



封面
故事
89

暖心 闖冷門

守護非貓狗寵物

地區焦點 23

增3對角過路處
人在沙田易打斜行

醫·家 4

好味有益卻聚菌
處理絲「蠔」不鬆懈

熱話「脆」聞 14

狗狗友善食肆
「小步」走向pet friendly?

我家放大鏡 15

貪方便變埋陷阱
食廈開餐「危機食先」?



地區望同步完善無障礙設施

增3對角過路處 人在沙田易打斜行

允許行人沿對角線斜向穿越十字路口的「對角行人過路處」，自兩年前試行以來成效顯著。政府近日宣布將增設15個新對角過路處，其中包括沙田居民期盼已久的威爾斯親王醫院及港鐵石門站對出路口，預計今年稍後改建。地區人士歡迎政府接納選址建議，並期望工程能同步完善無障礙通行安排。

沙田三個新對角行人過路處選址



威爾斯親王醫院對出，銀城街與插梳杆街交界十字路口



石門安明街與安睦街交界十字路口



沙田第一城百得街與銀城街交界十字路口

早在2022年2月，《我家》曾報道運輸署於沙田沙角街推行首個對角過路試驗計劃。該措施廣受市民歡迎，不少人希望將其他等候時間較長的路口納入計劃，惟時隔兩年，政府才再次公布新增15個選址。

新增15個分布港九新界

今年2月6日，運輸及物流局公布《運輸策略藍圖》，提出除原有兩個試點外，今年起在全港新增15個對角行人過路處，涵蓋北角、觀塘、旺角及將軍澳等多個路口，其中三個位於沙田，包括：威爾斯親王醫院對出的銀城街與插梳杆街交界、港鐵石門站外的安明街與安睦街交界，及沙田第一城兩商場之間的百得街與銀城街交界。至此，沙田區的對角過路處將增至四個。



沙田沙角街前年設首個對角過路處。



陳克勤（左二）歡迎增設對角過路處。

古偉冰建議優化無障礙對角過路設施。



(一)

今年全線開通六號幹線，強化「八縱八橫」的運輸基建布局；

(二)

研究擴大過海交通容量不同方案的可行性；

(三)

在啓德、東九龍及洪水橋／厦村推展智慧綠色集體運輸系統；

(四)

今年內推出「需求導向智慧公交」試行路線；

(五)

預計首批持牌網約車平台，最快於今年第四季始營運；

(六)

「一地多用」、自動泊車系統等措施增加車位供應；

(七)

籌備市區內首個交通管理平台試點應用項目；

(八)

成立自動駕駛車輛應用促進工作組；

(九)

制訂《發展低空經濟規劃行動綱領》；

(十)

擴展實時燈號調節，在更多地點設對角行人過路處。

《運輸策略藍圖》十大重點措施

區區顯關愛

湯包送至社區 增添節日暖意



團隊出席「鮮湯送暖，同心惠民」活動啟動禮。

「鮮湯送暖，同心惠民」迎春關愛活動啟動禮於農曆新年前舉行。活動由沙田地區社團發展聯合會主辦，並獲得香港深圳社團總會、新界社團聯合會沙田地區委員會聯合主辦。活動中的湯包，經沙田區的關愛隊送給各小區住戶。

沙田市中心小區關愛隊長鄧肇峰亦代表出席於2月9日舉行是次啟動儀式。他引述據主辦方介紹指，活動旨在體現深港兩地社會組織同心協力，共建關愛社區的精神。

他表示，活動內容主要包括向沙田區內各關愛隊分發愛心自熱湯包，在農曆歲晚期間，透過關愛隊將湯包送至社區，為居民增添節日暖意。希望藉此機會主動接觸並識別社區內有需要的住戶，以便後續提供支援。活動亦獲得多個社團及企業的資源支持，以共同推動社區關愛工作。



活動啟動儀式上，賓主合影留念。

沙田市中心小區關愛隊

承辦團體：沙田西居民協會
電話/WhatsApp：6942 7095
電郵：shatin.r01careteam@gmail.com



● 現有對角行人過路處
● 新增對角行人過路處

新運路/粉嶺車站路
新界
大埔太和路/翠樂街
百得街/銀城街 安明街/安睦街
沙角街/逸泰街 銀城街/插桅杆街
屯門鄉事會路/青賢街 沙咀道/鹹田街
長順街/長荔街 九龍 大有街/三祝街
西洋菜南街/山東街 鴻圖道/寶邑路/唐俊街
加拿分道/加連威老道 駿業街
渣華道/書局街
卑路乍街/北街 香港島

大嶼山

運輸策略藍圖公布 推展實時燈號調節

政府在2月公布最新的《運輸策略藍圖》，提出將繼續以鐵路為骨幹，並會提升公共交通服務及促進運輸發展進一步邁向智能化、靈活化。同時亦會促進跨境交通，加強人流與物流的互聯互通。

根據該藍圖，運輸及物流局提出今年會有10項重點措施，包括全線開通6號幹線，今年第四季有首批持牌網約車平台開始營運，及在15個路口應用「對角行人過路處」。

除了對角過路，當局會將「實時交通燈號調節系統」，推展到全港約50個合適的獨立燈控路口，並會在新發展區的合適新建路口一併推行，以減少交通擠塞和節省市民經過路口的等候時間。數據顯示實施後，通過路口平均需時可減少約半成到一成。



《運輸策略藍圖》提出十大重點措施。

區議員促加設平闊斜道

對於運輸部門在沙田新增三處對角行人過路處，立法會議員陳克勤表示歡迎，並指部門接納了其團隊的選址建議。他以插桅杆街與銀城街交界路口為例，指出每日有大量市民從港鐵第一城站前往威爾斯親王醫院。

陳指出，實地考察時發現，由於四方向綠燈同步，超過九成行人選擇斜向穿越馬路前往醫院，不少市民反映希望該路口設為對角過路處，以便利通行。為此，他早前已去信運輸及物流局提出建議，並表示團隊將繼續跟進工程進度，進一步改善社區環境。

沙田區議員古偉冰則指出，在已實施對角過路的沙角街與逸泰街交界路口，曾有居民反映路邊石及轉角設計對輪椅使用者、長者、嬰兒車及買菜車構成不便。因此，他建議在訂立對角行人過路處的設計標準及指引時，加入更平緩寬闊的斜道、避免高低落差式的路緣銜接、調整護柱間距，並加設發聲提示裝置與觸覺引路磚等無障礙安全設施，以照顧不同行人的需要。



食安建議

- 一 進食或購買生蠔，應光顧可靠持牌店舖
- 二 按指示貯存冰鮮蠔（攝氏4度或以下）和急凍蠔（攝氏-18度或以下）
- 三 急凍蠔不要放室溫解凍，應放雪櫃
- 四 切勿生吃只供熟食的蠔，或在原產地已去殼的生蠔
- 五 長者、幼童、孕婦和免疫力弱的人，避免吃生蠔或其他未煮熟的海類海產

