



封面故事
89

家樣年華

一個墟 朝聖路 齊升呢



地區焦點 03

擱置建公屋一味曝曬
芬園塊地吉到幾時？

醫·家 04

心肌梗塞不分體能
齊學愛「心」管理

熱話「脆」聞 04

假賣旗呢有心人
臨時工成幫兇同中伏

我家放大鏡 05

宣傳街市變景點
管理隨便 邊有人畀面？

新界西



新界東



我家HoMemory



info@homemory.hk

用地附近為2021年落成的警察宿舍。



附近居民希望用地長遠可增加社區配套。



《我家》去年6月報道，房屋署暫緩前芬園警察駕駛及交通訓練中心的粉嶺第17區公屋計劃，地區希望善用該閒置土地作臨時停車場。事隔逾一年，雖然警方訓練中心已於今年初拆卸，但至今仍未就短期用途作出定案，多個部門甚至希望借用該地。有地區人士希望可回應居民訴求，盡快撥出部分土地讓附近居民作停車用。

政府曾擬建8座公屋 地基成本高昂而暫緩

粉嶺第17區即馬會路近靈山路旁近5.5公頃的用地，原為芬園警察駕駛及交通訓練中心。政府曾於2023年計劃在該地興建8座公營房屋，惟去年中房屋局指因涉及複雜岩層問題致地基成本高昂，經審視成本效益後，決定暫緩有關公營房屋發展計劃。

暫緩建屋決定至今已逾一年，警方訓練設施亦已於今年初完成拆卸，然而這幅逾五公頃的土地仍未就短期用途作出定案，短期用途的規劃仍停留在研究階段。地政總署早前諮詢相關部門及地區人士，初步方向包括臨時停車場及政府儲存設施等，但至今尚未有明確時間表。

多個部門望借用該地 存放建築物料車輛等

與此同時，房屋署已提出要預留部分土地，為未來公營房屋發展項目存放建築物料及預製組件；機電工程署亦因在芬園設有車輛維修站，要求預留土地

居民訴求：盼可作停車用
擱置建公屋—味黑關
芬園塊地計劃幾時
2024 2025 2026 2027 2028



粉嶺芬園警察設施拆卸後用地正閒置。

存放物料及車輛。然而，地區對該幅用地的訴求清晰而迫切。北區車位嚴重不足，導致車輛隨處停泊，影響道路安全及行人視線，此問題困擾居民多年。

為此，北區區議會於9月就善用粉嶺第17區土地問題作出討論。提出提案的北區區議員曾興隆表示，該用地面積龐大，建議在規劃短期用途時，撥出部分土地作為臨時停車場，同時預留空間作社區農圃、長者或幼兒臨時服務中心，並設置臨時回收設施。

地區人士：
長遠可建停車場及回收站

曾興隆透露，早於2017年已要求政府釋放閒置官地作臨時停車場之用，以對沖固有停車場加價的負面影響，並紓緩違泊引致的交通問題。至去年公屋計劃暫緩後，他認為該土地適合撥出作為臨時停車場。曾興隆認為，北區欠缺泊車設施，導致車輛隨處停泊，建議在規劃短期用途時，一併考慮撥出部分土地作為臨時停車場，並長遠加建多層停車場，以紓緩區內泊車壓力。另外，北區雖已有綠在區區網絡，但多年來因未有合適的土地設立回收環保站，因此希望政府善用該地，預留空間設置臨時回收設施，以紓緩區內回收點壓力。

部門整理意見研短期用
或臨時車場及儲存設施

北區地政處在會上回應指，地政總署已於今年6至7月諮詢相關部門及地區人士，並正整理收集到的意見，研究合適的短期用途，以有效善用該用地，初步方向包括臨時停車場及政府儲存設施等。規劃署補充指，在用地長遠用途落實前，如有任何部門就用地的短期用途作出建議，規劃署會積極配合地政總署及其他相關部門，探討於該用地作該等短期用途的可行性，以有效運用土地資源。

警察學院 搬遷到缸瓦甫



警察學院搬遷到上水缸瓦甫。



機電工程署現時在芬園有驗車分部。



房屋署提出要求預留土地存放預製組件。



粉嶺現時未有大型回收環保站。圖為流動站。



曾興隆希望原有房屋用地可建停車場。

區區顯關愛

助打疫苗防流感
第二場11·1舉行

北區欣盛小區關愛隊舉辦季節性流感及肺炎鏈球菌疫苗接種活動，首場於9月22日上午在和興社區會堂舉行，為高風險人士提供免費即場接種。第二場將於11月1日下午在同一地點舉行。

北區欣盛小區關愛隊長廖宇軒表示，首場接種活動秩序良好，現場設有冷氣及座椅輪候區供接種人士使用。廖宇軒呼籲市民盡早接種，合力築起社區免疫屏障，更好保護自己和家人的健康。他強調，接種疫苗是預防季節性流感及其併發症的最有效方法之一，可減低入院留醫和死亡風險。

政府今年推出四大優化措施，包括改進疫苗採購、新增醫健通電子同意書功能、增加醫生疫苗採購先導計劃額度至30萬劑，並擴大合資格醫生範圍，以深化動員社區力量及加強疫苗屏障。季節性流感疫苗接種後約需兩星期產生抗體，呼籲市民盡早接種。上年度共接種超過203萬劑疫苗，6個月至未滿18歲人士接種率近六成五，較過去3年平均高逾一成。



團隊早前舉辦首場社區疫苗接種活動。

義工協助居民登記接種。

北區欣盛小區關愛隊

承辦團體：北區青年協會
電話 / WhatsApp：6700 8049
電郵：yanshingct@gmail.com



什麼是心 肌梗塞？

綜合香港心臟中心資料和心臟科醫生高耀鈞、曾國翔等受訪時的解說，冠狀動脈負責將氧氣和營養經血液運送到心臟肌肉，使心肌有足夠的動力收縮，維持心臟跳動。急性心肌梗塞，亦即普遍理解的「心臟病發」，起因是冠狀動脈被膽固醇和脂肪等阻塞，通道收窄令供血不足，心肌無法正常運作並開始壞死。

