

我家

HoMemory

一紙一筆大城小事

對面故事

地區焦點

葵空起綜合樓
宜認真規劃快速上馬

20

醫·家

熬夜過me time
第日易切變「阿燥」

14

我家·熱話

運動全職路
好恨唔好行?

14

無線不歡

買環保文具學生哥
齊合力歌詠綠色

10

生活添彩

生命留白

新界西地區版

issue

139

逢星期四派送

發行日期: 22, Aug 2024

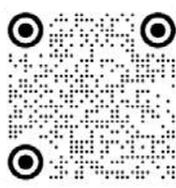
看得見的人情味



《我家》網站



《我家》Fb



《我家》小紅書

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

政府近年在各區陸續落實「一地多用」原則，興建不同的綜合設施大樓，以應付各區市民的民生等需要。然而，葵青及荃灣兩區的政府合署及社區會堂等設施十分殘舊，有公眾街市甚至仍未安裝空調，民生設施嚴重不足。有地區人士認為，其實兩區有不少合適的閒置政府土地，或值得拆卸重建的舊設施，以興建綜合服務大樓，滿足居民對社區設施的需要。

葵涌

重建榮芳街街市及葵芳社區會堂，作綜合服務設施大樓。

就興建綜合大樓

重新規劃深井村路一帶政府土地，興建綜合大樓。

深井



近年各區興建多幢綜合設施大樓，圖為屯門兆麟政府綜合大樓。（虛擬圖片）



荃灣德士古道聯用綜合大樓正在興建。（虛擬圖片）



荃景圍街市用地早於 2018 年停用閒置。



榮芳街街市設施老舊，內裡並無空調系統。

社區配套落後 舊公眾街市冇冷氣 葵荃起綜合樓 宜認真規劃快速上馬

遠遠落後於「規劃標準準則」

荃灣是新界首個衛星城市，當年為配合人口遷入，政府興建荃灣政府合署、楊屋道市政大廈及雅麗珊社區中心等綜合設施，應付居民社會福利及當區辦公等需要。然而，到了今日社會各項服務設施嚴重不足，更遠遠落後於《香港規劃標準與準則》。隨着近年荃灣西興建大量住宅，政府終於在去年拍板收回德士古道的臨時圍園用地，並撥款興建一座樓高三層的荃灣德士古道聯用綜合大樓，以求為居民提供新的社區會堂、幼兒中心及長者鄰舍中心。

雖然如此，該大樓僅有三層，當時在立法會審批時，已有議員批評難以滿足該區人口老化的需求。另外《我家》翻查資料，荃灣人口多達 31 萬，當中超過一成是 14 歲以下兒童，惟該大樓的新中心，只增加 100 個幼兒中心的服務名額，相信難以對幼兒中心漫長的輪候時間有太大幫助。

多個屋苑居民望現代化街市

而葵涌除了大部分是部門辦公室的葵興政府合署外，暫時未有已開放、興建，以至規劃中的綜合設施大樓，就連三年後租約期滿的葵青地區康健中心，也未能找到新的選址落戶，由此可見，將來增加葵涌社會設施是存在更不明朗的情況。

就增加社區及民生設施，去年曾有地區團體向葵芳邨、葵聯邨及麗瑤邨等當區居民進行問卷調查，逾 9 成受訪者認為落成已逾 40 年的榮芳街街市，空置檔口多亦缺乏冷氣，因此有改善的必要，並希望改建成綜合大樓，重建現代化街市外，亦可增加更多設施令街坊受惠。

今年 7 月底，新界西南立法會議員陳恒鑾聯同葵青及荃灣兩區多名區議員，向政務司副司長卓永興提交倡議書，希望能善用荃灣及葵青區政府土地，重新規劃不同社區及民生設施。



陳恒鑾(左二)會晤卓永興(右二)，商善用荃葵公地。

荃景圍榮芳街料是理想位置

荃灣區議員林婉濱會後向《我家》表示，荃景圍街市用地早於 2018 年停用閒置，去年施政報告中政府提出興建荃景圍站，以接駁荃灣線及擬建的中鐵線，可見將來荃景圍一帶人流必會增加，因此政府應善用荃景圍街市用地，重建為綜合服務中心以符合居民期望。

至於葵青區議員鄧麗玲亦提出重建榮芳街街市及毗鄰的葵芳社區會堂。她認為該提案可釋放有限政府土地，作綜合服務設施大樓之餘，更可同時增加區內泊車位供應，改善現有設施不足。

荃灣

深井油柑頭 重新規劃唔使愁？

有別於荃灣及葵涌，青衣區居民則比較幸福，1999年政府於青綠街興建五層高的青衣市政大廈，當中三層分別是街市、圖書館及部門辦事處，而另外兩層的空間，即青衣體育館，因人口增加多年來已飽和爆滿。直至2017年，政府在涌美路興建葵青區內首座綜合式的青衣西南康體大樓，增加泳池及體育等康樂設施，情況才稍有改善。

區議員促審視深井村路公地

至於現時有兩萬多人居住的深井及油柑頭，近年亦有建屋計劃，人口將會逐漸增加。荃灣區議員鄭捷彬促請政府，重新規劃深井村路一帶政府土地，興建綜合大樓，整合現時的臨時街市及熟食中心，增加各項社區設施，改善泊車位不足及民生需要。

立法會議員陳恒鑌表示，明白政府資源有限，需要合理及有效地恰當分配社會資源，但正因增加民生配套是兩區居民多年來的實質需要及訴求，因此各議員才提出倡議希望政府參考，善用現有土地，釋放地區發展潛力，並落實一地多用的發展模式，解決居民的需要。

1999年政府於青綠街建青衣市政大廈。



鄭捷彬望，深井村路一帶再規劃，以建綜合大樓。

善用已關閉的荃景圍街市用地，重建為綜合服務大樓。
地區提出四建議
整合現時的深井臨時街市及熟食中心，增加車位等社區設施。

深井



有關注組去年促請將榮芳街街市重建成綜合樓。



林婉濱促前荃景圍街市，重建為綜合樓。



鄧麗玲提出重建榮芳街街市及葵芳社區會堂。

葵青及荃灣 兩區的人口簡況及年齡分佈 (2023年)

- 葵青 地區總人口：490,400 (佔全港 6.6%)
- 荃灣 地區總人口：310,600 (佔全港 4.2%)

年齡組別	葵青 (佔當區)	荃灣 (佔當區)
0-14 歲	46,800 人 (佔當區 9.5%)	34,400 人 (佔當區 11.1%)
15-24 歲	41,000 人 (佔當區 8.4%)	23,800 人 (佔當區 7.7%)
25-34 歲	59,200 人 (佔當區 12.1%)	35,600 人 (佔當區 11.5%)
35-44 歲	68,800 人 (佔當區 14.0%)	49,600 人 (佔當區 16.0%)
45-54 歲	77,100 人 (佔當區 15.7%)	52,700 人 (佔當區 17.0%)
55-64 歲	80,700 人 (佔當區 16.5%)	50,900 人 (佔當區 16.4%)
65 歲或以上	116,800 人 (佔當區 23.8%)	63,700 人 (佔當區 20.5%)



關愛隊常舉辦不同活動接觸更多長者。

海濱的關愛 為長者「築橋」解心結

區區顯關愛

人口老化社區愈來愈多「以老護老」個案。8月中發生一宗照顧者與被照顧者雙亡慘案，相依為命的60兒子疑因意外在家中失救，母親亦因缺乏照顧而一同在家不幸身亡。今年3月於荃灣及南區，政府率先試行為期12個月「地區服務及關愛隊伍——支援長者及照顧者先導計劃」。

荃灣區議員兼海濱小區關愛隊副隊長莫遠君向《我家》表示，其負責的關愛隊服務範圍對象，屬私人屋苑，團隊一向透過義工接觸及關懷有需要住戶。他指出，服務較好的屋苑容許關愛隊上門家訪，但有些地方就未必容許，加上部分長者不願意接觸外人，就算成功「洗樓」都未必肯應門，增加了實行計劃的困難。因此，他們會舉辦不同活動如協助維修輪椅，期望接觸更多長者。

