

封面故事

地區焦點

海濱公園翻新近竣工
荃灣長幼快樂升級

醫·家

聽出「耳油」易聚菌
清潔耳機唔好等

熱話「脆」聞

東涌疑「控煙扮」出沒
現兜兜罰遊客

我家放大鏡

遊樂空間改造欠效率
迫晒入新場易生意外

認住呢隻鷹

帶你盤旋舊日公屋





歷時三年的荃灣海濱公園及荃灣公園改善工程，第一期即將完成。繼社區園圃於去年九月率先啟用後，其餘整體工程及執修亦陸續竣工，場地逐步開放。新建項目包括遊樂場、健體設施，及優化後的草地球場與籃球練習場。地區人士期望盡快解封已完成範圍，讓市民及早享用升級海濱配套。



歷時三年的荃灣海濱公園改善工程快將完成。

地區望盡快解封已完成範圍

海濱公園翻新近竣工

荃灣長幼 快樂升級

新遊樂場包括八米高滑梯組。

建大型兒童遊樂場社區園圃等
荃灣海濱公園自1990年啟用，政府於2017年展開翻新可行性研究，並決定分兩期進行：第一期優化荃灣海濱公園，第二期改善荃灣公園。第一期工程於2023年正式動工。

根據立法會撥款文件，工程涵蓋整個荃灣海濱公園，北面興建重新設計的大型兒童遊樂場，並附設更衣室、儲物室及育嬰室；南面則將門球場改建為社區園圃及籃球練習場；中央的十一人天然草地球場，除了擴建觀眾席上蓋至約三百座位外，亦會更換灌溉系統及重鋪草地。當局原預計三年內完工。

屋苑相繼入伙 休憩設施需求大

隨着工程陸續完成，場地自去年起分批開放。荃灣區議員伍俊瑜表示，社區園圃、籃球場及第一階段海濱走廊於去年八月完工，社區園圃緊接於九月開放。部分設施因去年大雨影響，籃球場地面及草地球場種植工作出現延誤，其中籃球練習場地面更需重鋪。

伍與荃灣區議員莫遠君，每季均定期聯同部門官員實地監察進度。伍俊瑜期望建築署加快執修及交付設施予康文署，並樂見

圍封道路逐步解封，消除過去行人單車共用臨時路的安全隱患。

莫遠君指出，海旁及荃灣西一帶大型屋苑相繼入伙，區內對休憩設施需求殷切。據了解，球場及遊樂場等基本工程已近完成，待相關部門完成執修，期望能盡快分批開放。

新觀景台飽覽美景 勢成熱點

莫提及，海旁因工程架設多時的水馬已拆除，空間正式交還市民。公園內設有多組新遊樂設施，包括八米高滑梯組及兒童飛索，預計將廣受孩童歡迎；新設的觀景台可飽覽汀九橋與藍巴勒海峽景色，勢成市民休憩新熱點。

至於翻新計劃中原未包括深受居民喜愛的上肢牽引器，伍俊瑜與莫遠君收到居民反映後，收集簽名爭取在合適位置重新安裝，最終獲部門接納。



伍俊瑜(左一)期望建築署加快執修及交付設施。





公園設有甚受兒童歡迎的飛索設施。



籃球訓練場地地面已在加緊重鋪。



球場已更換地下灌溉系統及重鋪草地。



公園內的園圃早於去年九月開放。

下一階段主角荃灣公園 翻新未有期

在荃灣海濱公園及荃灣公園改善工程第一期完成後，第二期計劃將聚焦翻新於1998年起分階段啟用的荃灣公園。然而，由於須待路政署先行議定公園上方荃灣路的擴闊工程，該期翻新的具體方案需待相關安排落實後才能敲定，令第二期改善工程至今尚未開展。

荃灣公園第一期於1998年落成啟用，其後兩期隨着周邊發展，分別於2008年及2018年完工，整個公園佔地

約八公頃，設有瞭望塔、人工湖、兒童單車徑、遊樂場、網球場及門球場等設施。

根據路政署去年提交荃灣區議會的文件，擬議的荃灣路擴闊及相關路口改善工程已於2023年8月刊憲。計劃將現有雙線或三線分隔車道，擴建成雙程五線分隔行車道，以紓緩荃青交匯處及連接葵涌道的交通瓶頸。目前工程顧問仍正進行勘查研究，尚未訂出具體動工日期。



工程期間道路變窄，單車與行人共用臨時通道。

區區顯關愛



團隊火警後到鄉村宣傳進行防火。

老圍村兩度火警 義工火速到場支援

荃灣老圍村於3月19日發生兩宗火警，合共三間房屋焚毀，所幸無人受傷。當日下午，老圍村有寮屋首先起火，及至晚上9時48分，老圍公立學校附近一間鐵皮屋亦發生火警，現場一度傳出爆炸聲，約100人需要疏散。消防處迅速將火警升為三級，動用四條喉及四隊煙帽隊灌救，並出動無人機協助監察火場情況。火勢於翌日凌晨零時後撲滅，起火原因有待調查。

荃灣象山小區關愛隊長陳振中表示，火警發生後，荃灣區象山關愛隊即時到場支援，安撫受影響居民，跟進安置及生活所需，協助解決困難。消防人員迅速到場灌救，警方亦在現場協調有序，令救援行動順利進行。

到了火災翌日，該隊亦立即聯同消防處、荃灣民政處及荃灣防火委員會，走入鄉村開展防火宣傳教育活動。現場講解防火知識、示範逃生技巧，並派發實用防火小禮物，加強居民的防火意識，期望攜手守護社區安全。



荃灣老圍村3月19日晚上發生火警。

荃灣象山小區關愛隊

承辦團體：荃灣公屋生活促進會
電話 / WhatsApp：9265 8648
電郵：twphla@outlook.com



荃灣區象山關愛隊

我們的日常生活幾乎離不開耳機，無論是出門乘車，還是在家聽歌、煲劇，都習慣長時間戴耳機，尤其能夠降噪的入耳式耳機，更是熱門選擇。然而，你會定期清潔耳機嗎？抑或連續使用好幾個月、甚至幾年都不曾清潔？專家指出，即使外觀看起來乾淨的入耳式耳機，也可能暗藏細菌，有可能導致耳道發炎等健康問題。