黃金急救時間僅5分鐘

急性心肌梗塞的典型症狀包括胸口痛和胸部不適，感覺似被重物壓住，疼痛有時也會延伸下巴和左臂；其他症狀則包括出汗和呼吸困難等。

病發後的「黃金急救時間」僅有5分鐘，心臟停頓的時間愈長，死亡率愈高。即使搶救回來，心肌梗塞仍會令心臟受到不同程度的損傷，而且不能逆轉，患者將來出現慢性心臟衰竭、心律失常和中風等併發症的風險亦會隨之增加。

近年45歲以下患者明顯增加

此外，近年心肌梗塞有年輕化趨勢，45歲以下的患者明顯增加，因此，切勿以為夠年輕和有做運動，便等於心臟一定健康。

心肌梗塞不一定毫無徵兆，約5成至8成患者在病發前一兩天至一周內，會反覆出現胸悶、胸痛等症狀，雖然休息一會兒便沒事，但症狀出現的頻率會愈來愈密，這時應立即求醫。愈早治療，愈能爭取生存機會和減少嚴重後遺症。

預防勝於治療

- 一、良好生活習慣：早睡早起，每晚睡足8小時，避免熬夜和精神緊張
- 二、規律運動：避免久坐，透過有氧運動增加心肺功能和維持正常體重
- 三、健康飲食：定時用餐，且以低鹽、低脂的食物為主
- 四、戒煙戒酒：煙酒與冠狀動脈硬化有很大關係，大量飲酒亦會使血壓升高，增加心臟負擔

與大腦對話

警號勿忽視 最好知多啲 體能好都心 齊學愛心 管梗塞 理

台灣藝人「黑人」陳建州早前突發心肌梗塞，據報他的主要心臟血管阻塞約9成，幸好及時送院接受手術，保住性命。「黑人」熱愛籃球，予人經常運動、身體健壯的印象，因而這次突發狀況讓大眾相當意外。這也正好說明，運動雖然是護心的好習慣，卻不等於「免死金牌」，假如感到胸口不適，必須及時求醫。

溫馨提示

適量運動對心血管有益，但過量的高強度運動或致心臟損傷。因此要留意身體狀況，不宜勉強。

資料來源：香港心臟中心、北區地區康健站、綜合傳媒報道

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

久坐肩頸腰背痛 常做八段錦KO

「雙手托天理三焦」

- 預備姿勢：雙腳分開與肩同寬，身體自然站直，雙手垂放兩側。
- 吸氣舉手：雙手緩緩向上舉起，經過胸前至頭頂，手指相扣，掌心向上。
- 向上托天：雙臂自然伸展，掌心向上托起，感受肩背及腰部的伸展，避免過度仰頭。
- 呼氣放鬆：雙手慢慢從兩側放下，回復預備姿勢。

長時間坐在辦公室，肩頸僵硬、腰背痠痛，甚至出現俗稱「富貴包」的頸後隆起？除了定時起身活動，石寶醫師建議不妨試試傳統養生運動八段錦中的經典動作「雙手托天理三焦」。毋須任何器材，只需數分鐘，便可在辦公室或家中練習，為繃緊的肌肉做一次簡單伸展。

「雙手托天理三焦」是八段錦的第一式。從中醫角度而言，三焦與人體氣機及水液運行有關，透過雙手向上伸展，配合緩慢而均勻的呼吸，有助調暢氣機、舒展筋骨。從現代運動角度來看，動作可伸展肩膊、手臂及背部肌群，減輕久坐引起的

僵硬感，同時促進身體活動及放鬆情緒。

對於經常使用電腦、長時間低頭的上班族，這個動作尤其適合作為日常伸展。不過，伸展並不能直接消除富貴包或治療肩周炎，如持續疼痛或活動受限，應尋求專業評估。

練習小貼士

每次重複5至10次，保持呼吸自然，切勿勉強伸展。工作期間定時起身走動，配合簡單伸展，更有助減少久坐帶來的不適。



SoundAI

好聲音 連繫更近

讓愛的對話，從此更清晰

聽見，
更精彩的生活



小巧舒適
自然貼服



源自中科院
SoundAI 助聽器
源自中國科學院



全球頂尖
聲學 AI 技術
智能降噪・精準收音
還原真實聲音



FDA 醫療器材
註冊
通過美國 FDA 認證
安全可靠

免費試戴

親身體驗・聽見改變



與家人開心對話



重拾社交樂趣



聆聽生活每一個美好時刻



居家護老管家
MANDALA MEDICAL EDUCATION



查詢 / 預約試戴

6816 1215

專業守護 健康・從家開始



有呢個食送要多煮白飯

娘惹豆醬雞

薯仔冬菇分高低

1 雞下脾切半，沖洗乾淨去除血水，用廚紙抹乾後落醃料醃半個鐘。



2 預備蒜蓉及乾蔥蓉，冬菇浸軟切件，薯仔去皮切件後煎至表面金黃備用。



香港通街都係泰國菜、越南菜，大家又有冇聽過娘惹菜呢？如果你曾經去過新加坡或者馬來西亞，可能無意中都接觸過娘惹菜，例如街邊糖水檔賣嘅摩摩喳喳，餐廳酸酸辣辣嘅阿參魚、參巴醬配椰漿飯，又或者各式種類嘅娘惹糕點等。

話說娘惹菜起源自15世紀初至17世紀間，當時已經有華人移民去馬來西亞、印尼等地「搵食」，落地自然生根。佢哋同當地人結婚生咗小朋友，當地人會叫佢哋做「峇峇娘惹」，即係男仔會叫峇峇，女仔就叫娘惹。呢群移民後代漸漸發展出一套中國傳統烹調同馬來香料世界嘅fusion飲食文化，由於傳統峇峇娘惹家庭多由女性負責煮食，後來「娘惹」就成為咗佢哋菜系嘅統稱喇。

娘惹菜嘅特色就係中式烹調混合各種東南亞香料及「椰香」。當中，經常會用到南薑、香茅、蒜、乾蔥、辣椒、等香辛料，亦常用到椰漿、椰糖、蝦醬、魚露等當地食材。我最熟識嘅娘惹味道就係阿參醬，充分體現娘惹菜酸、辣、甜、鹹嘅風味，用嚟煮海鮮一流！其實娘惹菜都有唔辣嘅選擇，例如今次分享嘅娘惹豆醬雞，佢係一道好傳統嘅娘惹家常菜，有啲似我哋嘅薯仔炆雞同冬菇炆雞嘅混合體，以鹹香豆醬同濃稠嘅黑醬油調味。另外加入椰糖令味道更平行，醬汁甘香帶甜好好送飯，吸晒味嘅冬菇同薯仔真係好食得過分！如果接受到香料嘅味道，可以加少少八角同桂皮提香，有呢個餸記得煮多啲白飯啊！

