我家 HoMemory

看得見的人情味

新界東地區報

196 issue

隔星期四派送　發行日期：29, Oct 2026

網站　Fb　小紅書



九日冬聲

越界抽擊 匹克球・王

Jack Wong

封面故事 89

地區焦點 23
泳池AI防溺系統
馬鞍山明年初測試

醫・家 4
飯氣攻心
高效午睡提神

熱話「脆」聞 14
借錢開鎖 吸走大錢
兩人墮陷阱失90萬

我家放大鏡 15
監察野鴿點冇公開
可能冇開工？

新界西　屯門　元朗　荃灣　葵青　離島

新界東　沙田　西貢　大埔　北區

我家HoMemory　info@homemory.hk

發行：新傳訊有限公司　地址：新界沙田安麗街18號達利廣場609室　電話：3619 7412　傳真：3619 7413　電郵：info@homemory.hk　承印：泰業印刷有限公司　地址：香港新界大埔工業邨大貴街11至13號



馬鞍山游泳池主池明年測試遇溺偵測系統。

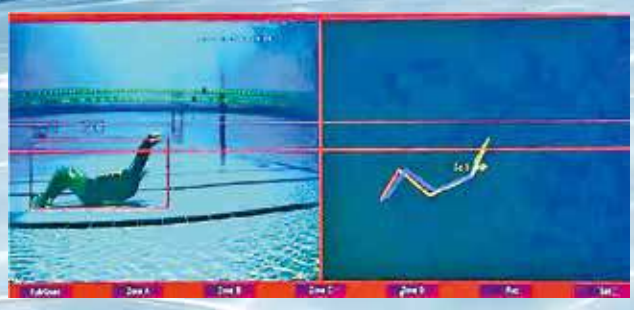
泳池遇溺事件時有發生，《我家》早於2023年7月報道康文署在公眾泳池試行安裝人工智能系統偵測遇溺情況，以水底鏡頭分析泳客溺水的可能性。康文署計劃日前公布將於明年第一季進行概念驗證測試，當中包括馬鞍山游泳池主池，AI系統將作為輔助警示工具，發出警報並讓救生員快速定位。有地區人士喜見公眾泳池防遇溺系統終有時間表。

終於有時間表

泳池AI防溺系統 馬鞍山明年初測試



系統依靠多組高清鏡頭覆蓋泳池範圍。



有學校泳池2016年已引進遇溺偵測系統。





AI系統將作為輔助警示工具，讓救生員快速定位拯救。

顯田泳池遇溺事故 死因庭曾建議增CCTV

在即將安裝防遇溺人工智能系統的馬鞍山游泳池，去年10月曾有一名男泳客遇溺，警方接報到場時事主已失去知覺，陷入昏迷，情況危殆。而在2018年6月，該泳池亦曾發生遇溺死亡個案，一名69歲男子在泳池游早泳期間遇溺昏迷，救生員發現後將其救起並報警，事主送院後證實不治。

大圍顯田游泳池近年亦曾出現遇溺事件，2023年6月及8月早上，分別有中年泳客在該池游泳期間被發現遇溺，由救生員救起。惟早於2012年，一名五歲男童在顯田游泳池習泳期間獨自前往洗手間，其後被發現在嬉水池遇溺，送院兩天後不治。

死因庭最終裁定該名男童死於意外，指其死亡原因為廣泛性肺氣泡受損及支氣管肺炎。死因庭其後建議康文署增加救生員人手、更台，以及全面覆蓋的閉路電視。





偵測系統分析泳者動作以計算遇溺機率。



人手不足添救生員壓力，令泳池局部關閉。

康文署10月中公布，將於明年第一季在馬鞍山游泳池主池及摩士公園游泳池主池，為人工智能遇溺偵測系統進行概念驗證測試，短期目標是在2026年至2028年內完成約5個泳池的偵測系統安裝，長遠爭取推廣至全部公眾泳池。

協助救生員突破視線盲點

事實上，早於2016年起，本港已有學校私人泳池引入泳池遇溺偵測系統，以高科技協助救生員突破視線盲點。康文署則在2023年起，分別在觀塘游泳池及中山紀念公園游泳池展開遇溺系統初步測試。前者由香港大學研發的水底鏡頭進行偵測，一旦發現泳客下沉，即發出警示信號傳送至救生員手環；後者則引入法國系統，結合光學鏡頭與紅外線鏡頭，覆蓋整個池面。

康文署透露，兩個試點泳池暫未出現由AI成功識別真實遇溺救援個案，最接近的一次發生在中山紀念公園游泳池，當時曾發生一宗懷疑遇溺泳客事件，但由於系統設定15秒的警示門檻，而救生員約10秒間即下水救人，因此未有觸發警報。

偵測風險後15秒內發警報

根據計劃，進行的測試系統依靠多組高清鏡頭全方位覆蓋泳池範圍，AI系統作為輔助警示工具，可於偵測到遇溺風險後15秒內發出警報，並標示疑遇事泳客的坐標、泳線以及距離池邊距離，讓救生員快速定位。系統亦會運用深度學習演算技術，分析泳客肢體動作、移動軌跡及水中停留時間等行為數據，優化演算邏輯提升準確度。

實政圓桌召集人田北辰表示，過去多次在立法會催促政府，強調新加坡一早已經安裝相關系統，本港絕對不應該落後，今次政府終聽取意見，認為決定是實事求是。他相信系統能協助救生員及早發現遇溺意外，減輕他們的工作壓力，形容今次是「千呼萬喚始出來」，雖然只在兩個泳池做首階段推行，但政府終肯提出時間表，仍是擴展的關鍵一步。

地區關注救生員不足問題

沙田區議員莫熹雯則支持防遇溺偵測系統首階段在馬鞍山游泳池進行安裝測試。她向《我家》表示，泳客溺水意外一單也嫌多，因此支持政府善用科技保障泳客安全，盡快推廣至沙田賽馬會游泳池及顯田游泳池，以至全部公眾泳池，並成為未來新建泳池的必備設施，以提升安全。她認為，以科技提升安全之外，署方亦要解決現時公眾泳池救生員不足的問題。她直言，不時有泳池設施因救生員人手不足而未能開放。



田北辰指多次催促安裝相關系統。



莫熹雯支持防遇溺偵測系統安裝。

選委會界別分組選舉接1155份提名

2026年香港特區選舉委員會界別分組一般選舉的提名期已於日前結束，各界別分組的選舉主任於提名期內共接獲1,155份提名表格，包括1,115份候選人提名表格及40份指定團體提名表格。在36個經選舉產生委員的界別分組中，31個出現超額報名，餘下5個亦告滿額，競爭激烈。選舉主任將於10月29日以抽籤方式決定有關界別分組候選人姓名在選票上的排列次序，以及分配展示選舉廣告的指定位置。候選人資格審查委員會將在提名期結束後14天內，在憲報刊登公告，宣布獲有效提名的候選人。