聽出耳油易聚菌

清潔耳機唔好等



密封效應 1句鐘含菌量飆數倍

入耳式耳機為何是細菌溫床？綜合台灣耳鼻喉頭頸外科專科醫師張嘉峻醫師的Facebook貼文和傳媒報道引述的專家意見，其中一個原因是入耳式設計造成的「密封效應」。

當我們佩戴入耳式耳機時，耳塞幾乎完全封住耳道，耳朵裡的濕氣沒法散去，溫度也會逐漸升高，溫暖且潮濕，正是有利細菌大量繁殖的環境。

另一原因則與使用習慣有關，我們佩戴耳機時，難免會將耳道內的汗水、油脂、頭皮屑和耳垢黏到耳機上。過往有研究發現，使用入耳式耳機約1小時後，耳機上和耳道內的含菌量便會飆升數倍！假如用完耳機沒有妥善收好，而是隨意放置在手袋內或辦公室桌面，耳

機更會沾上其他外來細菌，令它更加骯髒。

外耳道真菌病多種徵兆

假如覺得耳內非常痕癢，甚至半夜癢醒；耳道流出有異味的液體，或是聆聽周遭聲音時像隔了一層膜，這些都可能是外耳道真菌病的徵兆。有些人會用棉花棒等工具自行清潔，其實這樣只會把細菌推到耳道更深處，甚至刮傷耳道，引致更嚴重的發炎或蜂窩性組織炎。假如發現耳朵不適，應該及早求醫，避免情況變差。

那麼，如何能有效清潔耳機？專家建議每隔三天便要清潔一次，先用微濕的軟布擦拭耳機表面，再用乾布抹乾，注意毛巾的材質不能太粗糙。至於容易藏污納垢的網罩，則可用乾棉花棒或軟毛刷輕輕清理。

安全使用耳機四招

- 一、定期清潔耳機，保持耳機乾爽
- 二、使用耳機時，每隔50分鐘便要暫時摘下它，讓耳道能夠稍作「呼吸」
- 三、選用尺寸合適且材質柔軟、有保護軟墊的耳塞，避免刮傷耳道皮膚。假如佩戴耳機後感到耳朵疼痛，代表耳塞尺寸太大，應改用較小尺寸
- 四、不應與他人共用耳機，避免細菌交叉感染

資料來源：張嘉峻醫師Facebook專頁、綜合傳媒報道

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

改善皮膚色斑 少吃油膩辛辣

不少女性都希望擁有白皙均勻的肌膚，但面上對稱分佈、呈地圖狀的黃褐斑，往往令人困擾。黃褐斑不只是外觀問題，關綺霞醫師表示，在中醫角度，它其實反映身體內在的失衡。

心情舒暢 避免熬夜

中醫稱黃褐斑為「面塵」、「黧黑斑」或「肝斑」，形象地描繪出其色澤暗沉、黑中帶黃的特徵，亦指出其與肝臟功能密切相關。中醫強調「有諸內，必形諸於外」，面部是臟腑氣血的反映。當氣血運行不暢，或肝氣鬱結，便會影響面部滋養，逐漸形成色斑。因此，黃褐斑的根源，並非單純皮膚問題，而是整體身體狀態的呈現。

要改善黃褐斑，除了對症調理，更重要是從日常生活入



手。首先是情緒管理，保持心情舒暢，有助疏肝解鬱；可透過運動、瑜珈或與朋友傾談紓壓。其次是規律作息，避免熬夜，讓身體有足夠時間修復與調整。

氣血順暢 重現光澤

同時，防曬亦不可忽視。紫外線是加重色斑的重要因素，外出時應做好遮擋與防曬措施。飲食方面，建議多攝取富含維他命C及E的蔬果，減少油膩及辛辣食物，以減輕身體負擔。

此外，護膚亦需謹慎，應選擇溫和產品，避免過度刺激，以免損傷皮膚屏障，令色斑加深。改善黃褐斑，從來不是一朝一夕，而是由內而外的調整過程。當身體回復平衡，氣血順暢，肌膚自然會慢慢重現光澤。

2026榮獲FDA認可

FDA
APPROVED

SoundAI
專利聲學AI原聲助聽器



- AI智能降噪
- 智能追蹤人聲
- 多音域通道實現自然原聲



國家級認證

- ▶ 中國科技進步獎
- ▶ 「科技中國」領軍企業獎



醫療級安全 AI 智能聽覺科技



*設牛頭角/尖沙咀門市
為高齡長者提供上門試戴

查詢/預約熱線

6816 1215



作為一個嗜辣之徒，上年去過四川成都後，今年再下一城到訪重慶，上星期終於可以親身體驗兩地嘅辣有何不同。我會形容成都嘅辣比較體貼、細膩、有層次，而重慶嘅辣就係好直接同刺激，辣到入心入肺嗰種。

自己整餸自己話事

家庭版辣子雞

無落味精
照畀like



去到重慶當然要食重慶火鍋，事實上當地滿街都係火鍋店，好似便利店咁行幾步就有一間，到處都瀰漫住辣辣火鍋嘅味道，想體驗重慶地道火鍋文化更加唔好錯過真正嘅防空洞火鍋，該店利用抗戰時期遺留落嚟嘅防空洞改造而成，長長嘅山洞放滿枱檯，場面都幾震撼！更加震撼嘅係個紅油鍋底，一上枱已經超級攻鼻，同四川火鍋用菜油唔同，重慶係用牛油，令辣味變得好厚重、好持久，越煮越香，而且令辣味更加容易「掛」喺食物表面，我叫微辣，其實等於我哋嘅中辣囉。

今次用咗係重慶買嘅辣椒乾同花椒，整咗個家庭版辣子雞。食辣子雞最過癮嘅地方就係要喺辣椒堆裡面翻找炸到乾酥嘅雞粒，當然有其他變奏版例如辣子蝦、辣子豬大腸等。我覺得呢個餸好食嘅重點係味精，所以點解今次叫家庭版辣子雞，自己煮就一定唔會落味精啦。為咗方便食，我用雞髀肉代替連骨嘅雞丁，再加埋重慶火鍋必備嘅午餐肉（因為我鍾意食，嚟），自己煮落乜都得，真正由自己話事！