促成說出「抱孫」訴求

莫遠君舉例指，曾在一次探訪中，他與兩位社工義工，一同解開了一名八旬長者的「心結」，並教導他如何切入與兒子溝通，最終令他可開心見誠跟兒子說出希望「抱孫」的願望，到7月長者的兒媳更成功有喜。他指出，雖然不是每個個案都一定有迫切跟進的需要，但加深與區內長者的聯繫，了解他們的心結或想法，再與專業人士及團體的協作，正是關愛隊能夠於地區發揮的獨特優勢及作用。



莫遠君指荃灣正試行支援長者及照顧者。

荃灣海濱小區關愛隊

承辦團體：荃灣海濱居民海濱促進會

電話 / WhatsApp：9847 6001

電郵：care@twhoibun.org



荃灣區海濱關愛隊

真係玩轉玩自己 又會惱朋友



熬夜過 me time 第日易劫變阿燥

巴黎奧運剛剛完結，為了支持港隊運動員，不少市民都「捱更抵夜」看直播，翌晨照樣上班上學，難免打亂生理時鐘，感到疲倦、難以集中精神。偶然「熬夜」不是大問題，不過，假如長期睡眠不足，則會影響身心健康。那麼，幾點入睡才算理想？想睡得好又有什麼竅門？

疲累應休息 讓身體自我修復

台灣中醫師黃獻銘在 Facebook 專頁指出，睡眠的作用包括補充能量和調整生理時鐘。坊間有說法認為凌晨兩點前必須入睡，黃醫師指，最佳入睡時間沒固定答案，每當感到疲累時便應休息，讓身體自我修復。

精神科專科醫生鍾維壽接受傳媒訪問時解釋，偶然一次深夜觀看比賽不是大問題，但長期或慣性熬夜，或會導致慢性睡眠紊亂，比普通人遲兩、三個小時才能睡着。這症狀在年輕人之間很常見，除了觀看直播，亦因為他們喜歡煲劇打機、流連社交媒體，享受難得的「me time」。

持續晚睡不等於失眠，假如仍有足夠休息，睡眠質素未必太差。不過，晚睡的年輕人通常需要早起上班上學，導致長期睡眠不足，甚至靠飲用過量的咖啡和茶來提神，才會出問題。



改善睡眠質素 5大貼士



- 1 難以集中精神
- 2 記憶力變差
- 3 易怒、容易煩躁
- 4 可能出現焦慮和抑鬱的情緒
- 5 增加肥胖和患上心血管疾病疾病的風險
- 6 免疫力下降

養和醫院家庭醫學專科醫生譚文蔚指出，成年人最理想每日睡7至9小時，假如能進入深層睡眠，並有良好睡眠質素，翌日便會更精神。失眠和睡眠質素不好的人，一般只有淺層和中度睡眠，醒來後仍會精神不振。

假如受到失眠困擾，切忌強迫自己入睡，亦不要依賴藥物，長期服藥會影響記憶力和集中力，也容易成癮。想改善睡眠質素，最好從生活習慣入手。

- 1 睡前假如用手機應調低熒幕亮度
- 2 睡前避免飲含咖啡因或酒精類飲品
- 3 睡前減少思考，避免腦部持續活躍
- 4 每日入睡和起床時間盡量維持一致
- 5 嘗試閱讀聽音樂等助放鬆肌肉和腦部

資料來源：綜合報道

與大腦對話

作者：
陳洛志
醫師



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。



按摩通氣 穩定孩童情緒

小兒推拿兩式

清肝經

由手指根部到指尖，單方向快推，有助疏肝氣調理情緒。

清補脾

摺起小朋友拇指，在其拇指側面來回推拿，有健脾功效。

家長角色須知四點

- 建立規律生活習慣：固定作息有助穩定內分泌系統，減少情緒波動。
- 創造安全支持環境：給予耐心傾聽和積極鼓勵，有助他們建立自信。
- 注重良好溝通：定期交流，及時發現解決問題，讓孩子感到受重視。
- 提供心理支持：學習情緒疏導、正念訓練等技巧，幫助孩子應對壓力。

中醫認為身心一體，情緒問題與內臟功能失調相關。小朋友承受壓力或會阻礙氣機，導致氣滯、內熱過盛及血液循環欠佳。而壓力過大及長期受壓，也可能阻礙臟腑平衡。因此，中醫在調理 SEN 學童的情緒問題時，從全身角度出發，調整身體內外環境，以達到平衡狀態。

蘇光耀中醫師分享指出，推拿按摩可放鬆身體，調節內分泌以穩定情緒，並增強抵抗力，這都對 SEN 學童很有幫助，而且適合大部分小朋友。每個穴位做 5 分鐘，補益脾胃調理情緒之餘，亦深化親子關係。





順德聯誼總會胡少渠紀念小學



打造特色課程 創造多元活動 重視全人發展



歡迎加入胡小，
參與我們的特色課堂!

查詢電話：2450 3833
電郵：info@wsk.edu.hk
地址：新界屯門安定邨第三座校舍



SCAN ME 網址



explore



江門、開平僑文化親子研學團參觀倉東遺產教育基地



南粵航空航太科技創新研究院-學生在透過VR體驗星空探索的旅程



「廣事非一般航天營」中，學生正嘗試VR動感體驗中的太空自行車

境外學習 擴闊見聞 豐富經歷 跨步躍走

學校策劃一系列的境外交流學習之旅，足跡遍及祖國沿海城市，遠及至美國，為學生開拓了視野，增添了寶貴的學習體驗。活動內容包括認識中國歷史文化及經濟發展、中國航空科技、西方科技發展等。



學生在「深圳航天研習體驗營」中正接受「模擬失重訓練」



參觀芝加哥科技及工業博物館



「南沙創新科技之旅」中，齊到兆科藥業見證國家生物科技的發展



在「珠海航空科技之旅」數理精英到塔臺了解工作人員如何監控飛機的升降



「傳承盃」書畫大賽及國際書畫展



與深圳荔園小學攜手演繹《元日》音樂劇



西安陝西師範大學附屬小學到訪交流



上海三校探訪「滬港一家親」



2023粵港澳大灣區第五屆「滋味灣區 夢想家園」青少年美食文化大賽

文化交流 彼此促進 特色課程 傳承文化

學校積極與國內外學校舉行多領域交流活動，建立世界合作網絡，不僅傳承優秀文化藝術，更擴闊師生的國際視野。

EXPLORE



全港性STEM獎勵計劃—金銀章得主齊到電視台出席頒獎禮



Exciting English STEAMS Projects for Fun Learning-Tall tower challenge for P.4 students
實驗室進行酸鹼值實驗

創科教育 啟發潛能 創新思維 裝備未來

學校舉行了多個創科活動，啟發學生潛能，從小培養創新思維，促進全人發展，裝備未來。



「故事姨姨」活動



「小一多多 Fun 成長適應課」



午間鬆一鬆



六年級生涯規劃課程「我的Go Grow Goal 模擬人生體驗活動」



「校園-好精神」學生講座-花式滾輪溜冰運動員與同學們體驗「從失敗中成長」



班級經營課：「開學齊加油」



航天特色北斗科普課程-小六學生聚精會神地組裝衛星觀測儀器



「AI與我」工作坊-同學們對AI課程大感興趣



5A班的遠文西構成了「級中之最」

價值教育 正向成長 全人發展 活出彩虹

學校推行價值觀教育，立德樹人，促進學生全面發展，成為負責任公民，關愛生命，自我認識，展翅高飛。

2025/26 小一入學申請公開家長講座

日期：2024年9月7日(星期六)

時間：上午10:00 - 11:30



SCAN

小一入學家長公開講座 (接受申請)



行中國佛教「第五大名山」

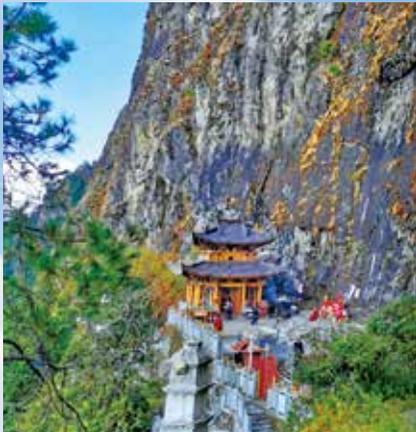
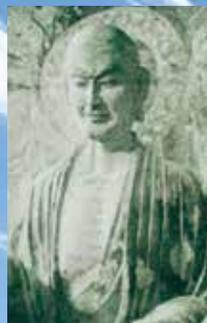
友人素來喜愛遊山玩水，打算今年 10 月到雲南，豪言要追隨大迦葉尊者足跡，同時幻想可以找到進入神秘的香巴拉淨土入口，令筆者感受到，原來雲南與漢傳、藏傳佛教有著緊密的聯繫。