選舉委員會界別分組一般選舉10月7日開始接受提名，至10月20日結束。根據香港基本法附件一及附件二，香港特區選舉委員會由五個界別、1,500人組成，負責選舉行政長官候任人、立法會部分議員，以及提名行政長官候選人和立法會議員候選人。選舉委員會界別分組一般選舉將於11月22日舉行。

區區顯關愛

有營筋骨計劃 促進長者健康



團隊日聯合舉辦「有營筋骨」活動。

沙田瀝源及沙田市中心小區關愛隊，日前聯合舉辦「有營筋骨」長者健康促進計劃。活動涵蓋營養知識講座及針對長者的毛巾操筋骨強化運動，透過學習及練習，培養長者正確飲食與適量運動的習慣，從而強身健體。

瀝源小區關愛隊隊長黃宇翰表示，活動於9月28日在瀝源社區會堂舉辦，義工齊集社區會堂包裝福袋物資，並向長者贈送健身毛巾。物理治療師在場帶領設計適合長者的健康毛巾操，鼓勵長者居家持續練習。另外，大會亦安排營養師講座，以淺易方式解釋健康飲食及均衡營養的重要性，現場反應熱烈，參與者踴躍互動。

黃宇翰表示，感謝活動獲青馬獅子會支持並派出大量義工，確保活動順利進行。他續指，未來該隊將會繼續關注區內長者需求，推動健康共融社區，並期望與不同團體合作，令更多長者受惠。



大會帶領現場長者練習健康毛巾操。

沙田瀝源小區關愛隊

承辦團體：香港教育協會
電　　話／WhatsApp：5335 0026
電　　郵：care.hkea@gmail.com

沙田區瀝源小區關愛隊

飯氣攻心 高效午睡提神



每到下午，總是飯氣攻心、提不起勁工作？原來昏昏欲睡未必因為懶惰，而是受到身體的「晝夜節律」影響，在午後出現警覺性下降的低谷時段，因此，適度的午睡不只有助恢復精神和提高專注力，還能調節情緒。不過，如果不慎睡太多，則可能有反效果，越睡越累之餘，更會影響晚間的睡眠。那麼，何時是午睡的「黃金時間」？睡多久最有效？

綜合健康資訊網站《EatingWell》文章和傳媒報道，午睡提神的關鍵在於「剛剛好」的時長和入睡時間，並非睡得越久越好。

關鍵五招

- 午睡時間不超過30分鐘。研究顯示，午睡20分鐘的提神效果，與睡1小時相差無幾。同時，睡太久或會令大腦進入深層睡眠，在這階段醒來，身體無法一下子清醒，反而會比午睡前更加疲倦、精神狀態更差。因此，建議午睡時長控制在20分鐘至30分鐘
- 在下午3時前、固定時間小睡。太晚午睡或會影響晚間入睡的速度和睡眠深度；每天在隨機時間午睡，則可能混淆生理時鐘，令身體難以判斷何時應該清醒、何時應該休息，同樣會干擾晚間的睡眠
- 選擇涼爽、安靜的午睡環境，令身心更加放鬆
- 盡量維持額頭和臉朝下，因這姿勢能避免頸部肌肉扭轉，睡醒時不易肩頸僵硬
- 使用「較溫和」的鬧鐘，避免被尖銳鬧鐘聲嚇醒，反而造成身心壓力

此外，也有專家提出「咖啡午睡」，即是在午睡前先喝一杯咖啡。因為咖啡因需要約20至30分鐘才能發揮提神效果，剛好能接上午睡的時間，等於「接力」支撐精神，這方法尤其適合前一晚睡不夠6小時、日間工作極度疲累的人。不過，假如前一晚已睡了7至8小時，午睡前喝咖啡則未必有顯着效果。

提提你

有兩類人不適合午睡，其一是有睡眠障礙者。假如午睡導致晚上難以入睡，或者睡眠中斷、半夜頻繁睡來，宜考慮停止午睡，將「睡眠壓力」累積到夜晚，有助一覺睡到天明。

另一類人則是過度依賴午睡，一旦午後沒有小睡，便無法維持精神和正常活動。這樣可能反映身體有潛在的健康問題，建議求醫評估身體狀況。

資料來源：健康資訊網站《EatingWell》、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

Office久坐族 常備護眼茶

每天坐在辦公室，長時間對着電腦屏幕，眼睛容易乾澀疲勞；冷氣長開，即使在炎炎夏日，仍可能感到手腳冰冷。面對這些辦公室常見不適，除了適時休息，也可以從日常茶飲入手調養身體。羅美娟中醫師推介兩款簡易養生茶飲，分別針對用眼過度及冷氣環境引起的不適，材料容易準備，只需一個保溫杯，便能在辦公室沖泡。



清肝明目護眼茶

長時間使用電腦、經常加班，容易出現眼乾、眼澀及疲勞。這款茶飲以枸杞、菊花及桑葚乾配搭，有助清肝明目、滋養肝腎，適合經常使用電子產品的人士。

材料
- 枸杞10克
- 菊花5朵
- 桑葚乾6克

做法
①將所有材料洗淨，放入保溫杯。
②注入沸水，焗泡約8分鐘即可飲用。

氣血雙補暖身茶

辦公室冷氣太勁，部分人容易感到手腳冰冷、精神不振。這款茶飲以枸杞、紅棗、桂圓及黃芪配搭，具有補氣養血、溫養身體的作用，適合有相關體質表現的人士。

材料
- 枸杞10克
- 去核紅棗3粒
- 桂圓2粒
- 黃芪5克

做法
①將所有材料洗淨，放入保溫杯。
②注入沸水，焗泡約10分鐘即可飲用。

提提你

糖尿病患者宜減少桂圓用量；體質偏熱、容易上火人士，可減少或不加黃芪。茶飲應按個人體質選擇，並非人人適合。上班族亦應定時讓眼睛休息，避免冷氣直接吹向身體。

CHO
CHIEF HAPPINESS OFFICER ASSOCIATION

BCSS
基督會欣悅社會服務處

幸福校園嘉許計劃

2026-2027 HAPPY SCHOOL RECOGNITION CAMPAIGN

承接過往四屆的成功經驗，幸福校園嘉許計劃結合聯合國教科文組織《全球幸福校園框架》及 PERMA-V 的幸福理論，從校本、持份者、教學流程、環境空間四大範疇出發，協助學校構建以人為本、正向及具包容性的教育生態系統。