小提示

• 郫縣豆瓣醬可以喺南貨舖或者電商平台購買，如果無就用普通豆瓣醬代替都得，不過香氣及味道就會打咗折扣。



材料：

去骨雞髀肉.....	300g
午餐肉一罐.....	200g
玉豆(可以唔加).....	200g
辣椒乾(怕辣就落少啲).....	適量
花椒.....	3湯匙
蒜頭.....	6粒
薑粒.....	2湯匙
郫縣豆瓣醬.....	1½湯匙
油.....	1湯匙
粟粉.....	2湯匙
麻油.....	適量
蒜鹽.....	少少

做法：

1 去骨雞髀肉洗乾淨後，用廚紙印乾並切細粒，加入醃料醃半個鐘。



2 午餐肉及玉豆切粒，辣椒乾剪成粒及去籽，另外準備蒜蓉及薑粒。

3 雞髀肉粒加入粟粉及油拌勻，再炸至金黃（用煎或氣炸鍋代替都得）。留意炸嘅時候要用返筷子將雞髀肉粒分開防止黏在一起，再將午餐肉及玉豆炸香。



4 細火起鑊落油先爆香蒜蓉及薑粒，再落豆瓣醬炒出紅油。之後加入辣椒乾及花椒炒香，再將雞髀肉粒、午餐肉及玉豆回鑊，最後落適量麻油及蒜鹽炒勻即可。



醃料：

生抽.....	1茶匙
紹酒.....	1茶匙
蠔油.....	1茶匙
鹽.....	1/2茶匙
胡椒粉.....	1/4茶匙



「兩蚊兩折」利福利政策長久健康

長者「二元乘車優惠」4月3日起調整為「兩蚊兩折」：成人票價10元或以下，受惠人士維持繳付2元；票價高於10元則須繳付成人票價的兩折，轉乘車程同樣適用，受惠對象則維持不變。這次調整的核心，是在保障長者及殘疾人士出行權利的前提下，讓公帑更用得其所，令計劃走得更遠。

「兩元乘車優惠」的原意是大幅降低出行門檻，讓長者願意走出家門、參與社區。然而，計劃的財政撥款由2013/14年度約5.1億元，增至2023/24年度接近40億元，而2024/25年計劃撥款預算更達60億元。加上劃一收費模式所催生的「長車短搭」現象，如短途乘客選乘票價昂貴的過海巴士，造成公共資源錯配。

至於「兩蚊兩折」的調整，正是為了應對這一問題：透過價格機制的微調，溫和地引導市民在短

途出行時，盡量選擇收費相宜的路線，從而讓長途交通資源留給真正有需要的乘客。此外，本次優化並非縮減福利，受惠對象範圍維持不變，且大部分日常短途出行（如區內購物、覆診）的費用也未受影響，體現了政府在財政責任與民生關懷之間尋求平衡的積極態度。

要確保福利政策的長久健康，需要社會各方共同承擔責任。在「兩蚊兩折」下，政府對長途車費的補貼額依然相對可觀，以一程20元的車費為例，乘客支付4元後，政府仍需補貼16元。面對燃油價格上漲等成本壓力，完全由公帑承擔所有差額是否最公平的做法，值得深思。本欄認為，政府確實有必要就每程補貼金額研究合理的「封頂」機制，避免公共開支因個別高價路線而持續攀升。

在此背景下，社區有聲音提出，公共交通營運

商作為服務提供者，也應積極履行企業社會責任。這些企業，特別是盈利可觀的上市公司，在享受政府政策帶來的穩定客源之餘，是否也應考慮「還富於民」，在票價調整上保持克制，與政府及市民共同分擔，而非將成本全數轉嫁。

相關政策仍需持續監察與動態評估。離島及新界邊遠地區路線較長、票價偏高，長者跨區出行的開支相應增加，宜考慮設立針對性補貼或交通支援。若數據顯示部分長者因長途車費增加而減少必要的醫療或社交出行，政府應適時提供援助。長遠而言，推動「上、落車拍卡」的雙向分段收費模式，方能從根本上解決資源錯配問題，實現最公平的補貼分配。

社區同行基金會 梁文武

旅遊GO Text · Photo : 行李 | Design : Skittle

等晚餐 食雪糕攝時間

晚餐原本打算去附近的「波爾圖葡國餐」，但沒有訂位，只能先登記候補名單。趁等位的時間，我們就在旁邊的「檸檬車露」買了一杯雪糕。

這間雪糕店連續幾年都有米芝蓮推薦，主打水果系列的意大利手拉雪糕，味道清爽不會太甜。唯一要注意的是雪糕融得很快，想拍照真的要快一點。



檸檬車露

地址：氹仔舊城區地堡街115號地下J號舖
營業時間：每日12:00 - 22:00



逛街市 美食文創區好relax

吃完晚餐，我們再慢慢走到附近的氹仔街市看看。這裡最近重新整理過，街市設施和外觀都翻新過，美食文創區於去年十二月開始試業。

一樓現在變成美食區，大約有十九個攤位，選擇不少。有雞蛋仔、龍鬚糖這類懷舊小吃，也有中式麵食、東南亞料理，甚至日式壽司和甜點。整體感覺有點像小型美食市集，氣氛也比較輕鬆。



氹仔街市美食

地址：澳門氹仔街市一樓及二樓天台
營業時間：每日07:00 - 22:00



尋·味·馬·交

小食多滋味 多吃少愁眉

周末和家人到澳門快閃走一圈，在氹仔官也街附近隨意逛逛。很多人來到這裡，第一件事就是試食豬肉乾、買牛雜或葡撻，我們也不例外，吃個痛快。當然，在周邊的小巷多走幾步，其實也能找到一些值得停下來的小地方。



脆炸馬介休球 葡菜好波

時間差不多，我們回到「波爾圖葡國餐」吃晚餐。一間老式的小餐館，桌子排得密密的，氣氛有點熱鬧。我們點了幾樣招牌菜，例如葡式乳豬釀飯、麵包焗葡國雞和脆炸馬介休球，很適合一家人邊吃邊聊天。