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。

作者：
火登



坐看雲起時 覓傳奇足跡淨化心靈



禮拜雞足山 與大迦葉尊者心交流

雞足山，位於雲南省大理白族自治州，為著名佛教聖地——大迦葉道場，亦為佛教、道教、本地巫教等宗教的交匯地。中國佛教界認為，華首門是雞足山最神聖的地方，因為華首門是釋迦牟尼佛弟子大迦葉「守衣入定，待佛降生」的地方，至今每天都有許多信眾在此跪拜、打坐、誦經。

一代高僧虛雲老和尚曾數次朝禮雞足山，在華首門下面搭建茅蓬禪修時，夜裡常常聽到巖石裡有唸經、敲木魚的聲音，故此深信大迦葉尊者化跡所在。

2001 年，雲南麗江中甸縣正式改名為香格里拉。

方世外桃源「香格里拉」(Shangri-La)，於西方膾炙人口。不少西方人到喜馬拉雅山一帶尋找香格里拉的正確位置，中國雲南、四川、西藏等地區，都爭相宣稱是香格里拉的所在地。

其實，「香格里拉」來自梵語「香巴拉」शम्भल (śambhala)，是佛教密宗本尊時輪金剛 (Kālacakra) 的淨土。藏傳佛教直接把梵語音譯為 (śambhala)，意譯則為 (de jung 「快樂之源」)。據信 James Hilton 把「香巴拉」音轉為「香格里拉」，用於其小說中。依照佛典線索，香巴拉位於中亞，具體地點則未有定論；但即使該國位於此世間，亦非凡夫可達的境界，只有修習時輪法門，才能往生至此淨土。

根據佛經記載，佛陀涅槃前，叮嚀大迦葉尊者拿著佛的姨母所獻金縷袈裟，待彌勒菩薩成佛時，留以傳付。

歷史上被稱為雞足山的地方有兩處，一處在印度菩提迦耶東南方，一處在中國雲南的雞足山。

根據《增一阿含經》卷四十四及唐三藏法師玄奘的《大唐西域記》卷九等的記載：當佛涅槃後，大迦葉前往中印度摩揭陀國界內山裡守衣入定，因為蒙佛之恩，諸鬼神等為他開門，名為「迦葉禪窟」。(《大正藏》二·七八九頁上)

四大名山 五台峨嵋九華普陀

中國境內的佛教名山，如五台、峨嵋、九華、普陀，被確信為文殊、普賢、地藏、觀音四大菩薩的道場。四大名山的形成，都是從感應、傳說、故事的記載，慢慢演變而成。多年來，雞足山成為第五大名山，直到現在還是香火鼎盛，雞足山傳說已久，無論是否屬實，都為雲南增添了傳奇色彩。

欲窮香巴拉 覺知觀照煩惱心清淨

1933 年，英國人 James Hilton 發表長篇小說《消失的地平線》，描繪東方

其實，「香格里拉」來自梵語「香巴拉」शम्भल (śambhala)，是佛教密宗本尊時輪金剛 (Kālacakra) 的淨土。藏傳佛教直接把梵語音譯為 (śambhala)，意譯則為 (de jung 「快樂之源」)。據信 James Hilton 把「香巴拉」音轉為「香格里拉」，用於其小說中。依照佛典線索，香巴拉位於中亞，具體地點則未有定論；但即使該國位於此世間，亦非凡夫可達的境界，只有修習時輪法門，才能往生至此淨土。

其實，「香格里拉」來自梵語「香巴拉」शम्भल (śambhala)，是佛教密宗本尊時輪金剛 (Kālacakra) 的淨土。藏傳佛教直接把梵語音譯為 (śambhala)，意譯則為 (de jung 「快樂之源」)。據信 James Hilton 把「香巴拉」音轉為「香格里拉」，用於其小說中。依照佛典線索，香巴拉位於中亞，具體地點則未有定論；但即使該國位於此世間，亦非凡夫可達的境界，只有修習時輪法門，才能往生至此淨土。

其實，「香格里拉」來自梵語「香巴拉」शम्भल (śambhala)，是佛教密宗本尊時輪金剛 (Kālacakra) 的淨土。藏傳佛教直接把梵語音譯為 (śambhala)，意譯則為 (de jung 「快樂之源」)。據信 James Hilton 把「香巴拉」音轉為「香格里拉」，用於其小說中。依照佛典線索，香巴拉位於中亞，具體地點則未有定論；但即使該國位於此世間，亦非凡夫可達的境界，只有修習時輪法門，才能往生至此淨土。

其實，「香格里拉」來自梵語「香巴拉」शम्भल (śambhala)，是佛教密宗本尊時輪金剛 (Kālacakra) 的淨土。藏傳佛教直接把梵語音譯為 (śambhala)，意譯則為 (de jung 「快樂之源」)。據信 James Hilton 把「香巴拉」音轉為「香格里拉」，用於其小說中。依照佛典線索，香巴拉位於中亞，具體地點則未有定論；但即使該國位於此世間，亦非凡夫可達的境界，只有修習時輪法門，才能往生至此淨土。

其實，「香格里拉」來自梵語「香巴拉」शम्भल (śambhala)，是佛教密宗本尊時輪金剛 (Kālacakra) 的淨土。藏傳佛教直接把梵語音譯為 (śambhala)，意譯則為 (de jung 「快樂之源」)。據信 James Hilton 把「香巴拉」音轉為「香格里拉」，用於其小說中。依照佛典線索，香巴拉位於中亞，具體地點則未有定論；但即使該國位於此世間，亦非凡夫可達的境界，只有修習時輪法門，才能往生至此淨土。

其實，「香格里拉」來自梵語「香巴拉」शम्भल (śambhala)，是佛教密宗本尊時輪金剛 (Kālacakra) 的淨土。藏傳佛教直接把梵語音譯為 (śambhala)，意譯則為 (de jung 「快樂之源」)。據信 James Hilton 把「香巴拉」音轉為「香格里拉」，用於其小說中。依照佛典線索，香巴拉位於中亞，具體地點則未有定論；但即使該國位於此世間，亦非凡夫可達的境界，只有修習時輪法門，才能往生至此淨土。

其實，「香格里拉」來自梵語「香巴拉」शम्भल (śambhala)，是佛教密宗本尊時輪金剛 (Kālacakra) 的淨土。藏傳佛教直接把梵語音譯為 (śambhala)，意譯則為 (de jung 「快樂之源」)。據信 James Hilton 把「香巴拉」音轉為「香格里拉」，用於其小說中。依照佛典線索，香巴拉位於中亞，具體地點則未有定論；但即使該國位於此世間，亦非凡夫可達的境界，只有修習時輪法門，才能往生至此淨土。

其實，「香格里拉」來自梵語「香巴拉」शम्भल (śambhala)，是佛教密宗本尊時輪金剛 (Kālacakra) 的淨土。藏傳佛教直接把梵語音譯為 (śambhala)，意譯則為 (de jung 「快樂之源」)。據信 James Hilton 把「香巴拉」音轉為「香格里拉」，用於其小說中。依照佛典線索，香巴拉位於中亞，具體地點則未有定論；但即使該國位於此世間，亦非凡夫可達的境界，只有修習時輪法門，才能往生至此淨土。

其實，「香格里拉」來自梵語「香巴拉」शम्भल (śambhala)，是佛教密宗本尊時輪金剛 (Kālacakra) 的淨土。藏傳佛教直接把梵語音譯為 (śambhala)，意譯則為 (de jung 「快樂之源」)。據信 James Hilton 把「香巴拉」音轉為「香格里拉」，用於其小說中。依照佛典線索，香巴拉位於中亞，具體地點則未有定論；但即使該國位於此世間，亦非凡夫可達的境界，只有修習時輪法門，才能往生至此淨土。