快速變遷且充滿挑戰的年代，教育不僅是知識傳授，教育工作者更肩負著學生身心靈健康的使命。根據多項研究與調查，香港生活節奏急促，學生普遍面對學業壓力，因而容易受到情緒困擾。如學生長期缺乏幸福感不僅影響整體福祉，還會產生其他問題，例如影響學習動機等。全球幸福報告亦顯示，香港在幸福指數排名中處於中游。有見於此，提升校園幸福感的迫切性日益凸顯。

計劃內容包括：

- **專業評估工具**
- **校長、教師與家長參與機制**
- **嘉許典禮與經驗分享交流平台**

有興趣參與的學校需透過以下截止日期前提交報名表
2027年1月15日

已累計嘉許逾100間學校！

報名參與

幸福校園嘉許計劃秘書處 電郵： happyschool@choassociation.org



作者：聞西 Simon

上星期舊地重遊泰國清邁。對上一次去清邁已經係多年前嘅事，宜家嘅清邁比以前繁華咗，多咗好多特色咖啡店、大型商場、唔同主題嘅市集，仲有好多畀網紅打卡嘅景點！不過最吸引我嘅都係清邁嘅泰北菜。

泰式荔枝肉碎清湯

新鮮紅毛丹更好



相對泰國其他菜系，泰北菜算係最唔辣，常用唔同種類嘅香草作調味，比較少用椰漿，主食就以糯米飯為主，再配搭泰北辣椒醬或者小食送飯，菜式都比較簡單。講到泰北嘅美食代表，必屬Khao Soi泰北咖哩麵同泰北香腸莫屬，差唔多所有餐廳、夜市都食得到！受到鄰近雲南回族文化影響，泰北咖哩麵係少數有落椰漿嘅麵食，濃郁黃咖哩椰漿湯底超級香濃順滑，配上粗身蛋麵好掛湯，麵上面會加炸到酥脆嘅蛋麵條、雞腿，仲會附上鹹酸菜、紅蔥頭及青檸伴食，口感非常豐富！至於泰北香腸外形係捲埋一餅嘅香腸，免治豬肉加入紅咖哩、香茅、檸檬葉、南薑等香料做成卷狀香腸，通常會用炭火烤熟，香料味道非常重，肉帶微酸味，好容易會食過唔停口！

今次旅程去咗一間farm to table嘅泰北菜餐廳，佢哋所有食材都係採購自當地嘅小農，一方面保證得到最新鮮嘅食材，同時又可以提高農民收入，係一種雙贏嘅做法！我就試咗佢哋一款泰北清湯Gang Ngao，湯中加入水果紅毛丹提升鮮甜味，鹹中帶甜口感味清新，今次照辦煮碗，不過買唔到新鮮紅毛丹，改用咗罐頭荔枝肉效果都唔錯。



鹹中帶甜多汁 fresh

材　料

甘筍、青瓜仔、紹菜、鮮菇、芹菜、芫荽（保留根部）**、蔥適量**
（上述分量可隨意調整或改動）

免治豬肉 250g
罐頭荔枝肉..... 12粒
上湯或水 1,300ml



醃　料

泰國芫荽根蒜頭胡椒醬
（泰國雜貨店有賣）
糖 1茶匙
魚露 1茶匙

做　法

1 免治豬肉加入醃料醃15分鐘，甘筍、青瓜仔切厚片、鮮菇洗乾淨。





2 紹菜切件，芹菜、芫荽、蔥切段。





3 罐頭荔枝肉隔水，每粒荔枝肉釀入適量豬肉。





4 上湯煲滾，先放甘筍片及芫荽根部煲5分鐘出味。然後加入荔枝肉丸、有剩嘅免治豬肉、青瓜仔、鮮菇及紹菜，水滾起計煮8–10分鐘。如有需要可用魚露調味。











短劇似甜品 日食夜食傷身心

或許你也試過夜深人靜，明明眼睛已有點乾澀，還是伸手拿起手機，心裡說「再看一集就睡」，入秋眼乾未必完全關天氣事，可能也和每晚對著屏幕幾小時有關。近日社交平台接連有網民求助，指家人沉迷AI短劇，有人更貼出手機使用紀錄，一日花超過10小時在短劇平台上，留言區一片共鳴：阿媽煮住飯都要睇，老公凌晨3點仲追緊（劇）。

每集只有幾十秒到幾分鐘，等車、等上菜、臨瞓前都睇得完一集。睇到停唔到，未必只是意志力問題：上一集剛完，下一集自動播；舊疑團剛解開，即刻又有新的反轉，中間根本沒有讓人停手的位置。人類本來就偏愛來得快的滿足，於是「再看兩集」，一兩個鐘就不見了，身體也容易出毛病。一集接一集，睡覺時間一推再推，長期睡眠不足與血壓偏高、心血管負擔加重有關；屏幕光加上劇情刺激，容易愈看愈精神，躺下又睡不著。眼乾、頸硬、肩膊痛，往往是同一晚的副產品。

家長近年「投訴」仔女難以集中，亦與此速食文化有關。有研究發現，愈常看短片的學生，專注力和成績表現較差；也有研究指年輕人愈頻密使用短片平台，愈容易坐不定、想停都停不下來。這些只是關聯，不等於看短劇就會變蠢，但「看不完一套戲、讀不下一頁書」，已是不少家長和老師對現今小孩的共同感受。

短劇的興起原意大概是為紓緩緊張生活，找個輕鬆的咁氣位，只是要記得為自己留一線：睡前一小時收機，吃飯時放低；擔心家人的，與其沒收電話、勞嘈幾句，不如陪他們看幾集，然後講出口。短劇成為話題，好過短劇取代話題。

長者方面，往往是源於生活太靜，未必只是短劇太好看。子女多打一個電話、多約一次飲茶；社區中心多辦興趣班、義工隊和手機班，屏幕就不用全日開著。娛樂是用來調劑生活，不是用來佔據生活。一套短劇，當作茶餘飯後話題無傷大雅，睇完傷身就得不嘗失了。

社區同行基金會 梁文武

旅遊GO

Text：行李 | Photo：行李 | Design：Skittle



由玉龍雪山到湖邊

車一路往玉龍雪山方向走，雪峰慢慢由遠變近。山腳仍是樹林和草地，再往上才見到岩壁和積雪。在山腳停一停，遠遠看整排山峰，雲層一移，眼前的山勢也跟着變化。

之後再往藍月谷走，湖水在陽光下呈藍綠色，後方仍看得到雪山，岸邊亦有樹林和牦牛。由雪峰走到湖邊，沿途景色變化很大，也是這段行程最吸引我的地方之一。

嘆慢板 motion

玉龍雪山一直都在雲南麗江的視線裏。早上出發往雪山，下午回到古城，晚上再找一間米線店坐下來。一日之內，由雪山、湖水走到石板路和古城小店，可以看到麗江幾種不同的風景。事實上，每個景點都值得嘆慢板遊玩。