做法

雞下脾.....6隻
大冬菇.....4隻
薯仔.....1至2個
蒜頭.....6粒
細乾蔥頭.....8粒
普寧豆醬.....2湯匙
椰糖.....2湯匙
黑醬油.....2湯匙
八角.....1粒
桂皮.....1小枝



材料 醃料

鹽.....1/4茶匙
胡椒粉.....1/4茶匙
黑醬油.....1茶匙
油.....2湯匙

小貼士

• 椰糖可以喺泰國雜貨店或者東南亞雜貨店買到，分乾同濕兩種。我覺得濕椰糖較容易使用，不過開封之後就要放入雪櫃儲存。

3 易潔鍋落油先爆香蒜蓉及乾蔥蓉。然後加入雞下脾煎至金黃，跟住加入八角、桂皮、椰糖及普寧豆醬（要將豆粒壓爛）炒香。



4 落黑醬油及冬菇炒勻上色，加水至蓋過材料表面，滾起𠝹蓋中細火先煮15分鐘。然後加入薯件再煮15分鐘，最後落鹽調味。



傳承燈火 節日氣氛靠心思

今年中秋，維園人潮之盛屬近年少見。節日前一個多星期便出現排長龍情況，有市民不怕悶熱等足一個多小時入場。康文署及旅發局亦打鐵趁熱，幾天高峰期的亮燈時間延長至午夜，還將展期延至10月4日，剛好接上國慶黃金周。

維園今年首次引入20個國家的節慶綵燈，砌成一條「世界綵燈大街」，同場還有南京秦淮工匠打造、高達八米的「樹影流光」大榕樹燈。以往綵燈會多是生肖和神話故事，年年相似；今次把中國傳統節日和各地文化放在一起，市民和遊客自然覺得新鮮，也順帶帶動周邊夜經濟，算是真正用好自身的「國際化」優勢。

不過今年矚目的中秋畫面不止於維園，而是散布於社區角落：其中一個是華富邨。街坊趕在

重建前觀賞舞火龍的last dance，火光穿過熟悉的樓與樓之間，有長者由頭跟到尾，有已經搬走的舊鄰居特意回來看。這些畫面不靠燈光工程，靠的是幾十年的街坊情。另一個受歡迎「景點」是一所位處藍田的小學，該校中秋晚會的燈飾在網上爆紅，更被網民封為「最有中秋氣氛小學」，那些燈籠和佈置，是老師、學生和家長一齊動手做出來的。三件事放在一起，看得見的是氣氛並非只能靠錢堆砌，而是靠人願意參與：維園有國際視野；華富有集體記憶；小學有師生家長的心思。

國慶黃金周在即，人流肯定更多，主辦方和部門必須做好幾件實事：及早公布人流狀況、果斷分段入場、指示牌寫得清楚、沿途設足夠座位

和飲水位，並為長者、孕婦和輪椅使用者開設優先通道。賞燈是開心事，不應變成體力考驗。

社區層面也可以做多一點，地區組織不妨在屋邨和公園辦小型燈區，讓行動不便的長者在家附近一樣有節日氣氛。華富邨的火龍和舊照片、街坊的口述記憶，值得趁現在記錄下來，將來新樓落成，故事還在。學校和家長會的中秋活動已經證明，只要有人肯落手做，一條街也可以很有氣氛。

要活化傳統，不必每次都搬出大場面。傳統能不能延續下去，關鍵在於有沒有人記得、有沒有人肯做。

社區同行基金會 梁文武

旅遊GO Text：行李 | Photo：行李 | Design：Skittle

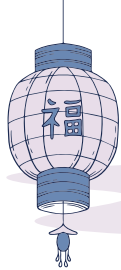
一碗麻醬麵現老上海風貌

由淮海中路轉入雁蕩路，可以找一間沒有華麗裝潢、卻長年人氣不減的老麵館。味香齋的招牌麻醬拌麵，看似簡單，濃稠芝麻醬均勻掛在麵條上，入口香濃，愈拌愈有滋味。想吃得再滿足，可再加一客上海炸豬排，外層炸得香脆，配上麵條，就是很有昔日上海小吃店感覺的一餐。這裏不講究慢慢打卡，反而是拼桌、快吃、快走，那份市井節奏正是它的魅力。



味香齋（雁蕩路店）

● 地址：上海市黃浦區雁蕩路14號



仲秋遊上海 留一日給味蕾

秋天是遊上海最舒服的季節之一。暑氣漸退，時介仲秋，街頭梧桐慢慢染上黃意，沿淮海中路、雁蕩路一帶散步，老洋房、弄堂與街角小店交織出屬於上海的城市風景。比起密密麻麻趕景點，不妨留一日給味蕾，由一個熱辣的鮮肉月餅開始，再吃麻醬拌麵、炸豬排，最後以一籠蟹粉小籠作結，從三間老字號及人氣小店，慢慢吃懂上海。



食鮮肉月餅 值得排長龍

在淮海中路，看到店外排起人龍，很可能就是光明邨。這間上海老字號最有名的手信之一，正是鮮肉月餅。外皮焗得金黃酥脆，咬開仍帶熱氣，裏面的鮮肉飽鹹香帶汁，與香港習慣的甜月餅完全是兩回事。最好買到手便趁熱吃，一邊沿淮海路散步，一邊感受最貼地的上海秋日滋味。店內亦有本幫菜、熟食及點心，若遇上長長人龍，其實也是旅程的一部分。

光明邨大酒家

● 地址：上海市黃浦區淮海中路588號（近成都南路）

秋風起 吃蟹粉好時機

秋風吹起，亦代表上海進入吃蟹的好時候。來到天津路的萊萊小籠，最值得留肚的就是蟹粉小籠。薄薄麵皮包着鮮肉、蟹粉與湯汁，輕輕咬開小口，先啜一口湯，再連蟹粉和肉餡一起吃，蟹香濃郁而不失鮮甜。如果特別喜歡蟹味，店內有純蟹粉、蟹膏等不同選擇。小店距離人民廣場、南京路一帶不遠，適合做逛街途中一站，亦為這趟秋日上海美食散步畫上最滿足的句號。