如果想來試試，最好提早訂位，不然就要像我們一樣，提早來排隊等候補位。



波爾圖葡國餐

地址：澳門氹仔舊城區地堡街泉福新村第1期第4座嘉閣閣地舖
營業時間：每日12:00 - 22:30



希望保存已經存在、本身具美感的事物。

”
Anna



一直從自身生活中尋找創作題材。

”
Eric



來有如風離又如風 製作動畫留住回憶

晾滿衫褲和棉被的屋邨天台、一隻在鬧市上空盤旋的麻鷹——這些香港人再熟悉不過的畫面，原來可以被好好記住。導演李嘉賢（Eric）與動畫師李嘉慧（Anna），把成長於公共屋邨的記憶，一筆一筆放進動畫《鳶緣如風》，將那些正在消失的日常，留在畫面之中。

認住呢隻 鷹

帶你盤旋

作品以「麻鷹」串連整個故事。



屋邨是兩人認識世界的起點

「我們一直都是從自身生活中尋找創作題材。」屋邨是兩人共同的成長背景，也是他們認識世界的起點。Eric回憶童年在屋邨穿梭的片段，「轉過一個轉角，整個景象都會改變……本身就已經是一個可以探索的空間。」那些樓梯、平台與長廊的連接，讓日常生活自帶節奏與變化。

Anna的記憶，則停留在柴灣興華邨。樓與樓之間的空地，也是小朋友最自然的遊樂場。「小時候會在那裡玩捉迷藏。」她說。

動畫中主角在角落翻找物件的情節，亦來自她的童年經歷：「放學後站在文具店櫥窗前看遊戲機卡帶、與朋友抽明星卡。這些事情看似普通，但會記很久。」





成長於公共屋邨的記憶，一筆一筆放進動畫《鸞緣如風》。



兩人首次嘗試建立立體植物場景，「木棉花好像真的一樣，我覺得很開心！」Anna說。



Eric主力做「動作」(motion)，Anna則負責建模和質感工作。



畫面太整齊會失真

製作心得

《鸞緣如風》全長約15分鐘，由兩人花約8個月完成。作品以3D動畫重現屋邨生活，從樓梯轉角、舊牆痕跡，到街邊小販與遊戲機舖，再到上空盤旋的麻鷹，拼湊出一個香港人熟悉的日常場景。

製作過程並不輕鬆。兩人首次嘗試建立立體植物場景，亦需反覆調整畫面節奏與光影效果，務求令畫面更貼近現實，同時保留手繪角色的質

感。Anna笑言：「有觀眾看完後提到，片中的木棉花好像真的一樣，我覺得很開心！」

在AI生成影像日益普及的今天，團隊仍選擇以傳統方式逐格製作。Eric表示，AI雖能提升製作效率，但在呈現生活細節方面，仍難以取代人手創作的判斷與質感。「屋邨最重要的是生活痕跡，例如牆身污漬、金屬生鏽及光線陰暗位，如果畫面過於整齊，反而會失去真實感。」



舊日公屋

描繪一種逐漸遠去城市節奏

這些片段，最終由一隻麻鷹串連起來。

事實上，兩人在資料蒐集時接觸到一齣台灣紀錄片，提到當地麻鷹生態受到威脅；該片導演其後來港考察，看到本地麻鷹仍能在市區自由飛行感到驚訝，並指香港是維持麻鷹生態的重要地方。「希望把這件事推廣出去。」Eric說。

兩人走訪不同屋邨取材，發現不少歷史悠久的公共屋邨正面臨清拆與重建，於是把「離別」納入故事之中。《鸞緣如風》所描繪的，不只是屋邨生活，而是一種逐漸遠去的城市節奏。Anna說：「我們希望把已經存在、而且本身具美感的事物保存下來。」在他們筆下，隨着熟悉的樓梯、平台與空地一一消失，這些看似平凡的畫面，終於有了被留下的方式。

作品於「2025香港資訊及通訊科技獎」中獲得兩項大獎。



產業規模小 技術靠自學摸索

行業辛酸

Eric與Anna畢業後先後入行，於一間本地動畫公司共事而結緣。「當時公司有過百人，分工好細，每個人只負責其中一部分。」其後公司結業，反而成為兩人創作路上的轉捩點。「直到出來之後，才試過做第一條完整的影片。」兩人亦由此開始合作創作，發展至今。

談及行業發展，Eric直言：「本地動畫長期缺乏產業承接，香港其實不算很有規模，不少技術需靠自學與摸索完成。」因為動畫製作分工細緻，「每一樣東西，其實都可以花十年八載去鑽研」，但本地市場以短期項目為主，難以支撐長遠發展。

兩人認為要推動本地動畫，需同時從教育與平台入手，讓更多作品有機會延續與被看見。Anna表示：「希望透過創作與展示，讓大家知道香港有人做動畫，逐步建立觀眾與作品之間的連結。」



兩人希望透過創作與展示，讓大家知道香港有人做動畫。

打破刻板印象 讓人放下忙碌

在不少人印象中，瑜伽似乎總與女性掛鉤。但在荃灣99廣場的 Kelvin Yoga Studio，站在瑜伽墊前帶領課堂的，卻是一位男導師——Kelvin Sir。作為少數投身瑜伽教學的男性之一，他用自己的身體與節奏，打破既定印象，也讓更多人重新認識瑜伽的本質。



希望打破「瑜伽只屬女性」的刻板印象。



一呼一吸，學與壓力共處，找回內在平靜。

鬆馳小技巧

揸拳眯眼閉氣 呼氣放手鬆膊

Kelvin 總會教學生一些簡單但很有用的放鬆方法。「當你覺得好緊張、思緒好亂，可以試下呢個。」他示範時會先叫大家揸實拳頭、緊閉眼睛，刻意令身體進入緊張狀態，再輕輕閉氣幾秒，感受那種繃緊。

然後，隨着一口氣慢慢呼出，將全身一下子放鬆——手放開、肩膀放下，整個人沉回當下。「你會好明顯感覺到，原來放鬆係可以『學返嚟』。」Kelvin 說。這種透過先緊後鬆的練習，其實正是讓身體重新認識「放鬆」的感覺。「好多人長期處於緊張狀態，但自己唔知。當你識得點樣由緊張過渡到放鬆，個人自然會靜落嚟。」