地址：雲南省麗江市玉龍納西族自治縣玉龍雪山景區

開放時間

一般約06:00起開放，16:30停止檢票；實際時間會按季節及客流調整，以景區最新公告為準。



古城細味生活細節

從雪山回到麗江古城，眼前由開闊山景換成木樓、青瓦和石板路。沿着街巷慢慢走，兩旁有小店、院落和掛在屋簷下的紅燈籠，不少地方仍保留納西建築特色。走到較高的位置，可以看到一層層屋頂，偶爾亦能望到遠處山景。相比白天的大山大水，古城更容易讓人留意到生活裏的細節。

地址：雲南省麗江市古城區大研古城

開放時間 古城街區全天開放；個別景點及店舖另有營業時間

吃過橋米線賞天色

渣渣米線是麗江古城內頗受歡迎的米線店，主打「架橋過橋米線」，上桌時湯、米線和配料分開擺放，再逐樣加入熱湯裏，整個過程頗有儀式感。店內二樓設有觀景露台及靠窗座位，可以從高處望向麗江古城一帶的屋頂和街景，傍晚來更適合，一邊吃米線，一邊看天色慢慢轉暗。





渣渣米線（古城店）

地址：雲南省麗江市古城區大研街道光義街忠義巷75號

營業時間：08:30 – 翌日01:30

職業網球手轉跑道 旭日咚聲 越界抽擊 Jack Won

3比3，勝負留待最後一局決定。今年9月的匹克球世界盃，香港隊與日本在銅牌戰激鬥，最終憑「夢幻對決」以21比16勝出。身兼港隊隊長及總教練的王康傑（Jack），兩年前還是職業網球手，一次偶然試玩，「咚咚」聲的來來回回， 讓他決心轉換跑道，如今更登上匹克球亞洲第一。

難忘世盃紅海下擊敗日本

「當天我們全隊由早上九時比賽至晚上九時，到了最後，場內只剩下一片紅色的香港隊戰衣。」Jack憶述，世界盃期間，每取得一分都聽到隊友及支持者的打氣聲。與隊友合力擊敗日本，這場硬仗令他至今難忘。

Jack自小練習網球，曾代表香港出戰台維斯盃及亞運會，ATP單打世界排名最高達653位。2023年秋天，幾名從加拿大及美國回港的朋友，邀請他試玩匹克球。「第一次接觸，已經覺得這項運動很適合自己。」七、八個月後，他決定告別全職網球生涯。

網球抽擊截擊派得上用場

匹克球結合網球、羽毛球及乒乓球的部分特色，以球拍擊打有孔塑膠球，隔網對戰。Jack表示，網球的抽擊及截擊技巧雖然派得上用場，但匹克球場地較小，對力量及動作的要求不同，仍要重新適應。

轉項後，Jack很快闖出成績。2025年，他奪得PPA亞洲巡迴賽香港公開賽男單冠軍，並以男單及男雙亞洲年終排名第一完成球季，今年再於北京公開賽封王。

沒刻意追排名 只求打好每場

「去年接受訪問時，我曾表示希望打入世界前十名。」後來發現單打排名曾達到目標，連Jack也感到意外。他說，自己沒有刻意追逐排名，只求打好每場比賽。「比起排名，我更希望專注提升自己的實力。」

冠軍背後，少不了自律。「當運動員並不容易，這並非一份朝九晚五的工作。」Jack坦言，作息及生活習慣都會影響表現。「即使每件事都做對了，也不代表一定會成功；如果做得不對，就一定不會成功。」儘管辛苦，他仍樂在其中。





匹克球王





昔日代表香港征戰國際網球賽，如今Jack已成爲匹克球「亞洲一哥」。

當運動員，並不容易，這並非一份朝九晚五的工作。







在元朗商場中庭示範匹克球，讓更多市民認識這項新興運動。

社區推廣

元朗商場中庭設球場

球拍擊中小球，發出清脆的「咚咚」聲。Jack認爲，匹克球容易上手，正是這項運動的吸引之處。「從三、四歲的小朋友，到七、八十歲的長者，都可以參與。」他解釋，匹克球場地比網球小，體力要求相對較低，即使沒有球類運動經驗，也能從簡單對打開始，享受擊球的樂趣。

今年10月，Jack與團隊將匹克球帶到元朗YOHO MALL，在商場中庭設置球場，讓街坊近距離觀看球員示範，亦有機會親身體驗。

對初次接觸匹克球的小朋友，Jack建議先從簡單的擊球動作學起，不必急於掌握複雜技巧。能夠把球打過網，已是值得鼓勵的一步。他希望藉着更多社區體驗機會，讓不同年齡的市民都能享受匹克球的樂趣。





Jack曾與妹妹王康怡（Cody）組成「兄妹檔」出戰匹克球賽事。

提升自己

加強體能及反應訓練

即使登上亞洲第一，Jack仍不敢鬆懈。近期職業賽事轉用速度更快、球身較硬的比賽用球，他特別加強體能及反應訓練，務求盡快適應新節奏。

多年征戰國際賽，Jack深明訓練環境的重要。「並非每個場地都符合專業比賽的要求。」他指出，樓底高度、球場闊度及地面質素均會影響球員發揮。因此，他與團隊創立Top Pickle，計劃在元朗PARK CIRCLE開設室內訓練基地。

除了爭取個人成績，Jack亦樂於分享經驗。他透露，出外比賽時，若看到香港球手與外國對手較量，有時會從旁提供戰術建議。「看到他們採納我的建議，成功贏得比賽，之後再向我道謝，我眞的很開心。」





多年的網球訓練，爲Jack轉戰匹克球打下扎實基礎。

伴走成長路

人臉識別校長



在大圍扎根多年的保良局朱敬文中學，每月生日會、中秋師生一起做燈籠、初中生日營，以至學生與老師為STEAM作品「開夜車」，都是趙文浩校長眼中重要的學習經歷。他形容自己的教育理念是「陪伴與同行」：老師既要走近學生、理解需要，也要在適當時候堅守原則，陪他們一步步找到信心。

趙校長笑言，自己中學時並非循規蹈矩的學生，專注力較弱，中三升中四時選讀理科，偏偏數學不擅長，曾經考過全級包尾。不過，母校的老師和修士沒有因成績看低他，仍讓他參與不同課外活動，也常給予鼓勵。至今他仍記得，有修士會走來問他最近在看甚麼書；他提到《羅賓漢》，對方隔一段日子又追問讀到哪裏。「他不只記得我的名字，還記得我說過的小事。」這份被記掛的感覺，讓他樂意繼續上學，慢慢追上學業。

玩樂時投入 讀書時用心

這段經歷影響他今天理解「陪伴」的方式。趙校長認為，第一步是付出實際時間：班際比賽時到場打氣，活動中與學生同行；其次要留心學生在學習、生活和情緒上的需要；但關心不等於放任，當學生做得不妥，老師也要有勇氣糾正。「陪伴不是只做朋友，身邊的人要看見他的需要，也要守住一把尺。」