了知因緣和合 做回生命主人

當大家朝禮佛教名山時，都會禮拜佛菩薩造像，作為表達尊敬的舉動。佛友指出，佛，就是覺的意思。學佛、就是學如何覺悟。佛陀，就是已經圓滿覺悟的人，了知因緣和合、世間一切事物都在變化、眾生皆有佛性等宇宙真相，教導世人如何面對煩惱，做回生命的主人。

開發
智慧

精神
昇華

心理
平衡

身體
健康

• 智慧有不同的層次，聰明、反應快、觀察力強，都不是養正的智慧。
• 從禪修的立場來看，智慧是超越你和我、有和無、利和害的，以純粹超越的角度來判斷，這就是智慧，禪修便可以達到這個目的。

• 心理對世界的體驗和看法，超越平常生活中粗淺的感覺。
• 我們看到一盆花，平時沒特別注意它。在緊張時甚至不感到它的存在；但是在心情安靜穩定的時候，看到一盆美麗的花，就像看到美好的世界一樣。

專注呼吸 念頭消失
現代人生活壓力大，禪修可以維護身心，禪修不一定要在蒲團上面進行，隨時隨地都可以練習。當念頭出現，直接回到去感受呼吸，在你將覺察力放回呼吸時，心中的念頭就會消失，經過一段時間後，覺察力就會增強。在呼吸過程中，沒有固定不變的自我主宰與支配，體會到生命不可能永遠保持原狀，於是明白這個世間是緣起的，人我之間是相互關聯的。

• 頭腦清醒，精神不緊張，心情保持愉快，心理自然會平衡。
• 透過禪修的練習，能使憤怒平息、恐懼消失、興奮緩和，使心情經常保持平靜而且愉快。

• 身體的肌肉、神經能夠放鬆，對高血壓、心臟病有幫助。
• 也能促進循環系統和呼吸系統，增強新陳代謝功能。

現代人必知的禪修 4 大好處



以前提及「青蟹」好容易令人聯想起舊時綠色嘅十蚊紙，不過自從 2007 年起「青蟹」已經被新發行嘅十蚊塑膠銀紙（俗稱膠蟹）取代，而家啲後生子女應該冇乜機會見過「青蟹」十蚊紙喇。當然，佢哋更加唔會知道肉蟹同膏蟹其實都係青蟹，我講緊嘅青蟹當然係食得嗰種啦！

配梅頭肉夾蛋漿 蒸焗逼出油脂香

搵啱豬隊友

虎門蟹餅 鮮味到頂

今次分享嘅食譜都關青蟹事，佢係虎門鎮一道家傳戶曉嘅家常菜「虎門蟹餅」。虎門位處鹹淡水交匯處，水產資源豐富，尤其盛產青蟹，肉蟹肉質零舍鮮美，而膏蟹蟹膏更加豐富。虎門蟹餅就係當地人以陸上嘅豬肉同雞蛋搭配來自海上嘅蟹，加埋金不換提香，成就一場海陸鮮味大匯演。

虎門蟹餅主要材料有蟹、豬肉、雞蛋及金不換，材料雖然簡單，但離唔開個「鮮」字。蟹當然要新鮮，最好生割，如果驚（包括我）就煮之前大半個鐘將蟹放入冰箱，等佢唔再都先處理。當地食譜多用膏蟹，會將蟹膏取出同蛋漿混合，我反而鍾意啖啖肉嘅肉蟹多啲。其實咩蟹都冇所謂，除咗水蟹例外囉！至於豬肉新鮮之餘，仲要用手剝嘅，咁至食到肉嘅質感同鮮味，最好用三分肥、七分瘦嘅梅頭豬肉，十分鐘就剝好。蛋漿混合蟹件、豬肉同其他調味料，以鮮蒸後焗方式逼出蟹餅油脂同香味，呢個謎試過一次真係返唔到轉頭！



材料： 肉蟹或膏蟹 1 隻約 12 兩、雞蛋 4 隻、梅頭豬肉半斤、金不換 1 棵、蔥適量、薑 3 片

調味： 生抽、蠔油、紹酒各 1/2 茶匙、胡椒粉 1/4 茶匙、鹽少少

小提示

• 其實用嚟綁住蟹嘅繩，索晒水都好重。以我今次為例條繩超過三兩，所以買蟹嘅時候，就要心裡有數喇。

做法：

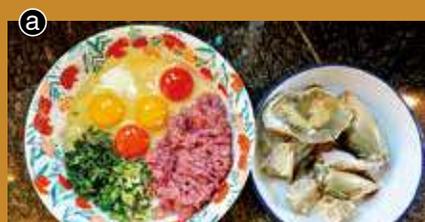
1 梅頭肉洗乾淨抹乾剝碎，金不換及蔥切碎，薑片切成幼薑絲或剝碎。



2 將蟹放入冰箱雪大半個鐘，取出之後喺蟹腹部中間切一刀，除去蟹掩、取下蟹鉗、蟹蓋、除去蟹胃、蟹腮。洗刷乾淨蟹身之後，再砍成共 4 件，剪走蟹腳尖，批走蟹蓋殼邊，略略敲碎蟹鉗。



4 將處理好嘅蟹件放上蛋漿，先用大火蒸十分鐘，然後放入 230 度預熱焗爐焗十分鐘，或焗到表面金黃就搞掂。想靚啲可以贊少少熱油。



3 將雞蛋、豬肉、金不換及蔥粒置於焗盤中，然後落調味料，再用筷子拌勻。





「花妹」滿載小墨思想感情，是傳遞正能量的使者，溫暖了港人心房。

小墨常說：「卡通繪畫，是最真的。」

一張紙
一支筆，最原
始、最純粹的表達
方式往往最能觸
動人心。



願我們的生命都
充滿愛和善良，
讓我們能活得
快樂和幸福一點！

也
要
帶
論
無

會
運
禮
是
一
種



多做讓自己快樂的事
也讓別人快樂的事



大童世界插圖 退休 Madam 傳播快樂

一紙一筆大城小墨 生活添彩 生命留白

在喧囂的都市一隅，本地插畫家小墨的故事如同她筆下的卡通世界，平凡中蘊藏著不凡的力量，簡單的色彩和線條編織出一幅幅觸動心靈的畫面，提醒香港人用心去感受，生活處處皆風景。

難忘徙置區的煙火氣溫情

小墨的童年，是在東頭邨的徙置區度過，她形容，那裏是充滿煙火氣與鄰里溫情的地方。「兒時家境窮困，父親當貨車司機，母親堅韌持家之餘，在家每天昏天暗地地做小手作幫補家計，養活一家九口，但我們都活得很快樂。」排行第二的小墨，性格活潑好動、不愛讀書。

曾任警隊培訓 體驗五味雜陳

19歲那年，小墨加入警隊工作，見證了人性的光輝與陰暗，退休前一直任職培訓部門，體驗了人生的酸甜苦辣。然而，內心深處那份對藝術的熱愛從未熄滅，卡通畫成了他表達自我、記錄生活的最佳方式。「卡通畫，是最真的。」小墨常這樣說。對他而言，卡通不僅僅是童年的記憶，更是他情感的寄託和思想的載體。每當靈感湧現，還是生活中的細微觸動，都能成為她筆下生動的畫面。「不需要大費周章，一張紙加一支筆，最原始、最純粹的表達方式往往最能觸動人心。」

即日起至10月31日，油麻地駿發花園房協中心有小墨畫展。



金魚缸

「好多時候，沒有留心生活細節，見了什麼人，沒有用心去觀察。弟弟好喜歡養魚，原來魚缸裡面好多事發生，細魚追大魚，延伸到人類生活，世界是很美的風景，值得細看。」



靠窗

「不需要每日都很豐富多彩，當下感受咖啡的味道，享受黃昏的美好，心滿足足。」

給 2024 香港？

小墨表示，會畫花妹和一些年代懷舊物，例如街邊車仔檔、九龍城寨生活等。讓香港人回味當年的「獅子山下精神」，繼續展現互助互愛。



面對生命無常 畫筆療癒喪親悲痛

生活並非總是一帆風順，親人的突然離世讓小墨經歷最艱難的時刻。「很記得那天，早上照料媽媽吃早餐，還興奮跟她拍片向兄弟姊妹報平安，下午和朋友吃飯回家，媽媽便再也沒有知覺……」