萊萊小籠

● 地址：上海市黃浦區天津路506號

電影《媽樣年華》即將上映，導演胡翠兒把媽媽Amy多年來為家庭付出、重新追夢的經歷放進電影。戲外，她更與Amy、妹妹翠嫻花34日走過約800公里西班牙朝聖之路。在漫長旅程中，三母女一個墟，重新認識彼此。

電影導演戲外人生

三母女打西班牙餃

家樣年華



SPAIN

我阿媽成日都話要圍住我哋轉，但我覺得，其實每個人都可以圍住自己轉。

一個墟朝聖路齊升呢

《媽樣年華》是胡翠兒首部劇情長片，故事講述一名家庭主婦學習鋼管舞，重新尋回自己的生活。這個看似大膽的設定，靈感其實來自媽媽Amy。

創作故事角色 原型來自媽媽

Amy做了近30年家庭主婦，三個女兒成長期間，生活一直圍着家庭。「我本嚟係諗住，就係咁煮飯，佢哋返嚟食。」她自小想學鋼琴，成家後卻一直擱下心願。約5年前，胡翠兒鼓勵媽媽學琴，如今Amy幾乎每天練習，更參與演出。胡翠兒有次坐在台下認真聽媽媽彈琴，才驚訝發現：「原來佢都幾勁。」

她沒有把學琴故事直接搬上銀幕，反而選擇鋼管舞。「我阿媽成日都話要

圍住我哋轉，但我覺得，其實每個人都可以圍住自己轉。」舞者握着鋼管、以自己為中心旋轉，正好成為電影的隱喻——無論是不是媽媽，每個人都應該留一點時間給自己。

拍攝停下來 走上800公里長路

電影完成拍攝後，後期製作一度因補拍、資金等問題停滯。胡翠兒想起大學修讀西班牙文時，老師曾介紹朝聖之路。這件多年來想做、又因疫情擱置的事，終於有了機會實現。她邀請身在加拿大的妹妹翠嫻同行，Amy知道後竟決定一起出發。

踏上朝聖之路，純粹希望挑戰自己。旅程歷時34日、約800公里，每日平

每天背着行李前進，走過一個又一個小鎮，在疲累與磨合之中重新認識彼此。

沿途來自不同地方的朝聖者互相打氣，形成旅途中獨特的友誼。



國際互動

走得累 同路人打氣支持

朝聖之路上的人際關係，同樣令三人難忘。沿途大部分是來自不同國家及地區的旅人，有歐洲人、韓國人和台灣人。大家未必約定同行，卻可能今天碰面、翌日失散，幾日後又在另一個小鎮重遇。有人走得累了，身旁的人便會打氣；即使互不相識，也會主動打招呼。

翠兒形容，這種關係很特別：「大家都係行緊同一條路。」途中認識的部分朋友，旅程結束後仍偶爾保持聯絡，甚至來港時再相聚。她們亦曾問不同朝聖者為何出發，有人只簡單回答，想「欣賞這個世界」。一句平凡的話，在長途跋涉中反而格外觸動。

BIRD OF PARADISE
連條路都行到，
冇理由套戲做
唔到。

媽媽有Say

Amy：佢哋改變咗我嘅人生

朝聖之旅沒有改變《媽樣年華》的故事，卻改變了胡翠兒面對電影的心情。以前遇到製作困難，她很容易緊張；走過數百公里後，反而覺得「冇乜嘢係大不了」。拍戲辛苦時，她會想：「連戲都拍到，冇理由行唔到路。」完成朝聖後再面對電影後期，她又反過來提醒自己：「連條路都行到，冇理由套戲做唔到。」

她相信，每完成一件事，都會為下一步留下勇氣。「身邊嘅人嗰種勇敢同堅持，係會互相傳染。」就像Amy學琴、翠兒拍電影，最後三母女一起走完800公里，每個人的堅持，也成為另一個人繼續前行的理由。談到三個女兒，Amy一度眼泛淚光：「佢哋改變咗我嘅人生。」從前，她以為人生就是煮飯、等女兒回家；如今，她有自己的鋼琴、演出，也走過一段真正屬於自己的800公里。



出發前，到大埔海濱長廊練習，為朝聖路每日行逾20公里程準備。

漫長旅程亦令女兒們第一次感受到媽媽年紀漸長，母女之間的照顧角色開始悄悄改變。

均步行20多公里。最初沒有經驗，她們曾在烈日下趕路，後來學懂清晨五時多出發；住宿則以沿途朝聖者庇護所為主，背着行李走過一個又一個小鎮。

對Amy而言，最初幾天已是考驗。鞋不合腳、雙腳疼痛，一度令她懷疑自己能否完成。兩個女兒替她調整路程、重新買鞋，她便一步一步捱過去。旅程後段，她更曾因身體不適要到健康院，明明可以搭車，仍堅持步行：「已經堅持咗咁耐，去到最尾先搭車？」這份韌力，連女兒也沒有預料到。

34日朝夕相處 照顧者位置改變

34日朝夕相處，也讓三母女看到平日在香港未必留意到的一面。Amy第一次強烈感受到女兒已經長大。沿途訂住宿、處理行李、安排行程，很多事情都

由她們張羅，「真係對佢哋嘅睇法都改觀咗。」翠兒看到的，卻是媽媽開始變老。「以前我唔會有一刻覺得佢老咗，但行路嗰陣見到佢慢咗，就會知道嗰種分別。」以往媽媽照顧女兒，如今她開始意識到：「原來佢都需要人照顧。」

翠珊則發現媽媽比想像中獨立。大家不少時候按自己的速度前進，Amy甚至會自己走，更主動跟沿途陌生朝聖者聊天。「我本身唔會覺得佢係咁懂得表達嘅人。」原來那個平日在家較內斂的媽媽，也可以主動走進更大的世界。

沿途每隔一段路便有石碑標示距離終點還有多遠。走到「尚餘100公里」的路牌前，翠兒突然哭了。此前數百公里，有疲累、有爭執，也有想放棄的時候，回頭一看才發現：「原來我哋真係行咗咁遠。」真正抵達終點，反而沒有想像中震撼。她這才明白：「路途本身，已經係成個旅程嘅目的。」