怎樣才算「喜歡返學」？趙校長說，有些學生一早回校，放學後仍留在音樂室或STEAM活動中，甚至做到晚上，老師催促回家也不肯走；也有人周末主動回校參與活動。他希望校園是「充滿顏色、熱鬧、有氣氛」的地方，師生一起做好想做的事：玩樂時投入，讀書時用心。

> 安排保留彈性，讓學生和老師都能選擇如何運用時間。

學校推行「休整日」，隔星期三提早兩節放學，原意是讓師生有空間整理工作，並增加個別支援時間。趙校長坦言，現階段未必已觀察到師生關係有明顯轉變；教師仍可能忙於追功課、處理校本評核、開會或補課。「安排保留彈性，讓學生和老師都能選擇如何運用時間，當中有一兩次真正休息，已是重要一步。」

行政工作繁忙，他仍想辦法直接接觸學生。趙校長去年曾教中二中國歷史，現時繼續帶領童軍旅團，亦會帶學生參加交流活動。他說，校內約有600名學生，自己認得400多人，叫得出名字，也大概知道他們近期的情況。「不接觸，就很難認得。」他認為，今天的校長不能只做管理者；走近學生，才掌握校園需要，也能帶領團隊發展。

營造喜歡返學氛圍



帶團與學生們一同感受世界。



校內活動多元化，與學生同穿華服。

> 陪伴不是只做朋友，身邊的人要看見他的需要，也要守住一把尺。 —— 趙文浩

推大量課外活動 讓學生發掘長處

被看見」尤其能改變學生對自己的想法。該校設接近60種課外活動，讓學生在視藝、音樂、體育、義工或制服團隊中發掘長處。

> 當他知道自己做得到，就會願意再努力。

趙校長分享指出，一名學業並非最突出的女生，憑視藝作品屢獲獎項，逐漸建立信心；老師再鼓勵她兼顧學業，最終考獲五科合格，繼續升學。

趙校長相信，小小的肯定能啟動正向循環：「當他知道自己做得到，就會願意再努力。」從曾被老師記住閱讀喜好的學生，到今天努力記住數百名學生的校長，趙校長把教育落在日常細節：到場打氣、問候近況、肯定微小進步，也在需要時提醒方向。



趙校長表示，認得400多名學生。

牛池灣百年建築

聖若瑟安老院建築群見證牛池灣地段從私人別墅、安老院舍到現代住宅社區的百年變遷。現存於牛池灣清水灣道的歷史建築，是昔日聖若瑟安老院的別墅、門樓及宿舍A座。

別墅約建於1919年，曾屬私人物業。該址其後於1926年交予安貧小姊妹會開辦安老院。該會於1930年代中加建門樓，宿舍A座則建於1932至1933年間。別墅、門樓及宿舍A座是本港現存歷史最悠久的安老院建築。



地盤正興建高密度住宅。

往期回顧

聖若瑟安老院活化 融入5幢摩廈中

別墅宿舍A座各具設計風格

該院於1930年代亦曾接收來自內地的難民。別墅建築一直保留至今，屬單層建築，築有由方柱、拱道和裝飾性欄杆組成的柱廊，另設有拱形通風口的半層地庫，設計勻稱簡約，受新古典主義及英國殖民地建築風格影響。

門樓築有開闊的拱廊，並飾以券心石及卷紋裝飾等，設計同樣富有新古典主義建築特色。正立面屋頂的女兒牆刻有與宗教相關的字母。宿舍A座樓高兩層，其修長的平面及水平飾線受現代主義建築風格影響，露台則呈流線型設計，屬1930年代常見的建築特色，早前已獲確認為二級歷史建築。



1926年，安貧小姊妹會開辦安老院。

配合新屋苑 將轉為零售用途

1996年，安貧小姊妹會因無力支付維修及改善工程開支，與九龍建業達成換地協議，於上水另建新院舍，並於2003年11月落成啟用。牛池灣原址建築群此後一直空置，直至近期，九龍建業旗下在該地段籌劃興建「33清水灣」住宅項目。

隨着毗鄰大型住宅項目「33清水灣」第1期即將推出，該組歷史建築的活化與保留狀況，再度引起關注。根據發展商最新向城規會提交的方案，前聖若瑟安老院的別墅、門樓及宿舍A座三項歷史建築均會獲得保留，但會「活化」為零售用途。至於周邊範圍，將興建5幢摩天住宅大廈及商場等，令歷史建築與新屋苑融為一體。不少市民希望盡快到訪修復後的歷史建築，了解保育情況。



歷史建築位於私人發展範圍內。

古蹟資訊

聖若瑟安老院

評級：二級歷史建築　地址：清水灣道35號　交通：彩虹站B出口步行約5分鐘即至



牛池灣聖若瑟安老院是二級歷史建築。

處理新舊交融 且看是否得宜？

「33清水灣」項目經過多年籌備及努力，終於取得預售許可。城市規劃師劉國勳認為，這標誌着整個發展計劃邁向重要里程碑。

劉國勳表示，很高興能為項目提供專業服務。繼早前協助項目的連接行人通道獲批、推動社區行人網絡完善後，近日亦協助項目成功取得預售批准。這不僅是一個住宅發展，更是一個兼具保育與交通規劃的複雜工程。

他認為，「33清水灣」項目是一個醞釀多年的大型重建計劃，前身為聖若瑟安老院，既要保育三幢二級歷史建築，又要推動現代化發展，過程中面對不少挑戰。項目同時預早規劃交通接駁，除了現有的彩虹站，亦預留接駁位連接東九龍智慧綠色集體運輸系統的「彩虹東總站」，成為東九龍交通樞紐。



劉國勳指該發展兼具保育與交通規劃，工程複雜。

少年好聲音 醫院悠揚送暖

在醫院裏，歌聲未必能代替藥物，卻可以為病人和醫護人員帶來片刻輕鬆。香港浸會大學附屬學校王錦輝中小學近年把音樂帶出校園，到威爾斯親王醫院獻唱，讓學生以歌聲為社區送上鼓勵。



校方推動長者關懷及社區參與活動。

赴威爾斯及沙田醫院

校長陳偉佳說，學校位處石門，雖然不少學生並非居住在沙田，但每天在區內上學，大部分日常生活都在這個社區度過，因此「都要認識個社區，都要關心社區」。學校多年來推動長者關懷、文化傳承及社區參與，其中一項就是走進醫院演出。