面對生命的無常，她選擇了用畫筆作為療癒的工具，成為堅強的自己。「在妹妹的葬禮上，我把她最愛的張國榮歌曲與畫作剪接成紀念片，向妹妹致以最後的告別；在母親的葬禮，我與家人每人畫一頁卡通，繪製紀念冊，表達對媽媽的愛。」



「從心出發，用心去做」，是得自父母的座右銘。



製作各款周邊紀念品，讓心情語錄滿載生活。

喜歡孩子，他那份純真無邪，他們的世界裡沒有地域的界限，沒有過多的考量與內心的消耗。無論黑皮膚還是黃皮膚的孩子，都能自然而然地聚在一起玩耍，是純粹的友誼。」

喜歡孩子，他那份純真無邪，他們的世界裡沒有地域的界限，沒有過多的考量與內心的消耗。

2006創「花妹」籲關注抑鬱症

小墨於2006年義務為香港基督教服務處創作《花妹日記》，讓「花妹」這個角色走進了大眾視野。當時，用卡通的形式記錄主角「花妹」與患有抑鬱症的父母的生活點滴，讓小朋友明白抑鬱症的情況和處理手法。「花妹，這個帶著自己兒時影子的角色，自此，我透過社交媒體和各種渠道，將角色的正能量延續下去。」

已製數千插圖 幅幅心靈獨白

如今，小墨已經繪製了數千幅作品，每一幅都是他心靈的獨白，是他對這個世界獨特的理解和感悟。她訴說：「畫畫對我而言，不僅僅是一種創作，更是一種生活態度。它讓我學會了珍惜當下，用心去感受每一個瞬間。」



帶領長者畫出童心，豐富想像與回憶，珍惜當下。

曾幾何時，我每日在灣仔下班後坐港鐵回家，乘客總是愁眉苦臉或氣沖沖的……



除了繪畫，小墨最愛旅遊，曾經五次到訪西藏，探索秘境。

一個藝術夢 港鐵設正能量車廂

「曾幾何時，我每日在灣仔下班後坐港鐵回家，乘客總是愁眉苦臉或氣沖沖的，行屍走肉般。」小墨因此提及一個藝術夢，是在港鐵設立「正能量車廂」，以溫馨的手繪與鼓勵人心的語錄裝飾，讓乘客上下班時感受到溫暖與鼓舞。

她目標畫作逆流從線上搬到線下，皆因「社會是需要一個氛圍，給大家靜心思考一圖一字的機會。」



作者：
余遠鏗



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》。



「康樂棋」是一種類似於桌球的撞擊球運動，玩家使用球桿將球打入球枱四角的洞內。這項運動在內地也曾一度非常流行，後來由於各種原因逐漸式微。在香港，康樂棋則有著自己的發展歷程，並在一些社區中心和學校中保留了下來。



社區治理：主體責任在港府 協作參與在民間

(聚焦三中全會系列之三)

前文提到，《中共中央關於進一步深化全民改革、推進中國式現代化的決定》中關於「發展全過程人民民主」和「提高人民生活質量」的表述，對香港發展有著重要啓示。

實際上，在探索達至「全過程人民民主」的實踐過程中，全國各地都應貢獻自身的治理經驗和相關案例。香港作為實行「一國兩制」的特別行政區，也應根據社會的特點，通過重建且不斷完善「社區治理」的制度，努力確保社區內包括弱勢群體、邊緣群體在內的各個持份者，能夠參與各項公共事務和公益事業。

行政長官以至特區政府作為治理香港的「第

一責任人」，目前看來對於民生政策的反應尚算快速。舉例來說，房屋局7月底收到社區組織與基層居民投訴有過渡性房屋地處偏遠、交通不便，不消一個星期便由該局副局長與立法會議員親自測試，局長何永賢亦在網誌回應。

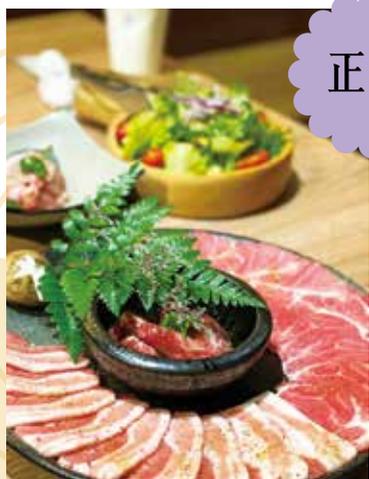
新屋邨、過渡性房屋等經歷配套不足的陣痛期並不罕見，但有別以往，何永賢在探訪基層時多次表示，解決房屋問題是改變生命的「社會工程」，我們樂見政策局的問責官員處理民生問題時，有全局的視野和長遠規劃的意識。

新時期下，探索社區實踐變得非常重要，這涉及觀察在不同的社區治理場景中，如何：一、

實現服務資源向治理資源的轉化；二、兼顧提供便民服務，提升居民幸福感；三、同時確保社區治理運作有序並可持續，從而提升治理效能。

「全過程人民民主」較「選舉民主」，更重視「選舉後的治理」。因此，社區治理的主體責任雖在特區政府，也離不開多元主體共同參與治理，社區民生議題由社區主導。溫情共融、守望相助固然是社區的人情味，但鼓勵居民提訴求亦是社區人情味的體現——保障市民有表達渠道的暢通，培養居民化解矛盾的能力、協作解決問題的能力，才能讓他們對社區真正有歸屬感和認同感，社區才能和諧發展。

社區同行基金會創辦人 張媿



正餐

台中的每個角落都藏著驚喜。這次，我和一群台北來的朋友一起探索這座充滿活力與多元文化的城市。我們將帶你發掘三個不可錯過的美食與飲品場所，滿足味蕾，讓你與朋友共享愜意時光。

唔使熱身磨合 下午笑到深宵



味蕾上的台中

既驚且喜 兄弟Zone

食燒肉講埋瀟灑賣肉 唔講燃燒脂肪咁掃興

台中有「燒肉之都」之譽，此次造訪的「澄居烤物燒肉」文心店，距離台中捷運南屯站僅幾步之遙。店內裝潢為日式簡約風格，用餐氛圍寧靜且溫馨。這裡以高品質的燒肉和精緻的烤物聞名，特別推薦店家自製的醬料，蔥鹽搭配牛舌更是味覺享受。

在台中眾多燒肉店中，「澄居」憑藉其高水準的餐點和服務脫穎而出。絕對值得再訪！



澄居烤物燒肉 - 文心店

- 地址：台灣台中市南屯區文心路一段 132 號
- 營業時間：週一至五上午 11:30 至下午 3:00，下午 5:30 至 10:00；週六及日 上午 11:30 至下午 10:00

咖啡同 Friends 永遠最佳配搭



台中除了著名的「一中商圈」和「逢甲夜市」，「勤美誠品綠園道」也是文青不容錯過的地方。這裡匯聚了眾多美食餐廳，其中的「hecho 做咖啡」頗具人氣。hecho 做咖啡的二店，以工

食tea

宵夜



醉翁之意不在酒 而在吹水之間也

台中樂群街 Wei Bar，隱身於住宅區中，是少數專注於分子調酒的酒吧。這裡的環境優雅，燈光柔和，非常適合朋友小聚或浪漫約會。老闆不僅風趣幽默，還有著深厚的調酒功力，每一杯酒都像是他的一次實驗，獨特而令人難忘。

食物都充滿用心，與調酒相得益彰，讓人回味無窮。如果你喜歡品嚐獨特且高水準的調酒和美食，Wei Bar 不容錯過。



hecho 做咖啡二店

- 地址：台灣台中市西區美村路一段 149 巷 12 號
- 營業時間：週一至日 上午 10:30 至晚上 9:00



Wei Bar

- 地址：台灣台中市西區樂群街 223 號
- 營業時間：週三至一下午 6:30 至凌晨 2:00 (周二例休)