當你學識呼吸，個人會慢慢靜落嚟。
——Kelvin

瑜伽阿Sir

聽身體唱歌 呼吸鎮靜我

男士身體普遍較繃緊，藉伸展同呼吸有助減壓。

「瑜伽唔係學柔軟，而係學識點樣令自己平靜落嚟。」Kelvin 說。對他而言，瑜伽不只是動作，而是一種讓人從繁忙生活中抽離、重新連結呼吸與內在的方式。正正是這份平靜，改變了他的人生方向。

「其實瑜伽有幾千年歷史，最早係由男性開始修習。」Kelvin 說。只是隨着時代轉變，慢慢被標籤為較女性化的運動。「但我覺得，男士更加需要瑜伽。」他笑言，不少男學員初來時都帶點尷尬，但上過幾堂後，反而更投入。「因為男士身體普遍較繃緊，透過伸展同呼吸，可以幫助減壓、改善姿勢，甚至令個人更加專注。」在他眼中，瑜伽從來不是性別問題，而是一種與自己對話的方式。「柔軟唔代表弱，反而係一種控制同力量。」

唔一定要做到好難嘅姿勢，最重要係有冇覺察自己。

除了在室內教學，Kelvin 亦積極推動學生走到戶外，親近自然。「我好鼓勵學

生去戶外做瑜伽，例如海邊、山邊，甚至公園。」他相信，大自然本身就是最好的療愈空間。「當你赤腳踩在草地上，感受風、陽光，其實已經係一種很好的練習。」在他眼中，瑜伽不只是一種動作，更是一種生活方式。「我成日同學生講，唔一定要做到好難嘅姿勢，最重要係你有冇覺察自己。」

而當中最核心的一環，是很多人忽略的——呼吸。「其實大部分人都唔識呼吸。」Kelvin 說得直接。「你以為自己日日都呼吸，但未必係有效呼吸。」他在課堂中會花不少時間，教學生如何用腹式呼吸，如何配合動作調整節奏。「當你學識呼吸，個人會慢慢靜落嚟，情緒都會穩定。」

有學生同我講，上完堂個人好似reset咗。

這種由內而外的轉變，亦是他最想帶給學生的。在荃灣這個節奏急促的社區，Kelvin Yoga Studio 成為不少人暫時「慢下來」的地方。有上班族、有家庭主婦，也有長者。「有學生同我講，上完堂之後，成個人好似reset咗。」Kelvin 笑說，這些回饋，就是他堅持下去的原因。



「柔軟唔代表弱」，力量可來自放鬆。



在荃灣的小小瑜伽室，讓人放下忙碌。

位於九龍深水埗的李鄭屋漢墓，是香港迄今唯一一座經確認的東漢磚室墓。這座擁有近兩千年歷史的古蹟，靜靜座落於鬧市當中，成為研究漢代本港歷史與文化的重要實證。



出土的陶製文物，包括建築物模型。

香港在漢代已屬嶺南文化圈

都市三國前無雙遺跡

深水埗李鄭屋古墓

李鄭屋漢墓設立博物館，供遊人參觀。



發現古墓起初，曾有工人私下轉售出土文物。



墓磚刻有「大吉番禺」等文字。

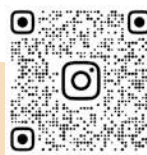


古墓於2005年加設帳篷上蓋作保護。



溫馨提示

- 李鄭屋漢墓博物館免費開放參觀。逢周四（公眾假期除外）、農曆年初一及二休館。開放時間為周一至三、五至日上午10:00至下午6:00；聖誕前夕及農曆新年除夕上午10:00至下午5:00。



往期回顾

古蹟的故事

古墓主人身份成謎 或鹽官或貴族

李鄭屋漢墓內並沒有發掘出任何棺木或骸骨，對於古墓的主人身份已經無從稽考，墓主究竟是誰，至今仍是個謎。

關於墓主身份眾說紛紜。有學者推測墓主是漢代駐守當地的鹽官；指出當時九龍一帶為鹽場，鹽由國家管理及經營。根據古墓的宏偉規模及陪葬品的種類，包括屋、倉、井、灶等為造形的陶器，顯示封建地主階級及財富的象徵，因此推斷古墓主人並非平民，而很可能是當時負責管理鹽場的鹽官。

另外，亦有學者認為，墓主很可能是東漢末年避難南遷的貴族。唯一可確定的是，墓磚上的「薛師」二字，據推斷是當時燒製墓磚工匠的名字。

在一九五五年，發現古墓引起社會廣泛關注，當時傳媒爭相報道，政府更為此特別開放工地十天供市民參觀古墓。雖然當年曾一度打算拆卸古墓，但最終在一九五六年決定保留至今。

古蹟資訊

李鄭屋漢墓

評級：法定古蹟 地址：深水埗東京街41號 交通：乘搭隧道巴112號在保安道下車，轉往東京街步行約2分鐘。

1955建徙置大廈剷山坡而出土

該墓的發現源於一次偶然的工程。1955年8月，政府為安置石硤尾大火災民，在李鄭屋村進行徙置大廈興建工程。工人在夷平山坡時，意外掘出磚石結構與一批陶器。

起初，現場秩序混亂，甚至有工人將出土文物私下轉售，後經政府介入，混亂才得以平息，文物被送往香港大學研究。經過考古學家發掘與考證，從墓室形制、墓磚銘文及出土器物判斷，該墓應建於東漢時期，即早於公元25年至220年。

未發現人骨 學者推測或衣冠塚

李鄭屋漢墓的結構極具時代與地域特色。墓室以磚砌成，由前、後、左、右四室及一條羨道組成，平面呈十字形對稱布局。前室頂部為穹窿頂，其餘墓室則為單券頂，此類形制為當時廣東地區所流行。

墓磚上除素面外，部分刻有或印有「大吉番禺」、「番禺大治曆」等文字，及菱形、輪形與簡化動物圖案的花紋。墓內共出土58件陪葬品，包括陶製炊煮器、飲食器、貯藏器及青銅器等物品，惟未發現人骨，學者推測可能為衣冠塚。

1988列古蹟 2005翻新加帳篷

1988年，李鄭屋漢墓被列為法定古蹟。為保護古墓結構，墓室至現在不對外開放，但觀眾可透過羨道門口的玻璃窺探內部原貌。漢墓旁設有展覽館，常設「李鄭屋漢墓」展覽，介紹其地理環境、發現經過與墓室結構；2005年漢墓曾進行翻新及並加建拉架式玻璃纖維帳篷加強保護，避免古墓被雨水侵蝕。