他形容，希望把「悠揚嘅樂韻、一啲喜悅帶入去醫院裏面」，為病人及醫護人員打氣。除了威爾斯親王醫院，學生亦曾到沙田醫院獻唱，陳偉佳亦會親自參與，陪同學生走入社區。



表演者藉音樂走出課室，認識社區。

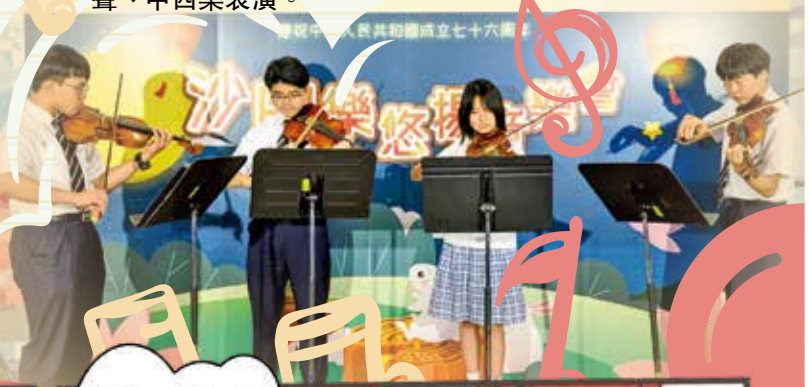
培養同理心並珍惜擁有

在陳校長眼中，這類服務的意義不只是完成一次演出。學生離開熟悉的校園、走進醫院，會接觸到不同年齡和處境的人。「首先了解社會，了解除咗自己之外，仲有其他人。」陳偉佳認為，社區服務最重要是培養同理心，讓學生學懂珍惜自己擁有的同時，也願意關心別人。

「而家你嘅能力未必好大，但係要先培養呢種心態，將來有大能力，就幫得大啲。」一次獻唱，對病人而言是幾首歌的陪伴；對學生而言，也是一堂走出課室、真正認識社區的課。



學子好聲音，包括歌聲、中西樂表演。



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》。



山野與瓷火
非一般江西遊



上星期，筆者與一眾好友利用短短5天走馬看花完成了一趟江西之行，感受非一般的深度遊。期間走訪4個氣質完全不同的地方——東林寺與東林大佛、嗣漢天師府、婺源篁嶺及景德鎮。

旅程完結，教人感到人生不必風格單一，也不必等身份完備才起步。



作者：火 登

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。

東林寺——輕俗務重清修的淨宗佛寺

廬山東林寺由慧遠大師創立。東晉太元十一年（386年），慧遠在廬山西北麓建寺，結「白蓮社」，倡念佛法門，被後世尊為淨土宗初祖，東林寺也因此成為淨土宗祖庭。他還立下「影不出山，跡不入俗」的規矩 —— 專心修行，不摻和俗務。這種宗風，為後世「不重俗務、偏重清修」的氛圍埋下了伏筆。

近代，寺方明確摒棄商業化、不收門票，如同景區主動拆掉「收銀台」，在當代大型佛教文化項目中十分罕見，卻契合其清修氣質。它以念佛法門為本，並非觀光點。慧遠留下的修行傳統，加上近代「江西佛學院」所在地的教育屬性，讓義工與常住重在修行與學習，而非上班、創收。

至於東林大佛與東林寺 —— 讓人自然放慢腳步，看建築、林木與人們安靜做事，而非按清單來打卡。







婺源篁嶺——從破爛到火熱的華麗轉身

篁嶺是婺源典型的徽派古村，從瀕危空心村變成旅遊活化地標。

白牆、黛瓦、馬頭牆與曬秋匾中的紅辣椒、黃菊花，盡顯徽派風貌。生活卻成了精心佈置的展示：村民做生意，老屋成民宿、展館，晾曬成風景。

這不是造假，而是求生的徹底轉型；大部分老屋若未轉型，或早已倒塌。不妨住一晚，在傍晚人散後的「空心村」式寧靜中體會過往；翌晨遊客舉著手機湧入，又為村子帶來「繁華的一天」。









景德鎮——從千年瓷都切換文明敘事

到了景德鎮，行程性質變了：前面是「生活」，後面是「文明」。

景德鎮這部連續劇，始於宋代景德元年（1004年）：憑優質御瓷得名、崛起，元代初建官窯、突破青花技術，明清登上瓷都巔峰，制度也趨固化；近代受多重衝擊而衰落，當代則由生產中心轉向文化遺產。

2026年7月，「景德鎮手工瓷業遺存」列入《世界遺產名錄》—— 迎來體面的階段性大結局。

如今景德鎮雙線並進：保護遺產、融合文旅，同時匯聚約10萬名青年創客與「景漂」。瓷業仍在，重心卻轉向承載、講述陶瓷文明。傍晚走進陶溪川或雕塑瓷廠，老師傅拉坯，年輕人直播帶貨；一個轉陶輪，一個轉流量，互不干擾，各寫景德鎮的故事。







出行小語

東林寺教人放下雜念與手機，以清修重整思緒。「都攝六根、淨念相繼」既是修行，也是心理調適與專注訓練。

天師府啓發斜槓人生：神聖與煙火、傳承與市場並存，關鍵是協調身份、分清先後，而非割裂。

篁嶺證明「空心」不怕：轉型不是把過去丟進回收桶，而是活化舊資產、去蕪存菁，讓傳統另找出路。

景德鎮從製瓷到講述陶瓷文明，啓發人從技能走向意義：短期靠手藝，長期靠故事，才不會一季就下架。

同樣精彩

少數人追求修心之道，也有人求身心平衡，更多人華麗轉身。在清修與煙火、守成與轉型、手藝與敘事間取捨，須接納矛盾、保持眞實、分清先後。

嗣漢天師府——「神聖又有煙火的府邸」

轉場龍虎山。正一道，創始於距今兩千年前的東漢末年，創始人張道陵為第一代天師，後世尊稱為「祖天師」。嗣漢天師府亦名「正一真人府」，尊稱為「大真人府」，位於江西省貴溪市上清鎮，為歷代張天師的起居和祈神之所。







天師府木構多建於清乾隆、嘉慶、同治年間，以「神道合居」兼容起居、祀神與辦公。豫樟成林，清幽如私園，有別於中軸對稱、殿宇森嚴的官式廟宇。家的親切與正一派的入世性，淡化廟宇威嚴，更顯生活氣息與歷史滄桑。

天師府兼為宗教祖庭、歷史府第與景區核心，集修行、家務、遊客接待於一身。上清古鎮的日常與漸進商業化，令其多元而富煙火氣；文物與生活的積澱，成就其古樸。

借錢開鎖 吸走大錢

屯門兩人墮陷阱失90萬

屯門近期出現街頭借錢騙案新變種。過往街頭借錢多數只是騙徒利用市民同情心，聲稱缺乏現金應急，騙取數元至數百元，但警方早前接獲的兩宗案件顯示，騙徒在取得受害人初步信任後，進一步誘使對方交出信用卡、八達通、提款卡及身份證等重要個人財物。最終兩名受害人合共損失超過90萬港元。有地區人士提醒市民要加倍提防，勿讓騙徒接觸信用卡或手機資料。