既然蠔如此高危，為何還要吃呢？除了口腹之慾，也因為營養價值高。

綜合電台節目《醫生與你》和註冊營養師陳勇堅的解說，蠔不但高鈣、高蛋白質、低脂，它含有的鋅也是所有食物中最高。鋅能幫助人體製造酵素、修復傷口、強化免疫力等，甚至對精子和卵子有益，因此亦有「壯陽」一說。

清蒸燉煮 保持營養價值

為了維持蠔的營養價值，建議以清蒸、燉煮等方法煮熟。蠔含有的蛋白質和鋅均不是水溶性，即使經過浸煮，亦不會流失太多營養。

不過，凡事都要適可而止。每人每日需要攝取12至15毫克的鋅，上限則不超過40毫克。以中等大小、約100克重的太平洋蠔為例，每隻含有約8毫克的鋅，即是吃兩隻已足夠補充一日所需。偶爾一次多吃幾隻蠔，問題不大，但長期過量攝取鋅，反而會削弱免疫力、降低好膽固醇，更會阻礙身體吸收其他礦物質。資料來源：食物安全中心、綜合傳媒報道

好味有益卻聚菌
處理絲「蠔」不鬆懈

正值農曆新年，大家或者都會吃蠔鼓，取其「好市」意頭。蠔的口感獨特，又具營養價值，即使是平日亦不乏捧場客，但它不時引起食物中毒，自今年一月中，更密集地出現吃生蠔之後，集體腹瀉、嘔吐的個案，累計超過100人「中招」。

蠔是濾食性動物，透過過濾海水來獲取食物，假如養蠔或採蠔的水域水質帶有諾如病毒、甲型肺炎病毒等，這些病毒就會積聚在蠔的體內。其中，諾如病毒在冬季特別活躍，進食受污染的食物、接觸受感染人士的嘔吐物或排泄物等，便有可能受感染，症狀包括嘔吐、腹瀉、腹痛、發燒等。

酒精檸檬汁
無法殺死「諾如」

家庭醫生林永和在電台節目中指出，諾如病毒的生命力極強，單憑酒精、檸檬汁等無法殺死病毒。完全未經烹調的新鮮生蠔風險最高，即使經過酥炸、炭燒，只要蠔的內部未完全熟透，仍有感染風險。



與大腦對話

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

脾胃差也有虛同實

- 脾胃虛寒的孩子多見怕冷、四肢不溫、食慾差、腹痛腹瀉，一喝冰就加重，說明陽氣不足、運化乏力。冰是把本就微弱的爐火再澆熄一次。
- 脾虛夾濕或肥胖體質常見身重困倦、大便溏薄、舌苔白膩，冷飲在體內變成更多寒濕，讓脾胃像背着一袋濕沙，越來越「帶不動」。
- 還有一類孩子平時愛吃油炸、燒烤、甜品，容易形成胃熱，表現為口乾口臭、食量大又易便秘，這時想吃冰更多是為了暫時壓住體內這把「火」。

孩童嗜冷飲 或身體發SOS



有沒有見過，有些孩子任何天氣都啃冰棍、嚼冰塊，彷彿不吃一口就渾身難受？在中醫看來，這往往不是單純貪嘴，而是身體在用「想吃冰」提醒大人：脾胃和陽氣或出問題。

中醫認為「脾主運化，喜燥惡濕，喜溫惡寒」，大量冷飲、冰品屬寒涼之品，最容易直傷脾胃陽氣，久之導致脾虛、胃寒。中醫兒科強調「辨證論治」，同樣愛吃冰，有的屬脾胃虛寒，有的是脾虛夾濕，也有因飲食不節形成胃熱積滯，劇本完全不同。

家庭調理上，重點是少生冷、少油膩，多給溫熱、易消化的食物，配合規律作息和適量運動，讓脾胃在溫暖又有節奏的環境裡慢慢恢復。記住，戒冰只是關掉水龍頭，調脾胃才是修好管道。



文化差異 帶來挑戰

在推廣台式小食的過程中，Jenny也遇到了一些挑戰。「香港顧客習慣熱食的滷味，而我們主打的卻是台南冷滷味，這在文化上造成了一定的差異。」她提到。

不過，這也成為了向顧客分享台灣不同地區飲食特色的機會。她指出，台北的口味偏鹹，而台南則更偏甜，藥材味重。談到印象最深的事，Jenny憶起有位顧客原本對冷滷味抱持懷疑，但在試吃後竟然愛上了他們的「滷牛筋」和「百頁豆腐」，說這是他在香港吃過最有台灣味的滷味，甚至還帶朋友來分享這份美味。這樣的正面回饋，讓她推廣台灣小食的使命感更加堅定。

《滿香濃》兩年開6店 居港台灣人主理



為香港食客帶來不一樣的府城美食

在香港的飲食界，越來越多的台灣小食如雨後春筍般冒出，其中《滿香濃》以其獨特的台南風味，迅速吸引了食客的目光。創辦人Jenny，來自台南，十多年前嫁到香港，原本在科技行業工作，但她發現這裡的發展機會有限，於是毅然決然轉戰飲食業，開設了專注於台南小吃的《滿香濃》。在短短兩年內，她已經成功開設了六間分店，為香港的食客帶來了不一樣的府城美食。

打破台灣美食刻板印象

Jenny表示，台灣擁有豐富的美食文化，但在香港的台灣餐廳中，常見菜式多以牛肉麵和滷肉飯為主。「《滿香濃》的理念就是希望讓更多人認識台灣的多樣化風味，特別是那些充滿人情味的小吃。」她提到主打的滷味滷汁採用了二十幾種香料與調味料慢火熬煮而成，包括八角、玉桂皮、花椒粒、香葉等，香氣層次豐富；涼麵則選用台南特產的關廟麵，保留原始風味，但在配方上微調，相對低糖更健康。

Jenny的目標是以平易近人的價錢和高性價比的餐飲搭配，成為繁忙港人的「小確幸補給站」，讓大家在忙碌的生活中也能感受到一口台灣的溫度。



滿香濃
MOON XUN



@moonxn.tw

《滿香濃》分店資訊

- 荔枝角店 - 香港荔枝角長義街9號D2 Place ONE 1樓102號舖
- 鯪魚涌店 - 太古城中心1樓誠品生活
- 炮台山店 - 香港北角炮台山宏安道 2-12 號宏輝大廈地下 5 號舖
- 金鐘店 - 香港金鐘夏慤道 18 號海富中心二樓 69 號舖
- 旺角東店 - 香港旺角東MOKO五樓一田超市
- 坑口店 - 香港坑口東港城2樓一田超市

荔枝角新店推新品：粢飯、滷水蛋及熱拌麵

《滿香濃》最近推出的新品包括台南特色粢飯、滷水蛋及熱拌麵，這些靈感源自台南街頭常見的早餐與宵夜。Jenny解釋：「粢飯選用台式糯米，口感Q彈，搭配滷水蛋與滷味，簡單卻層次分明；熱拌麵則是涼麵的延伸版本，適合冬天或喜歡熱食的顧客。」所有新品都遵循「無添加、真材實料」的原則，讓顧客吃得安心又滿足。