對於李鄭屋漢墓的歷史意義，香港大學名譽院士丁新豹指出，該墓的形制與出土文物，均與珠江三角洲周邊地區發現的漢墓大致一致，反映香港在漢代已屬嶺南文化圈的一部分。

丁新豹特別提到，墓磚上「大吉番禺」是確定這個地方的確在東漢時是屬於番禺縣的管治。丁新豹強調，這座古墓印證了秦漢時期香港地區已納入中央行政管轄，同時出土的陶器與青銅器組合，也讓後人得以一窺漢代香港先民的生活面貌。



丁新豹指古墓讓後人得以一窺漢代人生活面貌。



1955年發現漢墓引起社會關注。(歷史圖片)

天水圍天頌苑一片空地上，一排文化攤位展開。台上有學生表演傳統雜耍，台下設有傳統服飾試穿、糖藝體驗等活動，吸引不少屋苑街坊與途人停步圍觀。攤位後方站着一班中學生，負責講解與示範，把祖國文化內容帶到社區之中。

文化大使入社區 活讀書 present 冇得輸

做司儀搞攤位 培養組織力

賽馬會萬鈞毅智書院日前舉辦中華文化日，走出校園到屋苑羅馬廣場舉行，並邀請區內幼稚園及小學參與。校長簡達明表示：「學生在活動中扮演不同角色，從司儀到攤位設計，相關內容及講稿均由他們自行構思與準備。他們需要整理資料，思考如何向他人講解。在過程中，他們同時培養了溝通及組織能力。」

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》。

台上表演雜耍，台下喝彩聲不斷。



由校園走入社區，學生努力推廣文化。



現場人頭湧湧！



學生有不同崗位，包括攤位揸fit人。

為長幼放慢節奏 耐心講解

現場出現跨年齡交流，幼稚園學生在體驗過程中提出問題，中學生即場回應；有長者對活動內容感到好奇，學生亦會主動放慢節奏，耐心講解。簡校長指出：「學生需要將內容轉化為他人能理解的表達方式，這個過程本身就是學習。」

簡續說：「我們希望學生在校內學到的中華文化，可以帶到社會上，讓更多人接觸得到。」並透過活動展示成果，讓社區看見，推動文化傳承。「當學生能夠將所學帶入社會，讓更多人接觸到相關文化，學習才算完整。」簡校長表示，學校未來會繼續安排學生參與不同形式的社區活動，讓他們在真實情境中累積經驗，持續成長。

作者：
余遠輝





作者：
火登

另一方面，部分網絡社交平台提醒大家選擇音樂時應謹慎，認為流行文化可能被宗教、靈修或陰謀論者所提及的隱秘力量用來操控人心奪取能量。

活化大腦獎賞系統

音樂功效

流行音樂能影響情緒、思維和行為。神經科學顯示，音樂會活化大腦獎賞系統並改變記憶。人們有時用超自然故事解釋社會現象，但心理學和社會學認為這只是對流行文化影響的擔憂。

幾個值得思考的面向：

文化影響力：

- 流行音樂影響潮流和價值觀，有時讓人覺得受控。

心理投射：

- 生活壓力大時，人們容易把問題歸因於外在力量。

批判性思維：

- 保持懷疑和理性有助於分辨藝術的情感與過度解讀。

健康角度：

- 科學證明音樂可減壓、提升情緒，對心理健康有益。

事實上，音樂之所以改變情緒和行為，的確能「影響人心」，是因為旋律、節奏與歌詞激發情感和記憶，這是人類心理和文化的自然現象，而不是非超自然因素——能量被奪走的超自然事件。

大德有Say

不可聽 關鍵在心念

那麼網絡上創作的音樂佛經可以聽嗎？

綜合不少高僧大德意見，齊聲指出「起心動念」才是重點。

佛教經文及真言配合流行元素是一種新型創作，透過社交平台容易被快捷廣泛傳播，當然其中是有很多很棒、很好的創作歌曲。

如果通過流行元素去讓年輕一代去接觸佛教及包括無常、緣起、慈悲、空性等背後甚深義理，這當然是一種善巧方法去宏法利生。

話你知

日前與小侄子家人聚會，其間小侄子頭戴耳筒搖頭晃腦唸誦心經及大悲咒，其他長輩對於後輩的行為有點不習慣，小侄子卻笑嘻嘻辯稱以新派方式接觸佛法。

網絡音樂佛經好hit
學義理緊要過啱beat



AI設計圖片

音樂編曲 賦予特定情緒效果

如果純粹是想透過收聽網上被重新包裝的佛教經文或是真言去令身心放鬆，卻沒有認真去了解佛教義理的話，某些音頻可能令某些聽眾出現負面情緒。

流行音樂編曲（如鋼琴、弦樂、環境音）賦予佛經特定情緒效果。

如《大悲咒》採用過於悲傷的旋律，可能加重低落者的負面感受，而非帶來清靜。

瑜伽或放鬆需身心節奏協調。若背景音樂節奏與呼吸不符，可能引發煩躁。



Threads上的「請慎選你聽的音樂，有的無形眾生很聰明又厲害，會利用流行元素去控制人心，進行奪取與控制，吸取人類的能量」

最佳效果

無負擔無期待 真正放鬆

高僧大德之所以強調這一點，是因為心念決定了結果。如果你聽佛經時，心裡想的是「我要跟流行、我要追求一種特別的感應或氛圍」，當達不到時容易失落。

若能將念頭轉為：「在這幾分鐘內，用音聲讓自己暫時放下執著，聽不懂沒關係，感覺舒服就繼續，若不舒服就停止去喝水。」——這種無負擔、無期待的心態正是「放鬆」的核心，也最少會產生負面效果。

若目標是單純放鬆：建議選擇沒有語言、只有單純梵唄音聲（如「阿」字觀或是「阿彌陀佛」聖號）或純樂器的「禪樂」。避免帶有強烈文字概念（如「苦」、「空」）且旋律起伏過大的流行佛曲。