只要不放棄，堅持找出對的方法並努力嘗試，總有一天會做到。 — 陳思慈

年輕人，你的潛能、強項在哪裡？香港教師會李興貴中學校長陳思慈相信，每個孩子都有值得被看見的地方。從課堂、運動到創科及藝術，學校用多元的方法讓學生找到長處，在一次次的經驗中建立自信。

中學校長領團隊搭建「舞台」



充滿活力的教職員團隊。



校園內處處擺放同學們的創意產物。

讓璞玉發光

多元方法發掘學生長處

走進校園，處處可見學生的畫作、STEAM作品、創意產品和學習成果。這些展示對陳思慈校長而言，不只是校園佈置，更是讓學生知道：「你的努力，有人看見。」

陳校長坦言「十隻手指有長短」。部分學生甚至家長，若只聚焦於學業成績而論成敗，就很容易忽略了個人獨特性，看不見璞玉的內在光芒。「唔得，只是暫時未做到；只要不放棄，堅持找出對的方法並努力嘗試，總有一天會做到。」

我校的老師都是Supermen及Superwomen，好肯為學生付出，好肯嘗試。

”

本身教授英文的陳校長，在校長室放置羽毛球拍供學生借用，但有一個條件——想借，就要親自開口用英語向校長提出要求。看似只是一支球拍，背後卻是她為學生製造「肯開口」的理由。

這種「想盡方法令學生願意學」的心思，並不限於校長一人。陳校長多次提到，自己十分感恩有一支願意為學生付出的教師團隊，「我校的老師都是Supermen及Superwomen，好肯為學生付出，好肯嘗試。」面對不同能力和需要的學

生，老師不斷轉換教學法，務求讓不同學生學習和進步。

增設鞦韆 校園添放電空間

校園最近在戶外空間增設鞦韆，讓學生在課餘時間坐下來、搖一搖，暫時從課堂和壓力中抽離。陳校長觀察到，學生早上坐在鞦韆上，已經可以很開心；午膳時間亦有學生相約坐在那裏聊天。

學校以「4C」作為學生發展框架，包括Caring Youth、Continuous Learners、Creative Explorers及Change Leaders，讓不同才能都有發揮空間。有人擅長視藝、運動或STEAM，也有人適合做司儀、表演或義工服務；老師會透過上台、比賽、作品展示、產品研發及校外擺檔等機會，讓學生一步步建立自信。

鼓勵服務他人 回饋社會

每逢星期五下午，學生亦可從約26項活動中自行選擇，包括球類、樂隊、營銷及藝術等。學校以「Shine and Thrive」為理念，希望學生不只「發光」，更能從經歷中成長、服務他人及回饋社會。對陳校長而言，真正珍貴的未必是最後拿到甚麼獎，而是學生在一次次嘗試中發現：「原來我係得的。」

值得肯定



學生參與營銷活動

情緒易波動學生主動求助



學校用多元的方法讓學生找到長處。

曾有學生在校外活動中不慎損毀場面設施，老師選擇陪他面對後果。學生其後親手寫下兩封道歉信，一封交給陳校長，一封交給對方校長，再由校長陪着致電道歉。

另一名情感豐富、易有情緒波動的學生，經過老師長時間陪伴，如今感到情緒風暴快到時，已懂得主動舉手說：「我正在努力平穩心情，我需要 timeout。」由不懂表達，到能夠辨認自己的情緒並主動求助，在陳校長眼中，這種成長同樣值得肯定。

滄海桑田下的倖存海牆

古諮會建議將現時未有評級的堅彌地城新海旁海堤，評為二級歷史建築，並展開為期一個月的公眾諮詢。這海堤位於加多近街至卑路乍灣海濱長廊之間，難得地保留19世紀建設的舊海岸線海牆。隨維港多番填海海岸線不斷向外移，時至今日早期的海牆變得更彌足珍貴，大浪拍岸的美景，近年更亦成為遊客必到的打卡景點。

堅彌地城海堤擬獲評級 看迷人線條看日落



雖叫新海旁，但已有超過130年歷史。



新海堤經過填海，長度已大為縮減。

花崗石砌 估計逾130年歷史

本港開埠至今，修建海牆抵禦颱風加上造地發展，都是政府最重要的基建任務。堅彌地城新海旁海堤相信早於1892年建成，估計已有超過130年歷史，是港島北岸現存最古老的海堤之一，整段海堤由花崗石塊築砌。

回想當年，政府早於1870年代有意在卑路乍灣填海，興建新市鎮堅尼地城，海堤因填海工程而出現，之後因再進行大規模填海，西面及東面的海堤消失，令原本全長1,400呎的海堤，縮短至現存的620呎，並一直保留至今。



何文堯擬指建設板道會遠離海堤。

新海旁對出海面，興建全長200米的行人板道。海濱事務委員會主席何文堯表示，擬建的離岸行人板道會充分考慮歷史因素，並遠離歷史海堤，確保建造期間不會影響海堤穩定性。

何文堯相信，很多公眾未必知道海堤有超過130年歷史，因此正探討利用科技展示舊海堤一帶的歷史景象，包括以前咕哩上落貨、努力生活的場景。他又提到，理解有市民關注擬新建行人板道有可能遮擋海堤，但他指土拓署亦考慮到海浪拍岸情況，希望減低對行車道的影響，因此強調要取得平衡。

見證本地早期填海基建工程

古諮會轄下歷史建築評審小組於今年9月通過，擬議將該段最有歷史價格的海堤，評級為二級歷史建築。該會文件形容，海牆見證了香港早期填海的基建工程，亦推動了堅尼地城發展，且至今仍留在原始的海岸線位置上，十分珍貴。

政府早前就堅彌地城新海旁行人連接工程展開可行性研究，並計劃在堅彌地城



海旁近年成為受遊客歡迎的打卡點。

全長約200米寬約10米
海旁板道料2031年啟用



新板道預計2028年中動工，2031年中完成。（概念圖）

政府計劃在堅彌地城新海旁對出海面興建的離岸行人板道，以改善人車爭路問題，同時為公眾提供安全觀賞維港的空間。土木工程拓展署建議板道全長約200米、寬約10米，採用波浪形設計，兩端分別連接加多近街及卑路乍灣，當中加多近街一端將設階梯式座位供市民欣賞日落，預計2028年中動工，2031年中完成。