未來計劃

對於未來，《滿香濃》計劃繼續在香港深耕，讓更多人認識台灣的日常美食。Jenny表示，隨著品牌的發展，他們會考慮拓展至其他地區，並持續研發新品，包括台式甜品、特色飲品或季節限定滷味，以保持顧客的新鮮感。

此外，Jenny也提到非常重視顧客的回饋，未來或會開放「顧客票選新品」活動，讓食客一同參與《滿香濃》的成長。這樣的互動不僅提升顧客黏著度，更讓品牌緊貼市場需求。



材料：

玉子豆腐	200g
鯪魚滑	150g
日式腐皮	8片
鵪鶉蛋	8隻
韭菜	適量
蠔油	1湯匙
麻油	1茶匙
粟粉水	少量
食用金箔	適量



福



醃料：

蠔油	1茶匙
粟粉	1/4茶匙
糖	1/4茶匙
胡椒粉	1/8茶匙



賀年版

腐皮釀魚肉豆腐餡 加黑松露鵪鶉蛋

老少平安

赤口滑口 唔俾咬牙切齒



繼續分享賀年菜式！今次我將一個極傳統嘅家常菜「老少平安」，加啲心思同創意，變成一個好睇好食兼大人細路仔都啱食嘅賀年菜。

「老少平安」呢個謎相信好多人由細食到大，小時候我麻麻經常都有煮，除咗因為佢當時差唔多已經無晒牙，鍾意食啲唔使多咀嚼嘅嘢之外，又因為我怕食魚，所以特別喜歡食鯪魚滑（我會叫佢做冇骨嘅魚，哈哈）！除咗老少平安，麻麻仲會用鯪魚滑整鯪魚球生菜湯，或者煎鯪魚餅炒菜芯呢啲價廉物美嘅家常菜。

傳統嘅老少平安材料有豆腐，鯪魚滑、蛋白，加入調味全部混合攪拌後，再隔水蒸十分鐘左右，最後加啲蔥花芫荽熟油豉油就搞掂。當然亦有唔少嘅變奏版本，例如加入半肥豬肉，蝦米、香菇，陳皮等等。如果講究嘅話，可以買新鮮鯪魚起肉再剁成鯪魚蓉，加生粉同水反覆搥至起膠成魚滑。我就無咁講究喇，街市超市都有現成鯪魚滑賣，夠晒乾淨俐落。

今次嘅賀年版老少平安，用咗日式腐皮釀入魚肉豆腐餡，外形就好似一個脹卜卜嘅荷包，非常好意頭！為咗口感更加幼滑，我改用玉子豆腐代替一般豆腐及蛋白，再加埋黑松露醬調味就更加矜貴啦！仲有個小驚喜就係加咗鵪鶉蛋，就好似懷舊鵪鶉蛋燒賣咁，細細個蛋黃又滑又香，鵪鶉蛋可以先焗熟或者生蛋直接放入腐皮包內都得。



做法：

① 鯪魚滑加入醃料，用匙羹拌勻再「搥」至起膠，玉子豆腐用匙羹壓碎、韭菜輕輕灼軟備用。



② 將玉子豆腐碎陸續加入鯪魚滑拌勻，然後加入黑松露醬再次拌勻。



③ 輕力將腐皮打開，釀入適量魚肉餡料，留意預留空間放入生鵪鶉蛋，之後封好腐皮口，再用一條韭菜綁好。



④ 腐皮包隔水蒸10分鐘，蒸完將碟內嘅汁倒出，加入適量水分共200ml，加入蠔油、麻油及粟粉水煮成芡汁，腐皮包上碟。最後淋上芡汁，灑上適量食用金箔裝飾。



人日話人和 合力聚智開新局

正月初七「人日」，相傳是女媧創造人類的日子，因此是所有人的共同生日。而在社會發展中，再宏大的藍圖，最終亦離不開「人」。這些年香港迎來不少發展機遇，國家「十五五」規劃明確支持香港建設國際創新科技中心，北部都會區的藍圖亦已勾勒出未來數十年的城市格局。

從古洞北到粉嶺北，從洪水橋到元朗南，土地規劃、交通網絡、產業布局的框架逐步成型，可謂「地利」條件日趨完備。然而，當全球科技變革與區域競爭日新月異，香港面對真正的挑戰不止於有沒有方向，而是能否將願景

轉化為市民可觸可感的現實，此處關鍵在於「人和」。北都發展不僅是土地開發，更是一場涉及百萬生活人口、數十萬就業崗位、以及產業結構重塑的系統工程。它需要政府部門打破慣性思維，簡化跨局協作流程；需要業界放下短期利益考量，共同投入長遠建設；更需要市民理解發展過程中的陣痛，給予必要的耐心與支持。過去一些大型項目推進緩慢，往往源於社會共識不足、溝通機制欠妥所致，最終難逃「議而不決、決而不行」的困境。

因此，政府改革的核心，應是建立更開放、更透明的共識凝聚機制。這不僅是行政效率的提

升，更是治理文化的進一步優化——從「由上而下」的推動與宣傳，加入了「由下而上」的參與及創新；從迴避爭議的謹慎，轉向直面分歧的勇氣。在北都區的具體項目中，應讓居民更直接了解規劃意圖，充份表達意見，以至合力聚智貢獻民間智慧。當市民感到自己是發展參與者而非被動接受者，阻力自然會化為助力。

在人日談「人和」，也許正是一個提醒：香港未來的關鍵，不只在於規劃有多宏大，而在於我們能否走得更齊、更穩。只要方向清晰、彼此多一分理解，這座城市仍然有能力，在變局中找到屬於自己的新位置。

社區同行基金會 梁文武

旅遊GO Text、Photo：行李 | Design：Skittle

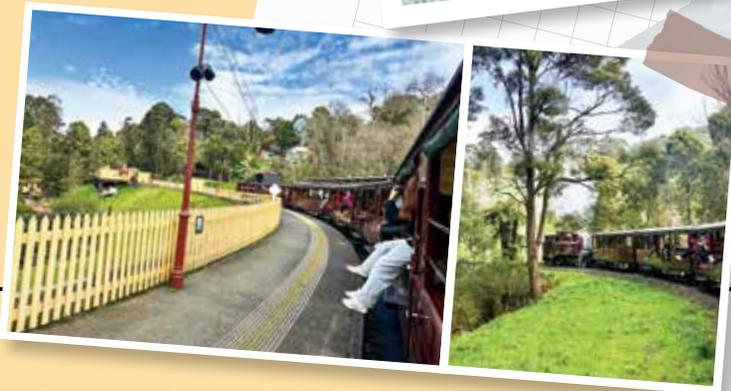
蛇年尾，決定到南半球迎馬年。在墨爾本旅行，最明顯的感覺不是行程有多豐富，而是整體節奏自然放慢。城市不急著展示自己，旅人亦毋須趕路。對不少想暫時避開香港冬季、放慢腳步的人而言，墨爾本正好提供一個重新理解「慢」的空間——由城市出發，慢慢走返入生活。



