從荃灣到大埔，一杯咖啡延續人與人的連結。



在白石角這個新社區，居民有個停下來的角落。

爲年輕社區建社交平台

「過日辰」的社區連結，很多時由日常對話開始。「土炮日常」——有兩位以本地食材製作麵包的女生，本來只是客人，後來變成合作夥伴，甚至成為「一日店長」，吸引了大量追隨者。

店內亦開始引入本地班蘭葉、九龍麵粉等等，並成為本地菜站的取貨點，讓鄰居能訂購本地農夫的蔬菜。「我們不可能百分百本地，但至少可以一步一步嘗試。」



來到白石角半年，Casta形容這裡是一個「年輕的社區」，充滿新家庭、嬰兒與寵物。他們設立會員牆，為熟客拍照留檔，只為多一份歸屬感。夜晚，咖啡店變成小酒館；白天，則是鄰里聚腳點。有人在這裡辦baby shower，有人包場慶祝婚禮後聚會，也有團隊來做交流晚宴。「我們不只是賣咖啡，而是提供一個平台。」

二級歷史建築

反映民間生活史

威靈頓街公廁 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。

等空間，其長方形布局至今仍大致保持，只是現代化設施及裝潢，在廁所歷年使用期間一直更新。值得一提的是，公廁天花原本設有用以採光的天窗開口，惟在1975年，由於玻璃須加上支撐才可承受路面的交通，因此部門將玻璃移除，並以水泥將天窗封閉。

或是本地數一數二最乾淨公廁

香港大學前建築文物保育系副教授李浩然指出，

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，並不適合原理。

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，如新冠疫情並非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

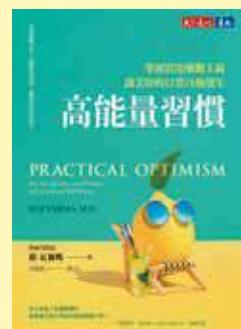
生命理念

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。



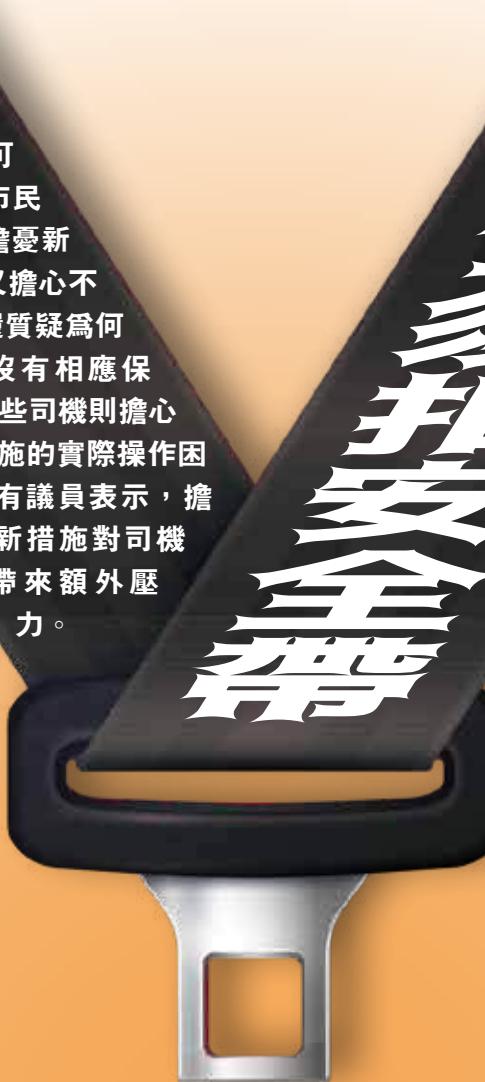
林奕權認為各界應加公眾宣傳安全帶是保障。



警方過去會在小巴上檢控乘客無扣上安全帶。

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。



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，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



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，設有鞦韆區、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。

飲水機的出水口也易受污染。她稱曾在其他地方見到有飲水機安裝在抽風機附近位置，亦有感欠衛生。她表示，當局可加強宣傳教育，籲遊人勿在該處吐痰及洗杯等。



間裝新
水
機，
亦
設
在
洗
手
間
外
。

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。

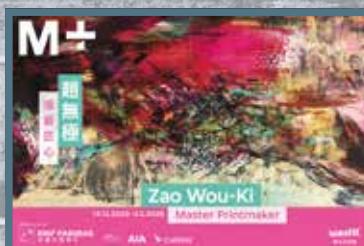
展覽詳情

「趙無極：版藝匠心」

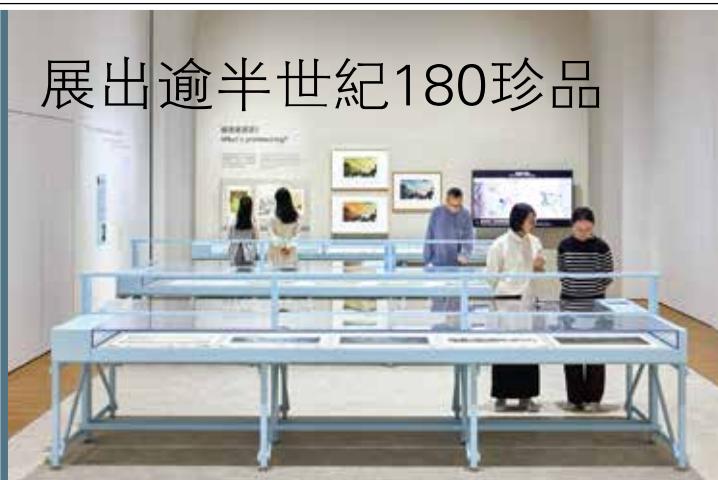
地點：九龍博物館道38號西九文化區M+地下大堂

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