感激這次機會，讓我走到更大的舞台，是給我的認可。——進希

「天生我材必有用」，每個人也有屬於自己的舞台，只要有心人幫一把，特殊學生也可以獲注視，在舞台上發光發熱。以下這位學生，突破自身障礙，在台上首次擔任公開場合司儀也毫不畏懼！



黃劍文（左）另有錄片鼓勵合作的同學。

關愛展潛能 提升就業率

「舉辦關愛學生選舉的原因，最終是想提升特殊學生就業率。」活動大會主席張祖揆（Joe）稱，現時畢業學生只有兩成的就業率，他認為這源於對 SEN 學生的不熟悉。而選舉是一個平台，讓更多僱主認識他們的優勢和特點。

Joe 分享了今屆較特別的地方，在選舉面試中發掘到有潛質的學生表演和擔任主持，進希便是其中之一。「在人流較高的商場邀請學生上台，是一個最佳機會，讓公眾看到特殊學生和正常人一樣，同時有助學生增強自信，提升存在感。」



Joe 說，在商場面對大眾是鍛煉的好時機。

進希希望將來能多事醫護，有需要的人，幫助更多人。



做事夠認真 解難就高分

站對舞台

自閉少年開心做司儀

每個崗位對我來說也很有意義。

沙田公立學校中四學生王進希（進希），小時候患上輕度智障及自閉症，幼稚園高班（K3）才開口說話。在老師的鼓勵下，他在學校身兼多職，包括學校司儀、風紀隊長、親善大使、愛心大使等。

老師發現他擅長表達，便為他安排了多次公開演講的機會，也成為了校內的「御用」司儀。「每個崗位對我來說也很有意義。」進希在校內照顧低年級學生、服務他人和維持秩序，而這些機會也讓他變得更有自信，樂意與別人溝通。他告訴記者，自己從小二時已開始做司儀，至今現在已有 8 年時間。

校內校外熱心服務他人

「感激這次機會，讓我走到更大的舞台，是給我的認可。」王進希獲得「十大傑出關愛學生」，也受到評審邀請他「試吓在更大的舞台上表現自己」，於是在葵芳新都會廣場擔任大會司儀。

初次在商場面對台下千名觀眾，進希即使手上拿著稿，卻沒看過一眼，他稱是因為擔心自己緊張起來會出錯，「練習司儀稿大概 1 個月，我一向很快就背得熟，讀三次便熟。」關愛對進希來說，是幫助身邊有需要的人，便是微細的舉動，都可以是關愛，除了在校內服務他人，他平日也會參與賣旗、賣飯卷的活動。

創作歌手讚用心做好崗位

同台的創作歌手黃劍文，在活動中與得

獎學生合唱，擁有多次演出經驗的他，認為這次表演更具意義。「我在單身家庭長大，從少家人甚少關心功課或其他興趣，所以我也會關注一些被忽略，需要關心的孩子。」

第二次參與這個活動，和學生一起表演，黃劍文認為與青少年相處，要多鼓勵他們才能有所進步，他也讚賞進希的表現。「如果我做主持也要看稿，而他倒背如流，可見他的用心，認真對待司儀的角色。」



運動能手進希，鏡頭前自信地展成果。



兄弟情深，為進希信心加持！

灣仔玉虛宮 包羅萬象的地標

灣仔玉虛宮，又稱北帝廟，是灣仔一間有逾 160 年歷史的廟宇。該廟屬灣仔早期發展的重要歷史地標，是當時宗教、公所及義學等華人社會的服務中心。玉虛宮建築宏偉，廟內更設有包公殿，相傳開埠早期有官司纏身的市民，常會到廟宇祈求包公庇佑一雪冤情。



北帝神像 1603 年鑄造，1926 年由廣州運港。

伍志和指出，廟宇借場地予基督教團體彰顯包容。



二戰後曾借出空間予基督教推行兒童工作

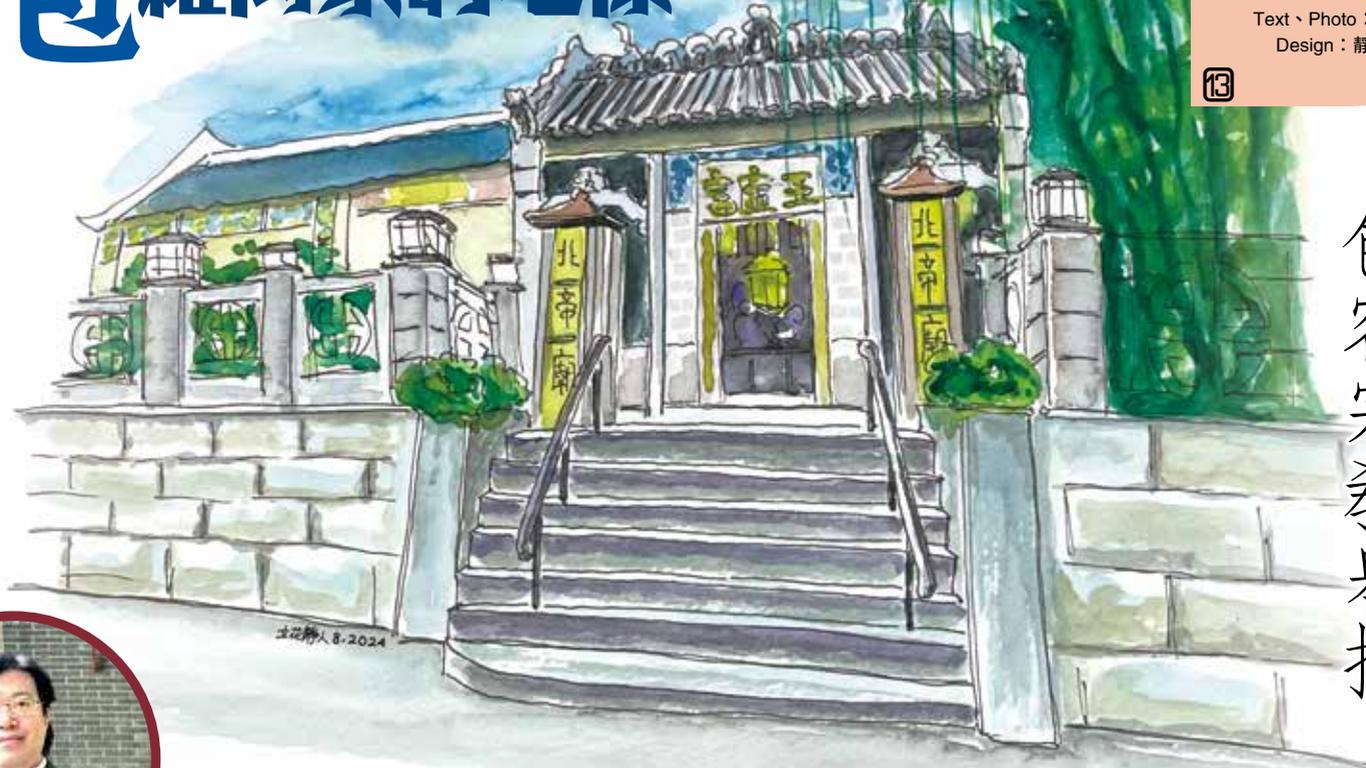
雖然灣仔玉虛宮一直是供奉道教神祇的傳統中國廟宇，但早年與當地一個以基督教為信仰的社會服務機構，有過一段淵源。

二戰後社會動盪不安，難民孤兒眾多，當時基督教聖公會何明華會督等熱心人士，打算創辦聖雅各兒童會，可惜缺乏場地，因此向玉虛宮借用當時的公所偏廳開始推行兒童工作。聖雅各兒童會，亦即後期扎根灣仔石水渠街的聖雅各福群會。

弘揚中華文化辦公室總監伍志和表示，一間供奉道教北帝的傳統中國廟宇，能兼容不同的宗教，借出場地予其他宗教機構，在廟內提供社區服務，足見中國民間信仰具有很大的包容性，其貢獻值得傳頌。



玉虛宮是灣仔早期發展的重要歷史地標。（資料圖片）



包公洗冤精神
包容宗教舉措

坐鎮地區逾160年 2019列古蹟

灣仔玉虛宮於 1862 年由附近坊眾集資興建，翌年落成。2019 年，玉虛宮獲列為法定古蹟，該廟屬「兩進三開間一天井」的清代民間建築，由主殿及兩個側殿共三個殿堂組成。