大洋路賞遼闊海景

大洋路位於墨爾本西南面，是維多利亞州最著名的海岸公路之一，亦是不少旅客離開市區後的第一站。沿途可欣賞遼闊海景與懸崖地形，其中以十二門徒石最具代表性。岩柱長年受海浪侵蝕，形成獨特的自然景觀。

人在墨爾本不忘本 說聲「慢」事勝意



蒸汽火車穿越森林

若說大洋路是離開城市，那麼普芬比利蒸汽火車，則是一段刻意放慢的路程。這條始發於1900年的觀光鐵路位於墨爾本東面山區，列車穿越丹德農山脈森林地帶，行駛速度緩慢。部分車廂設計為開放式，乘客可把雙腳伸出車廂外，沿途欣賞自然景色。整段行程以體驗為主，節奏輕鬆，適合家庭旅客，亦適合希望在行程中安排半日「慢」遊的遊客。

- 地址：1 Old Monbulk Rd, Belgrave VIC 3160, Australia
- 營業時間：周一至四 09:00 - 16:00；
周五至日 09:00 - 16:30



到高樓廚師帽餐廳

行程最後回到市中心，節奏卻未有加快。位於 Rialto 大樓 55 樓的 Vue de monde【粗體】，是當地知名的三頂廚師帽餐廳，一位難求。餐廳可俯瞰市中心景色，料理以現代澳洲菜為主，由主廚 Shannon Bennett 主理，選用澳洲本土食材，配合創新烹調技術，呈現精緻的多道式品嘗菜單，適合作為整趟「慢」遊的收結。

- 地址：55 Rialto Towers, 525 Collins St, Melbourne VIC 3000
- 營業時間：周一、二休息；周三、四 18:00 - 00:00；
周五至日 12:00 - 16:00、18:00 - 00:00

診症室裡沒有此起彼落的狗吠聲，也沒有貓咪掙扎時的叫喊。取而代之的，是暖燈微微亮起的嗡嗡聲、保溫箱裡穩定運作的風扇聲，以及PM 輕聲與同事討論病情的對話。一隻守宮伏在診桌邊緣，眼睛半開半合；另一邊，一隻水龜正接受超聲波檢查。



多年來飼養的雀鳥數量不少，每一隻他都記得來歷。

細個嗰陣，香港幾乎冇地方可以帶呢啲動物睇醫生。

年輕獸醫在診所輕聲論病情 暖心闖冷門

治療珍禽異獸爬蟲

呢條路好窄，但一定要有人行。

對於30出頭的年輕獸醫 PM 來說，這樣的場景，是日常。在香港，大部分獸醫都以貓狗為主要服務對象，而 PM 卻選擇投身更冷門的領域——珍禽異獸與爬蟲醫療。「呢條路好窄，但一定要有人行。」他語氣平靜，卻帶着一份篤定。

PM 的第一隻寵物，是雀鳥。中學時期，當不少同學迷上電子遊戲，他卻更喜歡窩在家裡研究動物書、看自然紀錄片。從雀鳥，到龜，再到不同品種的小型動物，他慢慢建立起屬於自己的小小世界。

「細個嗰陣，香港幾乎冇地方可以帶呢啲動物睇醫生。」PM 記得，有一次家中的雀鳥受傷，父母因為覺得看醫生太貴而不願帶牠求診，他只好自己上網查資料，買葡萄糖、奶粉，一點一滴嘗試照顧。幾日後，雀鳥慢慢恢復活動能力。那次經驗，讓他第一次認真思考：如果將來有一天，香港有更多懂得醫治珍禽異獸的獸醫，很多動物或許就不用白白受苦。

飼養被遺棄個案動物

至少佢喺我度，唔使再受苦。

現時，PM 家中及診所共飼養約六十隻小動物。當中有自己多年來照顧的「老朋友」，亦有一些是被主人棄養、或因醫療費用問題而無法繼續治療的個案。「有啲人會同我講：不如幫我打針讓牠走。」每次聽到這句話，PM 都會沉默一下，然後盡量爭取時間與空間，看看能否把動物留下來。

這些留下來的動物，有些殼變形、有些身體留下永久後遺症，很難再被領養。PM 乾脆親自照顧。「至少佢喺我度，唔使再受苦。」在 PM 接觸過的眾多個案中，真正因「天生疾病」而出問題的比例其實不高，更多是源於飼養設定錯誤——燈光不足、溫度不對、空間太細、飲食單一。

「好多主人買咗先算，之後先諗點養。」結果是動物長年處於不合適環境，慢慢演變成慢性病。

因此，PM 和團隊不時走入社區及學校，舉辦講座與簡單義診，向家長與學生解釋基本飼養概念。「如果主人一開始就肯做好設定，其實好多病可以避免。」對他而言，最理想的狀態，是動物一輩子都不用走進診所。



不時走入社區義診與分享，望從源頭減少錯誤飼養帶來的痛楚。

這隻龜會被按摩椅夾傷，龜殼嚴重受損。



朋友有Say

為人直率 待動物認真執著

PM 的中學同學 Samuel，本身經營爬蟲相關店舖，兩人相識十多年，同樣是珍禽異獸愛好者。

PM 剛回港執業時，曾在 Samuel 的店舖內替動物看診。Samuel 回憶：「嗰陣已經覺得，佢一定會行到好遠。」在 Samuel 眼中，PM 對動物的態度，由學生時代到現在幾乎沒有改變——認真和執著。「見到人養得唔啱，佢會直接講。」這份直率，有時未必討好，卻來自對生命的尊重。

PM 形容自己不是理想主義者，只是一個「唔想放棄」的人。他計劃繼續修讀海外進階課程，希望將更高標準的珍禽異獸醫療方式帶到香港。「我唔覺得自己偉大，只係覺得，如果有人做，呢班動物就真係有人幫。」



Samuel (右) 與 PM (左) 兩人同為爬蟲愛好者，在不同崗位守護珍禽異獸。

守護非貓狗寵物

持續升呢

海外修課五年後 邊養邊臨床累積經驗

回想中學畢業後，PM 選擇到澳洲修讀五年制獸醫課程，完成後直接取得碩士資格，2018 年畢業回港執業。

當時，他很快發現，即使在海外修讀獸醫，課程內容仍以貓狗為主，爬蟲及珍禽異獸相關訓練極少。「基本上可以話係返到香港之後先真正開始學。」學習的方法很原始——一邊養、一邊醫、一邊從每一個個案累積經驗。有時是向外國文獻尋找資料；有時是與同好交流；更多時候，是在臨床上不斷修正與嘗試。