當局計劃保留現有臨海打卡熱點，並擴闊士美菲路交界過路處及增設加多近街過路處，提升海濱連接性。同時讓市民從不同角度觀賞古蹟。項目涉及填海約0.25公頃，屬《保護海港條例》修訂後容許的0.8公頃上限範圍內，成為首個利用簡化機制推展的海濱改善工程。

至於堅彌地城新海旁的「彌」字屬早期音譯字，該區是本港最早期被開發的地區之一，是維多利亞城的一部份，亦有叫作堅利德城，及後才統一簡寫成堅尼地城。

古蹟資訊

堅彌地城新海旁海堤

評級：有待評級

地址：堅彌地城新海旁

交通：堅尼地城站A出口，沿士美菲路或爹核士街步行約5分鐘即至。

中學生做英文導師

字強不息 回饋社區

萬鈞毅智學生把課堂所學，用於服務區內小朋友。



小導師以食物圖片，教授不同味覺的英文詞彙。

諗教材製字卡授課 一手包辦

學校安排學生到鄰近的天水圍官立小學擔任小導師。由構思教材、製作字卡、分配崗位到正式授課，學生均有參與。他們亦曾到元朗公立中學校友會鄧英業小學，以互動遊戲教授英語。

董同學負責開場及總結。「我對自己的英語口語極之沒有信心，這次是第一次用英語講解。」收到講稿後，他逐字查找讀音和意思，反覆練習。正式授課時，看見小學生專心聆聽，他才逐漸放鬆，完成整份講稿。



小導師授課看見小學生專心聆聽，教學漸入狀態。

曾擔心自己英文不夠好

另一名小導師孫同學也擔心自己英文不夠好。課堂上，一名小學生坐不定，起初不願理會她。「我便耐心引導他坐下來，聽其他小導師講解。後來他重新參與活動，完結後還走過來向我道謝。」她亦明白到，教小朋友除了準備教材，也要留意他們的反應和需要。

簡達明校長表示，學校希望學生將課堂所學帶到社區。「他們未必一開始便對英語很有信心，但只要願意準備，也可以把自己懂得的知識教給小朋友。」對學生而言，學習成果不只反映在考試成績，也可以用來幫助身邊的人。



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》。



作者：
火登

探討「今世」

傳統二分法容易讓人陷入「我行善，理應得報酬」的執著。若一旦期望落空（善人受苦），反而容易引發崩潰或懷疑。

面對大眾對「善惡到頭終有報」的困惑，筆者決定摒棄傳統「下世報應」或「輪迴補償」的論斷假設，專注探討「今世」現實，並透過現代心理學實證研究與佛法（阿含經／巴利經篇）的核心義理進行交互印證。

一、物質財富與道德因果的拆解（平行不相混）

佛法義理（多重果報與非全宿命論）：

根據佛經在《相應部》(SN 36.21)《悉瓦卡經》(Sivaka-sutta) 中的教導，主張「一切受（苦受、樂受、不苦不樂受）皆由過去所作的業因（pubbe-kata-hetu）而生，並非正見。佛經指出，感受的生起有更多原因，過去的業因僅是其中之一。

在《悉瓦卡經》中，佛陀列舉了感受生起的八種原因：

1. 膽汁引發的 (pitta-samutthānāni)
2. 痰液引發的 (samha-samutthānāni)
3. 風引發的 (vāta-samutthānāni)
4. 多種元素集合引發的 (sannipattikāni)
5. 時節變化所攝 (utu-parināma-jāni)
6. 不等姿勢或距離不當所攝 (vīsama-parihāra-jāni)
7. 突發外力來襲 (appaikkamikāni)
8. 業異熟所攝 (kamma-vipāka-jāni)

佛陀透過這些教導說明，苦樂感受的成因是複雜且多元的，並非全由過去業力決定。這也顯示了「受」是可以透過當下的身心狀態、治療或修行而改變的。

- 佛陀在經文中（如《Sivaka Sutta》）明確指出，人生的苦樂與際遇有多種原因，包括：身體生理（膽病、風疾）、天氣變化、人為意外，最後才是業力。若將一切際遇全歸咎於前世業力，便落入偏執的「宿命論」。
- 現代心理學：客觀的經濟回報與個人道德並無直接因果。壞人若掌握了商業技能、資源運作或鑽法律空子，他自然也會得到「賺錢的果」。

二、壞人作壞事「越做越舒服」：內心機制的重塑與演變

大眾常常誤以為壞人作壞事會「夜不能寐、內疚痛苦」，但現實中很多惡人卻能「吃得好、睡得香」，其背後的心理與佛學機制如下：

1. 習慣化與警報系統鈍化

- 根據2016年倫敦大學學院（UCL）研究，說謊會讓大腦對焦慮的警報反應

「善惡有報」信念動搖

源於誤解 果報定義？

中國傳統觀念常將貧富貴賤簡化為「因果報應」，認為富貴源於前世積德、貧窮則是作惡的報應，這種「非黑即白」的二分邏輯，常見於傳統戲曲與勸善文學中。

另一方面，民間俗語「殺人放火金腰帶，修橋補路無屍骸」某程度反映「惡人享福、善人遭殃」的社會現象，是對傳統「因果報應」觀念的強烈質疑與批判……

心安理得

真正的修行，不是為了等待一個遙遠的來世報應，而是為了在今天，就把自己鍛煉成一個無論遭遇什麼，都能心安理得、清淨安樂的人。因為這份心境，是你自己給自己的，誰也拿不走。

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。



三、什麼是真正的「好人有好報」？

- 心理學：「好人有好報」不在物質，而在於內心的從容與安樂。善念能提升格局，賦予人隨遇而安、化解逆境的韌性。這份坦蕩與無愧，雖無法以財富衡量，卻是金錢難買的富足與內在安寧。
- 佛法（心靈的容量與鹽水比喻）：佛陀在《鹽塊經（Lonakapalla Sutta）》中比喻：將一匙鹽放入小水杯中，水會鹹得無法入口；但若將同樣一匙鹽倒入大河中，水依然甘甜。
- 內在品質vs外在表象：民間二分法多聚焦於「外在報酬」（名利、地位、壽命），但心理學與佛法更關注「內在品質」。