梵唄唱誦佛經屬修行

統一心念：

- 大家一起唱誦相同的旋律與經文，能幫助心神集中，減少雜念。

莊嚴氛圍：

- 整齊劃一的聲音，會讓整個場域顯得肅穆而神聖，增強儀式感。

方便參與：

- 透過固定的旋律與節奏，即使不熟悉經文的人，也能跟隨聲音參與其中。

身心調和：

- 唱誦本身有助於呼吸調整，讓身心進入安定狀態。

雖然，佛經並沒有開示一定只能以某種形式讀誦，可是漢傳佛教梵唄唱誦佛經的用意，就是讓參與者在共同的聲音與節奏中，心念能夠統一，進而營造出莊嚴、清淨的氛圍。

這也是為什麼在佛教的法會或日常修持中，梵唄唱誦不只是「音樂」，而是一種修行方法，透過聲音的力量讓眾人同心同願。



AI設計圖片

東涌疑控煙扮出沒 現兜兜罰遊客

地區人士證實事件 籲提防騙子

近日有內地遊客在社交平台小紅書發文，指在東涌東薈城外目擊可疑事件，懷疑有假冒控煙辦人員向遊客「執法」，引發社會對違法冒牌公職人員行騙的關注。有地區人士更證實，假控煙辦確實曾在東涌出沒，不只向旅客埋手也會滋擾居民，提醒居民要警惕提防。

黑衣男子組包圍吸煙遊客

據該網民描述，現場約有六至七名身穿黑衣的男子，包圍一名正在吸煙的內地男遊客，聲稱要即場罰款。事主質疑該批人士假冒公職人員，因為現場為露天區域，並無禁煙標誌，且涉事人士未有佩戴政府部門證件。帖文更指出，該批人只針對拖着行李的內地遊客，對本地吸煙者則視而不見，懷疑專挑不熟悉香港法例的外地人行騙。

事件在網上引起熱議，不少網民指出多個破綻，強調香港的定額罰款機制不會即場收取現金，只會發出定額罰款通知書。亦有網民分享親身經歷，指過往曾以普通話斥責懷疑騙徒，對方隨即退避。

執業大律師陸偉雄表示，相關行為已觸犯香港法例。他指出，根據《簡易程序治罪條例》，任何人假冒公職人員或假裝能影響公職人員，不論是否意圖取得任何有價值的東西，均屬違法，一經定罪可處罰款2,000元或監禁6個月。他強調，假冒公職人員屬刑事罪行，市民若遇可疑情況，應保持警覺並即時舉報。

區議員：有損本港形象

離島區議員葉培基對事件表示高度關注。他直言，東涌鄰近機場有不少遊客到訪，假扮執法人員詐騙的行為，會影響旅客對本港的信心及形象。他更證實曾接獲居民反映，有騙徒假扮控煙辦人員滋擾居民，企圖行騙。



葉培基（右）對事件表示高度關注。

葉培基提醒，控煙辦人員執法時，無論穿制服或便裝，均會主動出示部門職員證或政府委任證，若對方拒絕或無法出示，應立即報警。而真控煙辦人員不會在街頭即場收取現金罰款，所有定額罰款均透過政府正式渠道發出通知書及繳款安排，因此執法人員絕不會要求市民將款項轉賬至個人銀行戶口。

部門：已通知警方處理

葉培基呼籲市民及遊客，若對執法人員身份有懷疑，應保持冷靜，切勿即場交付款項，並盡快致電警方或政府熱線查證。他表示，會向相關部門反映事件，促請加強巡查及打擊這類冒牌執法人員的違法行為。

衛生署回覆證實，相關照片所示地方並非法定禁煙區，控煙辦督察亦未有在該地點進行執法工作，就社交平台上指有人涉嫌冒認執法人員，控煙酒辦已通知警方處理。



有旅客懷疑在東涌遇到疑似假控煙辦人員執法，拍下騙徒照片存證。



旅客事後在社交平台分享騙徒犯案手法。



控煙辦人員執法時，會出示證件表明身份。



4月底起，公眾地方全面禁止管有另類吸煙產品。（資料圖片）



控煙措施陸續生效 電子煙亦將全面禁

政府宣布，今年4月30日起公眾地方管有另類吸煙產品（包括電子煙煙彈、煙油、加熱煙支及草本煙）將全面禁止。市民在公眾地方吸食或攜帶已啟動的另類煙，即屬違法，可被定額罰款3,000元；管有超額另類煙或作商業用途，最高刑罰為罰款5萬元及監禁6個月。

而多項「禁煙」新措施，包括排隊等候時禁止吸煙、擴大法定禁煙區至指定處所的專用出入口3米範圍等，亦已於2026年元旦起相繼生效。至於近期市民十分關注的地盤全面禁煙建議，勞福局於3月23日已向立法會提交推行地盤全面禁煙的法例修訂建議，擬將建築地盤指定為法定禁煙區，建議實施定額罰款3,000元。

當局亦建議修訂《工廠及工業經營條例》下的《建築地盤（安全）規例》，管理地盤的承建商須採取所有合理步驟，確保無人於地盤內吸用或攜帶燃着的吸煙產品，違例承建商一經定罪，最高可按現行規例罰款40萬元。

社會對兒童成長空間愈益重視，近年本港兒童遊樂場不斷引入新元素，而政府於2019年《施政報告》宣布開展改造康文署逾170個公共遊樂空間計劃，當中16項目已完成並開放予公眾使用。今期兒童遊樂場系列的上集報道中，《我家》記者巡視多個區域的兒童遊樂場後發現，遊樂設施比以往更具挑戰性及高難度，惟計劃改造進度緩慢，導致出現有遊樂場無人玩，有遊樂場過於擠迫，使用者分布不平衡。



兒童遊樂場系列
——上——



遊樂空間改造欠效率 迫晒入新場易生意外



將軍澳寶翠公園兒童遊樂場已改造完成。

16個項目已完成公共遊樂空間計劃的公園，分布本港各區，惟荃灣區、九龍城區、中西區、離島區和大埔區則一個都未完成。《我家》記者到位於將軍澳寶翠公園兒童遊樂場察看，改造後設有不少新式玩樂設施，包括樹屋、飛天滑索、山丘滑梯、共融氹氹轉等，吸引不少小孩到場遊玩，而不少設施都有貼上標示。