PM 為爬蟲類進行檢查，觀察每一個微小變化。

Samuel 鼓勵新手主人要做足功課。



寵主須知

一段長期承諾 勿當短暫興趣

PM 坦言，每當有新手表示想養珍禽異獸，他第一個反應並不是介紹品種，而是反問幾個問題。

第一 你有冇地方？

不少人只看到幼體細小可愛，卻忽略牠們長大後需要的空間。部分龜類、蜥蜴或大型爬蟲，成體後體型可倍增，若家中根本無法提供足夠活動空間，即使再喜歡，也未必適合飼養。

第二 你肯唔肯為環境投資？

燈具、溫控設備、UVB 燈、合適尺寸的箱、底材與通風系統，往往比動物本身更重要。PM 直言，不少疾病其實源於環境設定錯誤，「有時主人覺得買個大箱好貴，但其實如果唔做好 setting，之後睇醫生只會更貴。」

第三 你準備好為佢負責幾年？

有些珍禽異獸壽命可長達十多年，甚至數十年。這不只是短暫的興趣，而是一段長期承諾。



在沙田醫院的走廊上，偶爾會傳來歌聲。不是廣播，而是一群年輕義工為病人準備的小型音樂會。站在當中唱歌的，是協恩中學中六學生劉芷穎。過去一年，她走進多間公立醫院做義工，嘗試以音樂與陪伴，為病人和家屬帶來片刻安慰。「我希望佢哋喺住院期間，可以暫時忘記病痛，心情輕鬆啲。」她說。



以音樂走進病房，為病人帶來片刻輕鬆。

義工籌辦小型音樂會 中六好聲音 醫院撫慰病人心

以前學音樂多為考試，而家發現音樂可以幫人。
——劉芷穎

參與義工計劃 確立人生路向

「我一開始參加醫院義工，其實係想了解醫療方面嘅工作。」在香港眼科醫院的一次義工計劃中，她由大學醫學院學生帶領，學習使用眼科檢查儀器，令她更確立未來希望朝醫療方向發展。

憑着多年來持續投入義工服務，芷穎早前獲得「賽馬會眾心行善傑出躍晉義工獎」。她形容，獎項是一份鼓勵，也是一份提醒。對於同齡人，她希望大家可以按自己的興趣嘗試做義工。「其實每個人都受過人幫助，我哋都可以轉換角色，成為一個幫助別人的人。」



芷穎早前獲得賽馬會義工獎項。

我覺得音樂係可以治癒人，亦可以改變一個人嘅心態。

最初芷穎留意到醫院會為等候看診或住院的小朋友安排藝術工作坊，於是開始思考，除了畫畫、做手工，是否還可以加入其他元素。「我就開始諗，會唔會可以用音樂。」在她眼中，音樂不只是一種表演，而是一種能夠安撫人心的力量。「我覺得音樂係可以治癒人，亦可以改變一個人嘅心態。」

有了構思之後，她與一群同樣熱愛音樂的義工夥伴組成小隊，開始在醫院籌辦小型音樂會。他們會一起揀選大家熟悉的流行歌曲，同時留意歌詞內容，避免過於沉重。「希望病人聽完之後會開心啲。」演出前，大家一起排練；到活動當日，再即場表演。

音樂會開始時，病人未必即時投入，義工便主動邀請他們一同唱歌、拍手，慢慢帶動氣氛。後來，團隊加入「點唱環節」，讓病人寫下想聽的歌曲，再由義工即場找譜、即場演奏。「咁樣佢哋會覺得自己唔只係坐喺度聽，而係參與其中。」芷穎說。

可能住院病人好少有家庭嘅溫暖，嗰首歌好似帶畀佢一種陪伴。

談到最難忘的畫面，芷穎想起一位婆婆。音樂會期間，婆婆表示很想聽某一首歌，她便即場清唱。婆婆聽後笑得很開心，並告訴她，很久沒有再聽過這首歌。「可能住院病人好少有家庭嘅溫暖，嗰首歌好似帶畀佢一種陪伴。」音樂會結束後，不少病人雖然要返回病房，卻仍面帶笑容，依依不捨。這些微小而真實的回饋，成為芷穎繼續做義工的動力。「見到佢哋開心，我就覺得好值得。」

芷穎小時候曾學鋼琴。從前，音樂對她而言是興趣；現在，卻成為服務社區的方式。「以前學音樂，可能只係為考試；而家發現，原來音樂可以用嚟幫人。」



在醫院參與義工計劃，逐步確立未來希望朝醫療方向發展。





頭炷香儀式吸引大批信眾及遊客而至。

一九二五年，齋色園黃大仙祠外貌儀式每年吸引大批信眾，已成為許多香港市民和海外華人分享的春節傳統。該習俗起源可追溯到一九二一年黃大仙祠擇地建園之初。當時，由於受到廟宇條例的限制，祠堂並不對外開放。然而，善信們依然不遠千里前來，在殿外虔誠遙拜，對黃大仙的崇敬與日俱增。

齋色園監院李耀輝透露，到了上世紀三十年代，在官紳與政府協調後，黃大仙祠最終獲得特許——每年正月正式開放大

殿，讓大眾參拜並在大殿之外上香。這一特許開放的舉措，不僅讓祠內香火更加鼎盛，也促使「頭炷香」逐漸成為新春佳節的重要風俗。

李耀輝說：「頭炷香，即第一爐香，象徵功德圓滿，是信眾心目中的吉祥之舉。」他解釋道，這一習俗後來演變成人人爭着上第一炷香，表達對神明的虔誠與新春的期盼。對於不少信眾來說，這不僅是一種宗教活動，更是一種對未來美好的期待，寄託對平安健康的願景。

黃大仙祠建築群宏大，位於黃大仙港鐵站旁。



搶頭炷香 源於祠堂不對外開放？



1925年，齋色園黃大仙祠的外貌。資料圖片



該祠最重要的建築大殿1973年完成重修。



黃大仙祠今年近新春的花棚。



祠內的黃大仙像，供信眾參拜。



往期回顾

信仰中心 文化地標 非遺代表

黃大仙祠 仙氣一級歷史建築

齋色園黃大仙祠人流不絕，不僅年廿九的「上頭炷香」是每年新春的亮點，由正月初一至正月十五，祠內也因人潮迫爆而要實施參神人群管制。再加上齋色園黃大仙祠是一級歷史建築，其獨特的建築風格和深厚的歷史意義，更增添了此地的代表性。



齋色園尊崇「儒、釋、道」三教。

黃大仙祠不僅是宗教信仰的中心，更是一個文化地標。該祠佔地甚廣，最重要的建築包括大殿、三聖堂和太歲元辰殿。當中大殿於1973年完成重修，以紅柱金頂、藍楣黃格為特色，氣派金碧輝煌。

而屋頂則以重檐廡殿頂和琉璃瓦建成，充分展示中國傳統建築的精緻工藝。檐上的「五脊六獸」具祈福與鎮宅之意，從龍到麒麟、各種神獸的雕刻展示着古代道教文化的深刻影響。

1921成立後多次擴建翻新

這座祠廟自1921年成立以來經歷多次擴建及翻新。其後，逐漸成為本港集儒佛道三教合流的宏大建築群，2021年該祠新增「黃大仙信俗文化館」及「財神宮」，2025年重建「月老殿」。在2010年5月17日，黃大仙祠獲評為一級歷史建築。