弘揚中華文化辦公室總監伍志和介紹，本地中式建築一個尖頂可理解為一進，步入正門後是前進，經過梯級，進入廟內放置神龕的空間則為後進。而後進是廟宇最重要的空間，故主神北帝和大部分神像都置於後進供奉。而玉虛宮前進的脊樑刻有「下環」兩字，其實是灣仔早期的名稱。

存1863年鑄造古鐘等文物

玉虛宮廟內有不少文物，包括正門門額「玉虛宮」三字，出自清朝曾駐職於九龍城寨的大鵬協副將張玉堂。「玉虛宮」三字就是他以拳頭布裏的題辭；廟內脊飾的石灣人物陶塑，於 1907 年以《封神榜》為題製造。

另外，廟內除存有 1863 年鑄造的古鐘，廟內香亭更供奉一尊早於 1603 年鑄造的北帝神像，相傳一名商人曾富在 1926 年以 1,200 銀圓從廣州購入，是當年香港最大的銅像。後來因擴建啟德機場而移到玉虛宮。

灣仔玉虛宮
主要節日一覽

正月二十六日	觀音借庫	農曆五月十三日	武帝誕
農曆二月十九日	觀音誕	農曆六月十九日	觀音誕
農曆三月初三日	北帝誕	農曆九月十九日	觀音誕
農曆三月廿三日	天后誕	農曆十一月十九日	觀音誕
農曆五月初八日	龍母誕		

廟內脊飾陶塑，1907 年以《封神榜》為題製作。

廟內供奉多位神祇，圖左面為包公殿。

灣仔玉虛宮（北帝廟）

評級：法定古蹟 地點：灣仔隆安街
交通：港鐵灣仔站 A3 出口沿太原街至皇后大道東，轉左後在灣仔道再沿石水渠街行前即至。

溫馨提示
開放時間：
每天上午 8:00 至下午 5:00



往期回顾



每逢農曆三月初三北帝誕，眾多善信來參拜。

每年北帝誕 善信赴參拜

北帝廟內主奉北帝，信眾祭祀北帝相信能息水患及保舟楫安全，另外相傳北帝曾成功蕩平群魔，被封玉虛師相，玄天上帝，因此為敬佩北帝英勇行為，每逢農曆三月初三北帝誕，有眾多善信會前往玉虛宮參拜。

其他供奉神祇有城隍、觀音、三仙姑、關帝、和合二仙、轉心童子、黃大仙、呂祖、華佗、包公、龍母娘娘、三清、太乙天尊、醫靈大帝、三寶佛、彭祖、斗姆元君及六十太歲等，足見該廟由古至今也是華人的重要信仰依靠。該廟經歷 1869 年、1928 年及 2005 年三次重修，現由華人廟宇委員會管理。

巴黎奧運圓滿結束，港隊收穫兩金兩銅佳績，令全城再次掀起運動熱潮。近兩屆奧運本港運動員屢創佳績，堪稱是 2002 年革新後把精英化納入體育政策後的收成期，港隊現約有 1,400 名精英運動員，當中有約 600 名屬全職。如果有體育天份，在本港是否值得全職投入下去？身為家長，又是否應該支持子女投入精英運動員培訓？且看運動員及專家們怎麼說……

體院代政府發放財政資助予運動員。

Funding 從來不易

運動全職路 好恨唔好行？

全職每月資助至少 7,130 元

政府通過位於沙田的香港體育學院，向精英運動員發放直接財政資助，全職運動員不免視之為主要收入。現時運動員每月獲得的標準資助額，主要取決於其在大賽的成績，資助共劃分為 6 個級別：成人隊、精英丙、精英乙、精英乙+、精英甲和精英甲+，全職運動員每月標準資助額介乎 7,130 元至 44,500 元；非全職資助額則為每月 2,530 元至 10,070 元。

除了資助，體院為精英運動員提供全面的訓練計劃和支援。今屆巴黎奧運的獎牌得主張家朗、江旻憓及何詩蓓，在參賽前便是經體院一直支持及資助的全職運動員。

過來人：若增資助不會轉職工程師

在巴黎奧運後，有精英運動員相繼表示，希望可增加運動員資助金額，避免「有獎牌先資助」。剛出戰巴黎奧運的港隊羽毛球代表李卓耀便公開說道，不少運動員因收入太低無法繼續運動生涯，因此希望成績非最頂級的「基層」運動員，可以有過萬元「最低工資」。

運動攀登港隊代表歐智鋒則形容資助金如「賭博」，他解釋運動員如受傷患困擾要休息康復，資助金額也有可能因未能參賽而下降；而三項鐵人前港隊代表司徒兆殷則向《我家》透露，2014 年加入體院成為全職運動員，她 24 歲大學畢業備戰仁川亞運，當時獲每月獲 6,000 元資助。她認為雖然體院包食宿，但資助不高。她直言，如果當年資助金額能再提升，就不會轉職工程師。

專家：應尋求商界更多贊助

浸會大學體育、運動及健康學系教授劉永松向《我家》表示，體院提供的訓練、裝備、比賽支援及食宿等資助比資助金額多。他又指，運動員在比賽中打出成績，就能逐步增加資助。他認為資助當然越多越好，但不應單靠政府補貼，應尋求商界對體育界和運動員作出更多投資及贊助。

體院精英訓練資助類別及金額 (2023/24)

- ① 奧運會
- ② 世界錦標賽／世界盃總決賽
- ③ 亞運會
- ④ 亞洲錦標賽／全運會／世大運
- ⑤ 世大錦標賽／亞洲盃總決賽／世界盃分站賽
- ⑥ 亞洲盃分站賽／亞洲室內暨武藝運動會／全國錦標賽

精英甲+
\$44,500

- ①：取得獎牌*
- ②：取得獎牌*

精英甲
\$32,730

- ①：第 4 至 8 名*
- ②：第 4 至 8 名*
- ③：取得獎牌*

精英乙+
\$22,920

- ①：第 9 至 16 名*
- ②：第 9 至 16 名*
- ③：第 4 至 8 名及名列前 1/3
- ④：取得獎牌及名列前 1/3

精英乙
\$16,220

- ①：名列前 2/3
- ②：第 9 至 16 名*
- ③：第 4 至 8 名及名列前 1/3
- ④：第 4 至 8 名及名列前 1/3
- ⑤：第 1 至 8 名及名列前 1/3

精英丙
\$11,520

- ①：取得奧運資格 (外卡運動員除外)
- ③：第 4 至 8 名及名列前 1/2
- ⑥：取得獎牌及名列前 1/3

成年隊
\$7,130

最低要求：國際成年賽名列前 2/3 或按個別體育總會較高的達標要求或現役青少年甲/乙組受助人首年晉升為成年隊

註：* 要符合「減一規定」，即在比賽中擊敗一名或一隊以上參賽者。



江旻憓 (劍擊)：「我唔想有打出香港精神咁放棄，我要打得好畀你哋睇！」



張家朗 (劍擊)：「就算遇到好多挫折都好，都記住自己為咩而開始。」



何詩蓓 (游泳)：「做緊自己鍾意做嘅嘢，無論幾辛苦，我都會堅持落去！」



李卓耀公開表示希望政府增加基層運動員資助。



歐智鋒 (游泳)：「代表香港比賽嘅感覺，相信退役後仍會憶記。」



李思穎 (單車)：「反正我已經踩這麼遠，放棄好像很蝕底。」



三項鐵人前港隊代表司徒兆殷向《我家》透露，如果當年資助金額能再提升就不會轉職工程師。



浸會大學體育、運動及健康學系教授劉永松向《我家》表示，商界宜更多對體育界和運動員作出投資及贊助。



體育學院院長蔡玉坤向《我家》確認，今年 9 月將展新一輪對運動員資助的檢討。

增全職人數為目標 體院 9 月檢討資助額

精英運動員直接資助機制每四年會檢討一次，體育學院院長蔡玉坤回應《我家》指，近十年該資助額已調整四次，今年 9 月將展新一輪檢討，最快明年 4 月有新安排。他認為本港資助金額已較內地、日本及新加坡等地高，亦無資助入門級別，讓運動員由學徒開始便有資助。