一個心胸狹隘、依賴外在刺激與控制的人，就如那杯小水，微小的挫折或不順心，就會令他痛苦萬分、暴躁不安。一個習慣作惡的人，即便外在風光，其內在（警報系統鈍化、渴愛導致的不安）早已是「受報」狀態，只是這種報應不是外顯的災難，而是心靈的枯竭與迷失。



2. 快感與多巴胺陷阱（快樂vs安樂）

- 現代心理學：「享樂適應」（Hedonic Treadmill）指出，人對物質極易產生適應，導致持續追逐卻難以滿足，且對日常小事變得麻木。多巴胺機制驅動的是「渴望與預期」，而非快樂本身。當既有刺激失效，大腦會驅使人追求更極端的目標（如權力與控制）來填補心理空虛。
- 佛法義理（行苦與渴愛）：世俗快感建立於多變的條件之上，需不斷提高刺激才能維持，這正是「渴愛」引發的「行苦」。即便看似風光，內心其實淪為權力與控制的奴隸，永遠陷於不安。

早前本港揭發一宗「假賣旗、真詐騙」案件。騙徒趁香港拯救貓狗協會獲社署發出公開籌款許可證、於九龍區進行合法賣旗日期間，在旺角及紅磡等地以假旗袋及偽造籌款人員證件魚目混珠，企圖騙取市民善款。事件更揭出案中案，14名應徵「賣旗臨時工」的人士疑同樣被騙徒利用，對從事假賣旗活動毫不知情，令人關注賣旗活動的真偽及監管。



有人在賣旗日冒充香港拯救貓狗協會賣假旗。

臨時工誤當幫兇 假賣旗真騙呢有心人

擺毛孩過橋
捲善款兼欠薪



當日香港拯救貓狗協會的合法賣旗日。

賣旗冷知識

全港與分區兩類運作 分區每區僅一機構獲批

Q1：本港的「賣旗日」分為哪兩類？

A：分為「全港賣旗日」及「分區賣旗日」兩類。全港賣旗日是由一間機構在全港進行賣旗；分區賣旗日則是由三間機構，各自在同一個賣旗日分別於港島區、九龍區或新界區進行賣旗。

Q2：賣旗日通常在甚麼時間舉行？

A：賣旗日通常於非公衆假期的星期六上午舉行；部分屬於學校假期的星期三，亦會定為賣旗日。

Q3：機構舉辦賣旗日需要事先取得甚麼批准？

A：所有舉辦賣旗日的機構，必須先獲得社署發出的「賣旗日公開籌款許可證」，並須遵守相關發證條件。

Q4：市民可以在哪裡查閱獲發許可證的機構資料？

A：獲發許可證的機構名單、聯絡方法、旗紙及旗袋設計等資料，均會上載於社署網頁，供公眾查閱。



查閱賣旗機構名單及旗袋旗紙設計

Q5：如對賣旗活動有懷疑應怎樣做？

A：在分區賣旗日，港島區、九龍區或新界區分別只會有一個獲批的慈善機構進行賣旗。如街上出現多於一個機構或團體募捐，市民必須提高警覺；如對賣旗活動有所懷疑，請立即通知警方。



真旗袋應為深藍色，有別於賣假旗的淺藍色。



14名應徵臨時工的人士疑同樣被騙徒利用。

淺藍旗袋印獲部門批准等字句

事發於9月5日，當日香港拯救貓狗協會獲批准在九龍區進行賣旗活動。有義工發現，當日早上8時許，一批「不知名人士」混入賣旗行列，手持淺藍色假旗紙及旗袋，在旺角朗豪坊附近一帶向市民募捐。由於該協會真旗袋為深藍色，樣式與假旗袋明顯不同，有義工起疑並通知協會職員報案，警方隨即到場調查。



梁永鏗指出如假扮賣旗誘使市民捐款，可能觸犯詐騙罪。

香港拯救貓狗協會事後在社交平台發文指，有人假冒協會名義在旺角及紅磡一帶賣旗，假旗袋印有「防止虐待動物協會」字樣，旁邊的籌款人員證則印刷粗糙，寫上「香港拯救貓狗協會有限公司」及「獲社會福利署批准」等字句，企圖誤導市民。協會更痛斥，想不到本應全數用於救援和照顧流浪貓狗的善款，竟被利用、誤捐給假旗袋，令其深感痛心與不捨。

社交群組時薪70招聘「臨時工」

警方調查發現，有人在社交群組以時薪70元招聘「賣旗臨時工」，聲稱在旺角朗豪坊附近賣旗，約定結束後收回旗袋。14名聲稱不知情的臨時工一度被帶署調查，其中一名22歲男子涉嫌「以欺騙手段取得財產」被捕。

翻查紀錄，假賣旗問題並非始於此案。2017年，一名視力僅餘一成的傷殘男子涉嫌訛稱義工，向公眾「賣旗」騙取款項。據悉，被告與機構約定在

指定日子賣旗，但取得旗袋後擅自提早「扮賣旗」圖利，最終被控欺詐罪。

律師梁永鏗指出，根據《簡易治罪條例》，任何人以欺詐手段取得財產，例如假扮賣旗、欺騙義工協助或誘使市民捐款，均可能觸犯詐騙罪，最高刑罰可達14年監禁。至於今次案件中應徵「賣旗臨時工」的人士，若他們本身並不知情，只是誤信騙徒而參與，一般不會構成犯法；但若他們明知有關行為屬虛假仍參與其中，則須承擔法律後果。

網民有話說

TL Lee：

不是第一次。早前美孚橋底出現過「假賣旗」騙徒。

Lam Lam：

以前唔會咁猖狂，而家周街騙徒真係離曬譜。

Bambi Cheung：

市民行過真係好難分真假，好少會留意嗰日有邊啲機構賣旗。

新一份施政報告針對公眾街市提出兩大方向，包括研究騰出空置街市空間作其他用途，以及在部分新街市試行整體承租制。事實上，食環署之前已在公眾街市進行推廣計劃，但反應不似預期。「街市翻新」系列下集，《我家》記者視察兩個被推介為遊客特色購物「打卡」景點的公眾街市實況，探討如何解決「吉檔」問題。