警方表示，10月19日接獲居民報案，指獨自返回住所途中，均被同一名陌生女子接近。該女子利用市民守望相助的精神，焦急地訛稱自己「忘記帶鑰匙」、「大門反鎖」或「門鎖損壞」，請求受害人借出少量現金以支付開鎖費用。

當受害人借出現金、戒心鬆懈後，騙徒便得寸進尺，以不同藉口增加借款金額，並要求受害人透過網上銀行繼續轉賬借款。更嚴重的是，騙徒其後藉詞「開鎖服務需要登記身份」，誘使受害人交出信用卡、八達通、提款卡及身份證等重要財物，最終損失逾23萬元。

涉案一男一女被捕

受害人其後發現銀行帳戶出現不明大額轉賬及信用卡被盜用紀錄，才驚覺受騙並報警。警方其後在屯門建生邨及深水埗拘捕一名43歲本地女子及一名本地男子，兩人涉嫌「以欺騙手段取得財產」及洗黑錢被捕。

警方翻查紀錄後發現，2025年10月亦曾發生一宗以相同手法犯案的案件，其時一名受害人合共損失約67港元。《我家》在網上追查下更發現，早於2024年6月，有沙田新翠邨居民亦曾發現有長者聲稱是該邨居民，在邨內徘徊，疑用同樣「借錢開鎖」手法行騙。

地區人士籲小心提防

屯門區議員葉文斌表示，街頭騙案千變萬化，以往有人博取同情聲稱沒錢乘車而騙取金錢，後來亦出現祈福黨、寶藥黨、借錢黨，早前更有冒認當區區議員及辦事處職員借錢的騙案。他認為，今次「借錢開鎖」手法萬變不離其宗，而近年更嚴重的是騙徒千方百計想得到市民手機或網上綁定戶口及信用卡驗證碼等資料，藉此騙取財產，今次案件即屬這類變種。

葉文斌呼籲市民，無論如何都不要將資料給予陌生人，尤其信用卡背面有驗證碼，騙徒可能藉詞查看即能盜用信用卡，市民亦應再三求證對方身份。他亦強調，議員及辦事處職員絕不會以任何私人理由在街頭或透過電話向市民借錢，並提醒居民要冷靜求證，切勿即時轉賬或交付現金，拒絕當場給錢；倘對方聲稱遇到困難或有人持續騷擾，可向警方求助。



葉文斌提醒街頭騙案千變萬化，要小心提防。

① 第一階段：博取信任，騙取小額現金





② 第二階段：藉口追加轉賬金

手法：繼續找藉口，誘導受害人使用網上銀行進行轉賬借款。

2024年，沙田新翠邨有人疑用同樣手法行騙。



③ 第三階段：騙取重要財物



藉口：聲稱「開鎖服務需要登記身份」。

手法：藉此騙取受害人的信用卡、八達通、提款卡及身份證等重要財物，最終導致重大財產損失。

網民有話說

Muimui Lau：
我試過冇帶鎖匙叫開鎖佬，係開咗鎖至收錢，入到屋就自不然有錢畀啦，而且開鎖係唔使登記身份證。

Vincent Wong：
搞到以後冇人再會想做好人，利用別人嘅同情心去呃人嘅人，係人渣都不如。

Hui Jacky：
今時今日詐騙層出不窮。開鎖騙90萬，眞係唔理解。



屯門警區刑事調查隊督察朱榕輝簡報「借錢開鎖」案情。



屯門早前疑有睡衣少女街頭問人借錢坐車。

街頭騙案防騙懶人包

犯案手法：
1.博同情接近：以「忘記帶鑰匙」、「大門反鎖」等藉口，利用市民守望相助心理，先借少量現金開鎖。

防範對策：
先求證勿即場付款：街頭陌生人借錢一律提高警覺；可建議對方報警或尋求官方社福支援，切勿即場轉賬或給現金。

犯案手法：
2.加碼借款：借到現金、受害人戒心鬆懈後，以不同藉口加大借款額，要求透過網上銀行繼續轉賬。

防範對策：
堅決拒絕：任何情況下不向陌生人轉賬；對方持續糾纏即離開現場並報警。

犯案手法：
3.藉詞「登記身份」誘交財物：以開鎖服務需要登記為由，騙取信用卡、八達通、提款卡及身份證等重要物品。

防範對策：
財物不離身：身份證、銀行卡、信用卡及手機絕不交予陌生人；信用卡背面有驗證碼，勿讓他人藉詞查看或拍照。

犯案手法：
4.偷看資料：接近、偷看手機或信用卡資料，趁機套取手機、網上銀行綁定戶口及信用卡驗證碼等資料，其後盜用及大額轉賬。

防範對策：
遮擋敏感資料：操作手機或出示卡類時注意遮擋；任何情況均不向陌生人透露密碼、驗證碼。

犯案手法：
5.施以「美人計」：由女性騙徒單獨接近，以焦急柔弱形象博取信任及同情，令受害人放下戒心；或藉近距離接觸、攀談分散注意力。

防範對策：
保持距離：對陌生女子接近保持警覺，勿因對方外表或態度柔弱而鬆懈；交談時與對方保持距離。



監察野鴿點 冇公開 可能冇開工？

為評估野鴿聚集情況，漁護署諮詢食環署、康文署及房屋署過後，將全港各區共42個地點列為野鴿聚集監察點，並指根據4月實地視察，逾6成監察點的野鴿數目為低水平。然而，這42個沒公開位置的監察點，可如實反映野鴿聚集情況？用人工智能可否解決野鴿為患？「禁餵野鴿」系列下集，《我家》記者到沙田及元朗區了解野鴿聚集實況，更直擊有市民非法餵飼。



有市民疑將垃圾箱內的麵包皮掉在地上餵飼野鴿。



沙角邨野鴿處處，影響居民生活。



邨內掛上橫額提醒禁止餵飼野鴿。



郭芙蓉期望讓地區持份者協助政府一同監察野鴿聚集情況。

沙田區

街坊：啲鴿完全唔驚人

全港42個野鴿聚集監察點中，沙田區佔1個。不知道地點何在，但沙田圍沙角邨街坊料首推該邨是收集野鴿聚集數據的「熱點」。

「你睇啲鴿完全唔驚人㗎！」《我家》記者日前甫踏入沙角邨，遠處便傳來街坊們就野鴿問題熱烈討論。一群群的鴿子聚集在熟食亭上蓋、公園、天橋上蓋、行人路，更藏身於天橋底築巢棲身，目測估計上址有逾百隻野鴿盤據，鴿糞及羽毛處處。而鴿子亦很懂得「搵食」，長期守候熟食亭外垃圾桶，每當有人棄置垃圾，均一擁而上。