本港的黃大仙信仰初起於浙江金華，於清末傳入廣州並逐步擴展至香港。1912年，赤松大仙師訖示梁仁庵道長在竹園建立黃大仙祠，並成立齋色園作管理，起初只供道侶及家屬使用；直至1956年作全面開放，逐漸形成今日黃大仙信仰的核心。

香港珠海學院香港歷史文化研究中心副主任游子安（圖）指出，黃大仙信仰不僅在本港流傳，也在海內外華人社區中擁有深遠影響，因此已列入第四批國家級非物質文化遺產，成為本港首個以神仙信俗被列入「非遺」的代表。



1979地鐵通車 香火更旺盛

游認為，黃大仙祠不僅是宗教信仰中心，也是文化交流平台。黃大仙祠選址也具有特殊意義。而祠所在的黃大仙區和下邨，亦因建祠而得名，成為本港重要的地標之一。及至1979年，鐵路通車亦設站於祠外，使黃大仙祠交通便利，香火益加旺盛。交通：從黃大仙港鐵站B2出口，步行約3分鐘

古蹟資訊

齋色園黃大仙祠

溫馨提示

評級：一級歷史建築 地址：九龍黃大仙竹園村二號 交通：從黃大仙港鐵站B2出口，步行約3分鐘

開放時間：每日早上7:30至下午4:30（逢初一、十五開放至晚上9:00）

教幼稚園編程

高小學生成長樂Code

「不要緊，我陪你再試一次。」在樂善堂梁銜瑤學校（分校）的課室裡，高小學生化身「小老師」，陪伴幼稚園孩子嘗試簡單編程。這是學校推行的「Hour of Code」服務計劃，培訓學生把所學的編程與AI基礎知識，轉化為服務社區的力量。



「小老師」引導學習基礎編程及AI操作。

建立自信 培養責任感

校長劉鐵梅憶述，活動當日，小老師溫柔地引導幼稚園學生及家長學習基礎編程概念及簡易AI操作。有學生細心示範每個步驟，並向家長講解：「AI不是很難，只要試一次，你會覺得很有趣！」在互動中，科技變得貼近生活，也拉近了學生、家長與社區之間的距離。

劉校長表示，推行「Hour of Code」的目的，是希望學生「不但學習科技，更能將科技知識化為服務社區的力量。」她指出：「透過今次活動，學生嘅轉變好明顯，由只係完成自己嘅學習任務，慢慢學識去留意別人嘅需要，亦會嘗試用簡單方法去解釋較複雜嘅概念。由『學習者』變成『教學者』，學生建立咗自信，同時培養咗耐心同責任感。」



細心示範每個步驟，並向家長講解。



互動拉近學生、家長與社區距離。



細心示範每個步驟，並向家長講解。

科技不為考試而學

劉補充，學校一直重視讓學生在真實情境中運用所學，「當學生可以用知識去幫人，學習就會變得有意思。」學校希望透過服務學習，讓學生明白科技不為考試而學，而是可以回應生活需要。

劉校長期望，未來學生能繼續以不同方式回饋社會，例如運用數碼技能協助社區進行簡易科技教學，將在活動中培養的關愛、耐心與責任感，帶到生活每個角落。



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》、《動夢成員》（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》。



作者：余遠鏡



而且啲內容仲會顯示睇眼鏡入面





地方習俗

農曆正月初三，俗稱赤口。中國傳統習俗上，初三容易與人發生口角爭執，因此習俗上初三不宜到親友拜年。

民間傳說認為赤口的原因，是憤怒和爭吵之神掌管初三這天，故此人們出門拜年容易起口角，建議在家休息避免糾紛。也因有「赤貧」之意，許多人會選擇這天到寺廟祈福。

不同地方於赤口日有不同的習俗：清代，潮州人、客家人有「出郊展墓」的習俗，即到祖墳掃墓祭祀。在香港，不少人會到車公廟拜神祈福、或到黃大仙求籤、亦有人會到郊外遠足或參與賽馬活動。

生活智慧

停頓沉澱身心

傳統上，大年初三「赤口」不宜拜年的說法，除了避免口角，也是一種古人生活中的節奏調節——經過初一初二的熱鬧喧囂，初三提醒人們稍作停頓沉澱身心。

在生活節奏比較緊張的香港，赤口或許與港人「身心勞累」及「為初四上班準備」的現實情況不謀而合。

另一方面，農曆新年到寺廟祈福時，人因有所求而自然謙遜，這也反映了傳統儀式對人心的安定作用。即使不從信仰角度，這種環境也能促使人自我反思、收斂心性，不失為一種心理調適。

家庭輕鬆活動

現代社會中，赤口習俗的實用意義雖有變化，但其內在的「生活智慧」仍值得借鑒：

尊重個人節奏：初三作為緩衝日，讓家庭有彈性安排休息或小型團聚，不必勉強交際。

情緒管理提示：「慎言」的傳統提醒，在任何時代都有價值，尤其適合用於親友相聚時。

傳統的現代轉化：若不出門拜年，可透過手機信息祝福，或安排家庭內部的輕鬆活動，如一起看電影、玩遊戲，既延續團圓意涵，又符合休息需求。

好去處

大埔林村許願樹

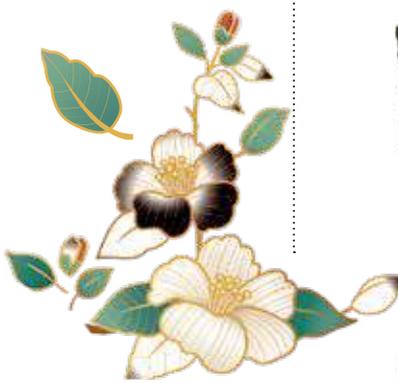
不少大眾選擇初三到大埔林村許願樹祈福，現場也有攤位及各種新年活動。

大埔林村許願節將於2026年2月17日（農曆年初一）開幕，結合傳統祈福及現代夜市，讓大家親身體驗充滿新春氣息的熱鬧活動。



「丙午馬年」趣談·下篇

「丙午馬年」來了，恭祝讀者們丙午馬年吉祥如意！日前接到小侄子來電，恭賀語喋喋不休，但直言正月初三不來筆者家拜年，原因是大年初三「赤口」。



沙田車公廟 廟宇小百科

車公原籍南昌五福，相傳為南宋將軍，因平定江南之亂有功，獲封元帥。南宋末年，蒙古人入侵，宋帝昀南下避禍，車大元帥沿途護駕。後車大元帥陣中病故，百姓念其忠義，於是建廟奉祀。每年有四個車公誕，分別為「正月初二」、「三月廿七日」、「六月初六」及「八月十六日」；當中以正月的頭誕最為熱鬧，但不少市民為避「赤口」，多於「正月初三」前往沙田車公廟參拜。