街市翻新 下



姚銘表示，私人企業營運公眾街市會較具彈性。

企業營辦公眾街市 商販憂致租金上漲

在施政報告公布前，政府已經向立法會提交「公眾街市的未來路向」文件，擬從三方面改革公眾街市政策，包括革新管理、攤檔優化及理順資源配置。其中將三個在未來數年落成的公眾街市，包括天水圍「空中街市」、將軍澳67區和古洞北新發展區街市，引入「整體承租安排」。

不過，街市商販對此建議反應不一，有的擔心由企業營辦公眾街市，可能導致租金上漲。立法會議員姚銘則表示，天水圍天幕街市由食環署作業主，服務承辦商負責管理，即使規模較少，但十分受居民歡迎，可見私人企業在推廣及營運公眾街市的方法，會較具彈性及貼合市場，「好似提供街市現金券推廣，當局就好難做到，推廣方式亦較為傳統。」

食環署轄下共94個公眾街市和熟食市場，合共約1.3萬個攤檔，惟2024至25年度虧損達7億元。自2018年至去年6月，署方共關閉7個公眾街市。公眾街市人流大減，除了影響檔口生意外，亦會使遊客深度遊的體驗大打折扣。



同益街市上層逾7成檔口空置，有工人席地而睡。

元朗同益街市

天花滲水 7成檔口丟空

在旅遊發展局網頁內，樓高兩層的元朗同益街市，被推介為新界區特色購物的必遊景點之一。網頁內描述：「街市是一座兩層高建築，然而四周許多檔攤仍然延伸到街道上。如果你喜歡街市的氛圍，或者想親身體驗買餸，不妨來這街市逛逛。」然而，記者發現二樓約7成檔口均丟空，僅餘零星檔口售賣乾貨及生果，有工人更在「吉檔」前席地而睡。除此之外，該街市亦因天花滲水問題而影響部分檔口未能出租。



同益街市上層有零星檔口售賣水果。



天水圍街市構想圖。（元朗區議會文件）



元朗同益街市為旅發局推介特色購物點之一。（旅發局網頁截圖）



大成街市底層檔口密集，地面長期濕漉。

黃大仙大成街市

冷氣不足 地面濕漉漉

為了解決街市空置問題，食環署曾進行推廣計劃，包括節日慶祝及主題活動，並透過社交媒體宣傳。不過，對於早落成的街市，效果不大。其中於1998年落成的黃大仙大成街市，因鄰近黃大仙祠而成為遊客遊覽熱點。但是，該街市設備老化，冷氣不足，地面濕漉漉；在1樓售賣雜貨及生果樓層，同樣有數十個拉上綠色屏障的「吉檔」，檔外被堆放雜物及發泡膠箱等。



黃大仙大成街市於1998年落成。

宣傳街市變景點 管理隨便 邊會有人界面？



元朗同益街市樓高兩層。



議員有Say

大成街市上層多個空置檔口以綠色屏障遮掩。

吉舖作其他用途？

就施政報告研究騰出空置街市空間作其他用途，立法會議員姚銘認為具可行性，其中粉嶺聯和墟街市很早已經把空置檔口轉營為美容、地產及會計等服務用途，現在仍然經營。他直言，消費模式改變，不少市民改為光顧街上一站式店舖，同時選購各種鮮肉及食材，增加街市的經營壓力，故政府建議部分新街市試行整體承租制，亦是可行建議，但公眾街市由私營企業營運的同時，也建議在承包條款加入政府監管的角色以作平衡。



空置檔口外被堆放大量雜物及存貨之用。

踏入涼爽初秋，西九文化區戶外重頭活動「西九野餐節」正於藝術公園海濱東草坪上演。坐擁無敵維港海景，把美食、現場音樂與本土文化糅合一體，為都市人打造一場寫意的草坪慢活饗宴。活動舉行至10月11日，只限指定日子開放，絕對是今季不能錯過的都市野餐出走之選。



秋風起 Chill到去草地

西九野餐節

想和你去
吹吹風
吹吹水

聯乘 The Picnic Club 沉浸文化手作體驗

今次西九文化區首次聯超人氣野餐俱樂部 @thepicnicclub.hk，以「Localisation在地靈感」作策展核心，炮製一系列充滿本土美學的互動體驗。

現場設多個文青感滿滿的工作坊，由悠揚撫心的豎琴療癒、精緻植物陶瓷創作，到專屬秋日香水調配一應俱全。不論想親手造一件獨一無二紀念品，抑或只想躺於草坪放鬆療癒心靈，都可以在此找到屬於自己的樂趣。



草坪音樂×DJ泡泡派對 海畔治癒充電站

「草坪音樂時光」邀請一眾本地獨立音樂人、唱作歌手同街頭藝人輪流獻唱，再加動感滿分的「DJ泡泡派對」助興。伴隨DJ駐場的節拍旋律，漫天夢幻泡泡隨海風飄揚，大人、小朋友甚至毛孩都可以盡情打卡放鬆。維港海邊這片大草坪，儼然成為秋日最嗨又治癒的都市充電站。



實用Tips

毛孩可入場但必須繫牽繩。建議大家搭港鐵到九龍站再步行前往；戶外場地記得帶防曬、雨具。工作坊消費換領，名額先到先得；Bike & Picnic Pass可於現場資訊亭購買。

西九野餐節

日期：即日至2026年10月11日
(指定周末及公眾假期：即日至10月4日、10月9至11日)
時間：逢活動日下午2時至晚上9時
地點：西九文化區藝術公園海濱東草坪
*免費入場

西九文化一日遊 周末延長至晚上九時

大家來到西九，大可規劃完整文化一日遊。朝早先行 M+ 或者香港故宮文化博物館看全新展覽，看完展覽移步海濱東草坪鋪墊野餐，藝術與戶外體驗無縫接軌。

由日頭坐到夜幕降臨，一邊感受海風，一邊欣賞維港醉人夜景，微醺氣氛直接拉滿。



零裝備輕鬆入場 單車套票解鎖優惠

不想搬大堆野餐裝備？西九野餐節主打的就是兩手掏掏即玩的便利體驗。「風味探索市集」雲集各大美食品牌，各式精緻輕食、打卡特飲任你揀；園區指定餐廳亦推出期間限定野餐套餐，仲可以免費借用高質摺疊野餐椅，完全毋須自備笨重道具。熱愛漫遊的朋友，亦可入手全新「Bike & Picnic Pass單車野餐套票」，一票同時享有單車租借漫遊海濱長廊，以及餐飲優惠。