熟食亭外「順手」餵飼

邨內張貼禁止餵飼野鴿告示，但記者直擊有人在熟食亭外垃圾桶「撰垃圾」時，順手將麵包皮掉在地上餵飼野鴿，無視違法行為。事實上，野鴿為患問題，除了影響沙角邨，連帶對面的沙田圍港鐵站外圍亦出現野鴿及鴿糞蹤跡。即使今年5月處方就野鴿問題回應區議會查詢，但情況未見改善。

特定地點 試行機械人巡邏

針對野鴿爲患問題，署方去年9月已試用配備人工智能（AI）技術的監察系統，辨識野鴿聚集及非法餵飼情況。除了首階段於港鐵坑口站一帶餵飼黑點試行外，去年底亦利用監測系統收集情報作執法行動。署方亦於特定地點試行人工智能巡邏機械人，透過廣播系統在周邊加強宣傳禁餵規定。

就外地其他減低野鴿滋擾的方法，如餵飼口服避孕藥物及安裝超聲波驅鳥器等，署方鑑於香港人口密集及藥物本身的特性等，認爲這些方法並不適合在港使用。

就此，立法會議員郭芙蓉表示，落實跨部門聯合執法非常重要，加強打擊非法餵飼野鴿。食環署、漁護署及房屋署等相關部門應針對地區投訴黑點，進行跨部門聯合突擊執法，並加裝閉路電視蒐證，以起阻嚇作用。另方面，針對港鐵站外、屋邨冷氣機槽等野鴿棲息熱點，建議部門及管理公司加派人手徹底清洗鴿糞以斷絕氣味，並在合適位置加設防鴿網或防鳥刺，減少野鴿逗留的誘因。



元朗鳳攸北街休憩處及鳳翔路一帶，常有野鴿聚集。



鳳翔路天橋底常見大片鴿糞，影響衛生。

元朗區

天橋下盡是鴿糞

全港42個野鴿聚集監察點中，元朗區佔2個。雖然不知道監察點位置，但記者乘港鐵到元朗從鳳攸北街休憩處、鳳翔路，又新街及阜財街一帶遊走，沿途都目睹野鴿處處，有的在樹下搜尋食物，有的則藏身於街燈及天橋上，天橋下盡是鴿糞，影響周遭衛生。



野鴿在又新街的大樹下覓食。

立法會議員郭芙蓉認為，當局未有公開「野鴿聚集監察點」的實際地點，估計可能有其運作及數據收集的考量。然而，她建議當局應該在「數據準確性」與「公眾知情權」之間取得平衡，適度增加透明度。例如，當局可公開評選監察點的「具體客觀準則」，以及公布各區監察點的「大概範圍／街道」而非精準地點，藉此讓地區持份者（如區議員、關愛隊及市民）能協助政府一同監察。





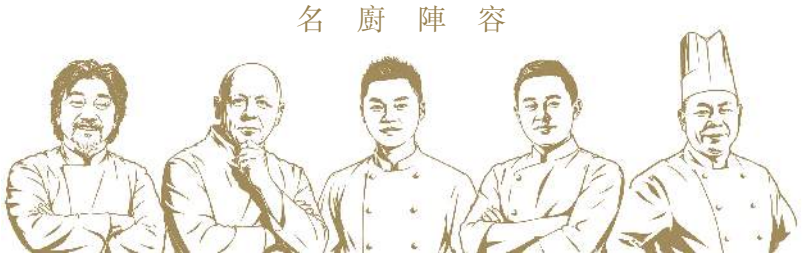
本港年度飲食盛事「香港美酒佳餚巡禮2026」，以「品味世界之最」為主題，由即日至11月1日一連四日，於中環海濱活動空間及添馬公園登場。今年焦點有《黑白大廚》人氣主廚十手聯乘盛宴、「只在香港」限定創意小食，以及全新 Wine Walk 品酒導賞。想打卡嘆盡環球滋味，美食酒迷就一定不能錯過！

中環添馬登場

美酒佳餚2026

在海濱品味世界

名廚陣容







星廚盛宴 十手聯乘

今屆品味館一次過集齊5位來自世界各地、內地同本港星級主廚，合力打造十手聯乘盛宴。陣容包括 Netflix 爆紅節目《黑白大廚》白湯匙亞軍、韓裔美籍人氣主廚 Edward Lee（李愛德華），聯同多位米芝蓮大廚炮製香港獨家限定餐單。現場設有廚藝示範、美食分享環節，吸引不少美食愛好者專程入場朝聖，人氣爆燈！



品酒導賞增三路線

今年巡禮首推品酒導賞Wine Walk，設「全球赤霞珠縱橫之旅」「傳奇名產區品鑑」「驚喜配對之旅」三大主題導賞路線，大家可以一邊試味一邊學餐酒配搭技巧，有興趣可到場內指定「Wine Walk Booth」即場報名。

至於「尊尚名酒區」收羅全球頂級產區珍稀佳釀，包括Château Lafite Rothschild 2016同傳奇1982年波爾多一級酒莊Mouton Rothschild珍藏；勃艮第產區亦帶來多款藏家熱捧酒款，酒迷一次過感受兩大經典產區風土魅力。活動逢周五、周六更延長開放至深夜，嘆酒打卡更盡興！



票尾保留有著數

巡禮完結後，旅發局會於11月接續舉辦「香港美食月」，聯同城中餐廳同酒吧推出限定菜式、特色體驗及餐飲優惠。曾經購票入場的朋友，記得保留活動票尾，美食月期間到指定餐廳、零售商戶及商會，就可以享用專屬折扣！

「只在香港」滋味登場

今年國家展館新加入澳洲、加拿大、韓國三大展區，一次過齊集31個國家及地區參展。大會特設「只在香港」限定美食專區，雲集逾100間本地餐廳，由米芝蓮星級食府、五星酒店到老牌地道食肆都有，重新演繹港式經典滋味。場內有多款香港獨家創意菜式，好似脆皮楊枝甘露布丁糯米糍、黯然銷魂菠蘿包等等，打卡試食必試！



添馬公園設咖啡園

今年於添馬公園、近金鐘入口位置設置精品咖啡及無酒精特飲攤位，專為唔飲酒入場的人士而設。專區集合本港多間獨立咖啡品牌，供應精品手沖、冷萃、奶咖等單品咖啡，亦有果茶、草本飲品、無酒精Mocktail等各式非酒精飲品，搭配多款輕食。行到攰可以坐低休息，一邊嘆咖啡一邊欣賞維港景色。





美酒佳餚巡禮 2026

日期：即日至11月1日　　地點：中環海濱活動空間及添馬公園