沙田車公廟拜太歲
拜太歲需在太歲衣上寫下自己的姓名，然後誠心叩拜。先拜斗姆，再拜值年太歲及自己出生年份的太歲，最後再拜其他太歲，至年尾回來酬謝神恩。

好去處

車公廟

香港著名的廟宇之一，主祀車公，宋朝末年的忠臣。每年都有數百萬遊客前來參拜，祈求車公保佑自己身體健康、事業順利、家庭和睦、姻緣美滿、財運亨通等。



初三赤口不赤心

2026

傳統現代相融合

大埔林村許願節內容

- 地點：大埔林村許願廣場
- 開幕日期：2月17日（農曆年初一）
- 延長開放時間：農曆新年初二至初六晚上至9時

活動亮點

- 許願樹打卡：今年特設發光許願樹，成為新拍照熱點
- 傳統祈福活動：拋寶牒祈福、放蓮花燈
- 許願夜市與美食廣場：多款小食及年節特色美食，邊遊玩邊品嚐美食

交通與參觀提示

- 活動期間將有相關交通安排及部分道路封閉，建議提前查閱交通指引以避免擁塞
- 活動免費入場，適合親子、家庭及朋友一同參與，感受新春節慶氣氛

大埔林村許願樹保留了傳統的新春祈福習俗，也融入了現代化的夜市與打卡元素，讓參加者在欣賞燈景和參與節慶活動的同時，也能留下難忘的照片和回憶。

不忘根源

「赤口」習俗，體現了一種健康的態度：習俗不必僵化遵守，但其核心精神——如調節身心、珍惜和睦——可以融入現代生活，形成新的平衡。正是這種對傳統的彈性詮釋，讓文化得以在變遷中依然生動，既不忘根源，又貼近當下真實的生活狀態。

狗狗友善食肆 小步走向 pet friendly?

年中登陸 告示貼門口

環境及生態局近日公布，計劃修訂《食物業規例》，容許狗隻進入獲批准食肆。首階段擬設500至1,000個名額，預計今年中批出首輪申請。當局強調將以「小步走」方式推行，半年後再檢討。新措施引起社會關注，議員對政策方向雖表支持，並關注執行細節。



申請狗狗入食肆牌照 條件重點

- ✓ 明確標示牌照
- ✓ 狗隻不可上桌/用客人餐具
- ✓ 可提供預包裝狗食品
- ✓ 須由成人牽引(繩長不超過1.5米)
- ✓ 狗隻倘在餐廳內大小便，須即時徹底清潔消毒
- ✓ 不適用：火鍋店、烤肉店
- ✓ 禁止：格鬥犬、已知風險犬隻
- ✓ 不可在店內烹煮狗隻的食物

市民點睇

規定有牽繩引導 不得上桌

根據食物環境衛生署呈交立法會文件指出，獲批食肆須明確標示寵物友善食肆牌照，並嚴格區分人狗餐具及食物。狗隻不得上桌，且須由成人以不超過1.5米牽繩引導。若狗隻在店內排泄，餐廳須即時清潔消毒。



新政策推行後，「主子」不用再在食肆外苦等了。

同時，為降低風險，火鍋店、烤肉店不能夠申請；格鬥犬及已知危險犬種亦禁止進入，違例者最高可處罰款1萬元及監禁3個月。當局表示，將提供作業指引，但狗隻體型、數量可由餐廳自行決定。有飲食業界人士認為，措施成本低、潛在回報高，可吸引寵物主人消費；也有市民擔心衛生及過敏問題，建議劃分特定區域。



早前有食肆因違規讓狗隻進入而被停牌。



狗隻進入寵物友善食肆不能上桌。

漁農界立法會議員陳博智認為，修例回應市民對寵物友善空間的訴求，並有助餐飲業開拓新商機。他贊同政府採取漸進策略，讓社會逐步適應。他亦肯定配套措施，如業界簡介會及公開獲批名單，認為有助平衡不同持份者需求。

倘體型限制不一恐生混亂

然而，立法會議員莊豪鋒對執行細節提出憂慮。他指出，若餐廳申請牌照後遲遲不開放，或對狗隻體型限制不一，可能引發混亂。他舉例指，狗隻排泄物的清潔責任歸屬、餐廳自訂規則的透明度等問題尚未釐清，恐導致爭議。他建議，政府應規定餐廳明確告示限制，並警惕「好事變壞事」的風險。

環境及生態局局長謝展寰回應指，目前不少餐廳有興趣申請，但部分仍持觀望態度，相信首批未必

youjump :

我諗餐廳申請得，都應該自己評估過做唔做得過。

littlecar :

狗狗去尿尿動作可能快啲，但一般去餐廳前已經清晒，而去大大，事前必有預備動作，除非肚扁，所以一般係可以避免。

naicha :

守規矩嘅狗主當然唔會俾狗打擾到其他人，但唔守規矩嘅都唔少。

hkgra :

我鍾意狗，但都未必會幫襯呢類餐廳，怕毛髮飄落食物度。

有太多申請。他強調，原則是狗隻不可觸及餐桌，狗主有責任去約束狗隻的行為和安全，食肆亦有責任要維持清潔，食肆可以自定規則以維持清潔，例如收取清潔費。食環署署長吳文傑指出，當局將依實際情況調整指引，暫不設硬性規定。



謝展寰指相關食肆需貼出相關牌照及標誌。

陳博智認為有助餐飲業開拓新商機。

莊豪鋒指出，對狗隻體型限制不一或生混亂。

市民憂執行衍生問題 愛協：狗主須有擔當

政府推出容許狗隻進入指定食肆的安排，旨在推動寵物友善環境，但有市民擔心實際執行時可能衍生問題。有反對措施市民直言，並不反對措施，但亦揚言不會光顧相關餐廳。原因是擔心狗隻在陌生環境可能因緊張或興奮而吠叫、走動，影響其他食客。亦有聲音指出，即使法例規定狗帶長度限於1.5米，仍可能發生狗隻相

互接觸甚至掙脫牽引的情況，而部分狗主或誤用餐廳餐具餵飼寵物，亦擔心將會容易引發爭執。愛護動物協會對呼籲狗主必須擔當責任，確保寵物行為受控、保持清潔，並體諒未必習慣與動物相處的其他客人。協會強調，只有透過互相尊重與自律，才能讓人與寵物在公共空間和諧共處，讓政策真正惠及不同需求的市民。

貪方便變埋陷阱 食廈開餐 「危機食先」?