地區人士：區內遊樂場分佈不均

西貢區議員黃遠康（見圖）表示，有居民曾提到期待其他已納入改造公共遊樂空間計劃可盡快改造，因不少舊式遊樂場已不合小朋友遊玩，而新式的則人流過多，擔心出意外，令區內兒童遊樂場使用情況分佈不均。

黃遠康提到，寶翠公園兒童遊樂場雖有人數上限，但放學、假日時段人流眾多，他認為康文署可加緊人手巡視維持秩序，亦可透過廣播提醒家長、小朋友注意安全。



黃遠康



烏溪沙商場遊樂場共有7條滑梯，包括一條5.4米高的長滑梯。



寶翠公園遊樂場有標示設施使用守則。

設施宜列合適使用者歲數人數

有見及此，《我家》記者到佐敦谷公園兒童遊樂場察看，發現項目採納市民的意見，以「親子」及「大自然」為設計概念。現場設有工作人員看守秩序，但繩網彈跳未有列明遊玩歲數，當日就見有十多歲的兒童在彈網上遊玩，令年紀較小的孩子有點驚慌而離開彈網。

有不願上鏡的家長向記者表示，如每項遊樂設施列明可玩的歲數和人數，大家可依循玩樂，就可讓小孩玩得更放心。



佐敦谷公園兒童遊樂場去年改造完成。



有八、九歲的兒童在鞦韆上攀爬，被工作人員喝止。



繩網氹氹轉指示不清，同時有多達十名兒童玩耍。

引導子女安全遊玩 家長角色不可或缺

在設施多樣化的同時，潛在的危機亦不容忽視，家長如何引導子女安全遊玩成為不可或缺的角色。

《我家》記者巡視各區商場新式兒童遊樂場，就有工作人員看管秩序。位處烏溪沙的一個遊樂場共有7條滑梯，包括一條5.4米高的長滑梯，而場內劃分適合不同年齡小朋友的區域。

該公園設有遊樂規則供使用者參閱，但只放在公園的一旁，亦不是每項設施都有詳細的指引標語，原本應每次只供一人玩耍的細小彈

床，雖有家長在旁，但同時有數名兒童在彈跳；親子鞦韆就有目測已八、九歲的兒童在鞦韆上攀爬，剛好被在場唯一的工作人員喝止。

而荃灣廣場內的「空中樂園」兒童遊樂場，《我家》記者巡視時發現除了入口的遊樂規則外，每項設施都有列明每次供多少人玩樂，惟繩網氹氹轉則指示不清，同時有多達十名兒童玩耍，亦不見家長在旁看顧。而搖搖椅列明每次只可一名一至六歲兒童玩耍，但現場就有超過六歲的兒童坐在搖搖椅玩樂。

各位Coffee Addicts留意！一年一度盛事「2026西九咖啡節」強勢回歸。4月3日起一連四日，西九大草坪將匯聚逾80間本地及海外神級名店、烘焙職人。現場更有Craft Cocktail同文青市集，由朝到晚滲透極致Chill感，絕對係復活節最期待嘅城市嘉年華！

年度活動匯聚逾80店
精品「啡飲不可」？

啡常復活假期 西九草坪大歎特歎



「Wednesday」驚喜現身

去年西九咖啡節創下逾50,000人次入場紀錄，足以證明精品咖啡已進化成一種不可或缺的Urban Lifestyle。

2026年的「Coffee Hong Kong @WestK」宣布強勢回歸，今次大會進一步將咖啡版圖延伸至音樂、親子、健康及寵物四大範疇。除了瀰漫全場的咖啡香氣，更有超人氣角色「Wednesday」驚喜現身！這位表情搞怪、深受年輕族群喜愛的角色將化身成多個大型主題裝置，分佈在西九藝術公園的大草坪上，大家記得要打卡！



試盡咖啡神人神店

講到參展名單，今年簡直係星光熠熠，咖啡節一口氣邀請多位世界冠军坐鎮，最令啡迷瘋狂的莫過於2016年世界沖煮冠軍、開創傳奇「4：6沖煮法」的神人粕谷哲。加上2025年新晉世界沖煮冠軍Captain George，及2022年世界咖啡品鑑師冠軍Moon Heon-gwan，一眾神級咖啡達人齊集香港，認真罕見！本地代表亦不遑多讓，包括2024年香港咖啡師大賽冠軍Gary Au、兩屆港賽冠軍Laughing等名將，全部親身到場交流。海外名店方面，更有東京極淺焙聖地GLITCH COFFEE & ROASTERS以及挪威傳奇品牌FUGLEN駐場，想品嚐神級咖啡？今次唔使買機票！



咖啡遇靚酒 味蕾覺醒

今次大會更將酒文化、高級美食與咖啡生活完美融合。酒類愛好者請注意，香港原創氈酒品牌N.I.P（無名氏）將會駐場，以本地草本演繹獨特的「香港風土」；而曾經榮登Asia's 50 Best Bars榜首的傳奇雞尾酒吧The Old Man亦會駐場，將創意調酒帶入戶外場景。喜歡清酒的朋友，亦可以去Sake Station探索清酒與咖啡之間的化學反應，絕對可以顛覆大家的味蕾想像！



舌尖驚喜 齊來食好嘢

至於美食陣容，同樣是「米芝蓮」級數的享受。現場集齊了意式Pizza名店Mother Of Pizzas、精緻法餐PANO以及西班牙料理Eat Good Spain。當然少不了經常出現排隊人龍的熱門店「龍霸」！最後記得留肚品嚐米芝蓮推介的意式雪糕店Snack Baby Gelato & Drinks。



購買門票

2026 COFFEE HONG KONG @WestK

日期：2026年4月3日至6日

時間：11:00 - 20:00

地點：西九文化區藝術公園大草坪



大人細路毛孩都啱去

大會以「A Cup Beyond Circle」為核心，一連四日設有專屬的限定體驗。4月3日由黑膠廣東歌與人氣DJ (Tiga、DCRMilda) 帶動戶外音樂派對；4月4日兒童節則有足球女將楊浩兒 (Manchester) 帶領的親子競技；4月5日是專為健康生活而設的戶外瑜伽與冥想；最後一日4月6日則是毛孩主場，設有毛孩運動會及總值逾\$1000的豐富獎品！