他強調，精英運動員一定要與比賽成績掛鈎，精英培訓猶如「金字塔」

要汰弱留強。惟他認同有檢討空間，並會考慮運動員及市民意見作出檢討，包括提升入選奧運的運動員級別。該院目標致力將全職運動員比例，由約四成提高至一半以上，希望 1,400 名運動員中愈來愈多全職，期望港隊日後在奧運每屆都拿到獎牌。

除了資助金，蔡玉坤表示，體院新設施大樓正進行內部裝修及訂購儀器，預計今年底可正式搬入，有助運動員體能訓練及運動醫學、科研等工作。

少壯就要多努力 惜福確係有益

買環保文具學生哥 齊合力歌詠綠色

暑假接近尾聲，各位莘莘學子要準備開學日，在購買文儀用品前，不妨細看一下市面上的「環保文具」，如何在生產、用料和回收過程上體現環保原則。同學們，返學用環保文具為環保出一分力吧！



BIC原子筆

經典由細寫到大
新蓋改用再生膠

法國 BIC 在 2021 年推出全新的 Cristal Re'New 原子筆，筆身採用 BIC 專有的六角形筆桿設計，但用料就不含塑膠，筆身為鋁製，並以雷射雕刻於筆桿上刻上品牌標誌，時尚感十足。而 BIC 以可持續性為原則，重新設計了筆蓋，達 96% 的原料為可再生塑膠。

2021



1950



UNI POSCA MARKER

安全用法慳墨水
美勞DIY啱晒塗鴉

日本 UNI 的 POSCA MARKER 採用環保材質製造，無異味、無毒、無害。墨水耐水耐光，能於所有不吸水性物體表面使用，而且覆蓋力強，可重疊書寫及上色，非常適合經常要製作手繪 POP。MARKER 受壓才會滲出墨水的設計，具備良好的密封性能，墨水不易流失。



KUTSUWA雙刃剪刀

非「兩面三刀」有安全感
握把獨立回收好細心



KUTSUWA 的 NITOH 剪刀刀刃一長一短，閉合時可作開箱刀；配合直刃彎刃組合，使裁剪過程更輕鬆；不使用時可蓋上專用收納蓋確保安全。刀刃具磁吸功能，可吸起細碎的金屬物，並附鐵氟龍塗層及凹坑結構，用家裁剪黏貼成份的物品時，可大減刀刃留下殘膠。最大環保特點是，握把採用環保物料製作，可跟刀刃分開處理，方便回收。

PLUS改錯帶

用紙材做外殼
同硬膠講再見

日本 PLUS 推出的紙盒裝 WHIPER 改錯帶，將塑膠使用量減少達 40%，取而代之的是以紙材去代替機身外層。而紙質機身的可完全分離設計，亦讓用家用完文具後，更容易作回收處理！



SKY Perfect JSAT Group蠟筆

連衛星見自然本色
讀「山海經」兼做善事

日本 SKY Perfect JSAT Group 的「衛星蠟筆計劃」，先後推出了「海之蠟筆」及「山之蠟筆」，希望通過影像傳達地球豐富的「色彩」，讓用家享受使用地球真實的顏色，對地球泛起更多的興趣和喜愛。用家可以透過附送的 QR Code，獲取有關顏色的由來和海洋或山峰的資訊。

其中「山之蠟筆」售出的部份收入，會用作湯加王國的修復基金，以求盡快讓當地人走出 2022 年火山爆發及大地震的陰霾。另外，蠟筆使用天然材料蜂蠟、動植物油脂和色素，皆符合歐洲玩具安全標準，製作對地球和生態環境友善的蠟筆。



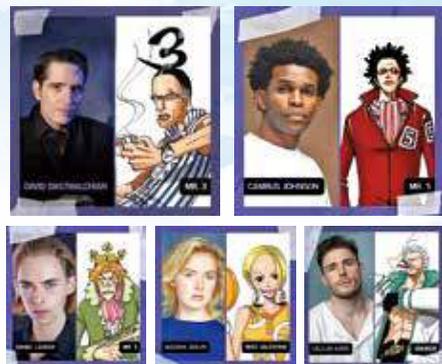
UNI 原子筆

廢膠同Con製筆身
循環再生真上心

日本 Uni 海洋塑膠 Jetstream 今年走入第 2 代，筆身差不多 100% 是由海洋塑膠和隱形眼鏡盒回收製成。淺藍色款更是文具產業中，第一支獲得生態標誌產品類別，是第 164 號「由回收海洋塑膠廢棄物製成的產品」的原子筆。為了盡量以 100% 回收製成，筆身以一體設計製成。



由尾田榮一郎創作的漫畫《海賊王 One Piece》(OP) 多年來大受歡迎，更是不少人心目中的人生漫畫。動畫版在今年更正式迎來播映 25 周年的里程碑，官方為了慶祝這個時刻，更有許多新搞作，小編特選幾個至為矚目的事件及產品，方便 OP 迷們留意或入手！



One Piece 動畫版 25 周年 官方多搞作

海賊王唔斷氣 聯乘潮物唔斷人氣



真人版第二季 Netflix 上架
新加角色還原度再升級

去年於 Netflix 上架的真人版 OP，神還原著名漫畫，大獲好評，目前第二季正在開拍！早前就釋出最新一季的演員陣容，OP 裡最神秘的組織「巴洛克華克」(Baroque Works / B.W) 成員，包括 Daniel Lasker 飾演的 Mr. 9，Camrus Johnson 飾演的 Mr. 5、「情人節小姐」則由 Jazzara Jaslyn 飾演，還有 David Dastmalchian 飾演的 Mr. 3。



第二季一眾主角將出發前往阿拉巴斯坦，與秘密犯罪組織「巴洛克華克」交手，當中還有 Werner Coetser 飾演東利 (Dorry)，Brendan Murray 飾演布洛基 (Brogy)，Clive Russell 飾演可樂克斯 (Crocus)。

當然，第一季的五位主角亦會全員回歸！



專叫大鱷同 LACOSTE 合作
原作 1106 話潮爆著上身

OP 經常與其他品牌聯乘，今年就同法國品牌 LACOSTE 合作推出聯名的服飾系列，已於 8 月 2 日在日本的「鱷魚之日」開賣。眼利的 OP 迷一定會留意到第 1,106 話的卷首插圖，就畫了一隻穿上 Lacoste T-shirt 的鱷魚與妮歌魯賓對視的畫面，其實該圖正正就是為今次聯乘而畫，並融入服裝系列當中。

今次特別之處是將品牌的綠色鱷魚 Logo 改頭換面，添加可愛味道，而該圖案更特別採用植絨印花製成，帶來恍如毛氈般的觸感。系列已於 LACOSTE 日本多間分店及官網發售，小編亦相信今批貨品賣斷市的機會極大。



「金 Piece」機殼勁搶 FO
CASETiFY 令手機變綠葉

OP 動畫版 25 周年的大日子，當然不會少了 CASETiFY，今年品牌再度同 OP 玩聯乘，特別設計的 logo 包含海賊旗、25th 紀念、以及 CASETiFY 的「C」字樣，當中代表 One Piece 偉大遺產的「25 周年紀念印章編年史金色手機殼」更屬限量特別版，經已在 8 月 8 日開售。金色手機殼採用玩

CASETiFY 經典貼紙風格設計，主角當然是 25 週年紀念 logo 款式，旁邊還有紅髮贈帽、舉手代表朋友證明、海軍旗等等小圖案，令人馬上回憶起草帽小子一伙冒險旅程。

同場，還有 OP 迷們至為熟識的五檔、太陽神尼卡、通輯令、烈陽號、新四皇等等的主題。CASETiFY 亦好細心

推出相關主題的 iPad 套、AirPods Pro 套、MagSafe 充電座、車用無線充電器、平貼式指環支架等等。而值得一提，亦有市面比較少見的商品：ONE PIECE 25 周年限量滑鼠墊、配件抹布，以及「記錄指針」Apple Watch 錶帶，皆印上航海地圖及烈陽號的圖案設計。