社區消防隱患
系列·下

自大埔宏福苑火警後，消防處除了加強巡查樓宇的消防裝置，向違規者發出檢控外，更向市民灌輸防火知識。不過，不少食肆並未汲取教訓，依舊「貪方便」遺下很多消防隱患。在消防巡查後，很快就故態復萌。在「社區消防隱患」系列下集，《我家》記者直擊食肆雲集的「食廈」三大消防陷阱，由於「食廈」人流密集，一旦發生火警，後果堪虞。

荃灣「食廈」酒樓，防煙門常開以便載餐具餐車出入。

在疑暫時停用的電梯門外放椅子及空調機。

食肆在廳房門外放置食材罐頭等。

旺角「食廈」內，食肆走廊貯存雜物。

荃灣街市存消防隱患。

有人在街市樓梯轉角位張開傘子睡覺。



在旺角「食廈」的一樓及二樓，防煙門長期打開。



旺角「食廈」的防煙門長期「中門大開」。



消防陷阱一： 防煙門「中門大開」

在旺角通菜街一幢新開的「食廈」，晚上6時許已吸引不少食客入內排隊等位，其中位於一樓及二樓的中式食肆非常旺場。不過，這兩層的防煙門同樣「中門大開」，即使門上註明「非緊急時請勿開啟」及「推動入門 警號即響」的警告。而大廈亦未有因而響起消防警號，究竟是否關掉警報系統，不得知曉。《我家》記者巡此門入內觀察，發現雜物堆放在殘疾人士洗手間的門外。

執業大律師龔靜儀表示，大廈防煙門若被違規打開、楔住或損壞，直接行為人需負首要法律責任，管理處、業主法團或物業管理公司，若知情不報或疏於管理同樣有責。違規者可被檢控，面臨罰款甚至監禁，若導致火警傷亡更需承擔民事賠償。她說，消防處可發出消除火警危險通知書，業主如不在限期修正，即屬犯罪，最高可處罰款10萬元。而阻塞逃生途徑，若因打開門並堆放雜物阻塞通道，最高可處罰款6萬元及監禁一年。

葛兆源

除了旺角外，位於荃灣樓高約廿層的「食廈」，也有防煙門的消防問題。雖然該大廈每層在食肆外的防煙門均有關上，但記者在一間酒樓光顧時，發現店員推餐車頻繁出入，不時忘記關上防煙門。在防煙門兩旁，酒樓放置雜物，影響防煙門的暢通。荃灣區議員葛兆源表示，有關酒樓事宜，他建議再加強教育消防安全意識。

龔靜儀



消防陷阱二： 雜物阻塞電梯門

樓高約廿層的荃灣「食廈」，雲集不少放題料理及各式食肆。記者當日逐層察看時，發現不少食肆會在走廊部分懷疑暫時停用的電梯外，放置椅子及流動空調機，估計為了方便食客輪候時使用，惟此舉有阻礙消防通道之嫌。



消防陷阱三： 食材阻塞走火通道

在旺角西洋菜南街一幢熱門「食廈」，每層均有一間食肆，是年青人及遊客熱門的聚腳地。但是，不少食肆都會盡用通道每個角落，除了會放置大量椅子待乘客輪候外，更化身為臨時倉庫，存放飲品及各式罐頭食材等；有的更直接將雜物放置在廳房外，忽視消防安全。

街市走火通道 成外傭休息處

根據報道，消防處早前派出便裝人員突擊巡查全港36幢火警風險較高大廈，範圍集中於油尖旺區、荃灣和銅鑼灣。行動發現259宗違規事項，共發出70張「消除火警危險通知書」及提出37宗檢控，違規事項包括阻塞逃生通道、防煙門被打開等。

公共街市消防隱患，亦不容忽視。記者在荃灣街市就發現數條走火通道的樓梯出入口，成為外傭的假期「棲息地」，有的在樓梯轉角位張開傘子睡覺，有的則盤踞於二樓消防系統旁的樓梯出入口位置；而該處亦存放了不少會易燃的發泡膠箱。若有人留下火種，後果嚴重。荃灣區議員葛兆源表示，荃灣路德圍某廣場亦有同類情況。他稱明白外傭來港打工很辛苦，只想找個地方休息，但此舉會阻礙逃生，故需要勸喻她們離開。

一家或寡人 新春玉樹臨風

春天到，又是櫻花盛放的季節，賞櫻唔一定要飛出香港！「機場櫻花園」近年成為港人的限定賞櫻地點，今年園區第三期正式對外開放，面積擴大至3萬呎，160棵櫻花樹齊集盛放。目前園內已是一片浪漫粉紅花海，吸引無數愛花之人專程前往打卡！

東涌飛櫻活樂遊

影左影埋右先夠Wide

Chill爆機場櫻花園 粉紅花海延伸至海濱

位於赤鱗角觀景山山腳的「機場櫻花園」，今年已是連續第三年免費開放，櫻花園在過去兩年已狂吸20萬人次朝聖，可謂人氣極高！

今年最驚喜的莫過於園區大升級，總面積大幅擴張至約3萬平方呎。最正的是賞櫻範圍由路邊延伸至海濱一帶，視野變得超級開揚。大家一邊吹住海風、一邊欣賞粉紅花海，Chill爆氛圍直接拉滿！

值得注意的是，今年更開通全新的專屬行人路，從東涌地鐵站出發只需步行約200米即可直達，比以往更快捷、更安全。

「好運來」花期夠長 等到3月睇同樣NICE

今年引入的「好運來」櫻花，又名「廣州櫻」，專為香港氣候量身打造。其色澤紅潤、花瓣緊湊，近看超可愛！當盛放時，整個園區將變成濃密的粉紅大道，極之有浪漫氣息！

目前首批櫻花經已換上粉紅春裝，不少遊客表示，今年櫻花靚過去年！機管局指出，第二批櫻花樹已經適應本港天氣，預計將在3月中至尾開始接力盛開。由於今年的花期較以往長，對於不喜歡人擠人的市民而言，絕對是個好消息！機管局建議市民可安排於2月中旬或3月中旬之前賞櫻。大家絕對有充足時間慢慢賞櫻，無需即刻蜂擁而至。

三大打卡位



① 捕捉昂坪360纜車在粉紅花海上方穿梭的景致。



② 拍攝層次豐富美景，海濱路段可以賞櫻外，亦可以飽覽大嶼山海景。



③ 園內設有櫻花海岸主題裝置和粉紅步道，絕對是必到的打卡位！



注意事項

- 櫻花園不設私家車泊位，機管局建議市民乘搭公共交通工具前往。
- 機管局提醒市民切勿在櫻花園範圍內搭建帳篷、踐踏草地、攜帶寵物或操作小型無人機。

機場櫻花園2026關鍵花期

- 第一批：即日至2月21日左右。
- 第二批：預計3月開花，一直維持到3月中旬。

東涌櫻花園

- 地點：東涌赤鱗角南路、觀景山
- 開放時間：上午8:00至晚上8:00

交通及前往方法

- 東涌港鐵站B出口，東涌站出發，經纜車站，沿赤鱗角南路過橋步行前往，只需約15分鐘；
- 或乘搭大嶼山北部穿梭巴士路線：S1、S52、S52A、S52P、S56、S64、S64C、S64P或S64X，在飛機燃料庫站下車，沿觀景路南步行。