

看得見的人情味



《我家》網站



《我家》Fb



《我家》小紅書

我家

HoMemory

新界東
地區報

155
i s s u e

隔星期四派送 發行日期：03, Apr2025



地區焦點 03

馬窩發展增逾萬人
起體育館快馬加鞭？

醫·家 04

洗碗要仔細
免留洗潔精傷腸胃

我家·熱話 04

「搶拍達通」現元朗大埔
小心增值額被嚙走

無綠不歡 05

身體力行可持續
生活慳錢又舒服

封面故事 09

立心就事成

氣球媽 扭波助攻快樂

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

馬窩路正建大型私人住宅，人口未來將大增。

體育館對面的桃源洞屋地，快將興建公營房屋。



擬建體育館用地位於馬窩，現用作露天停車場。

馬窩路一帶（大埔第六區）興建體育館，有需求、有選址、有擬建設施，並已納入2022年「體育及康樂設施十年發展藍圖」，惟長達26年來只聞樓梯響。該項目屬於前區域市政局留下來的文康設施工程計劃，居民多年來一直爭取卻仍未動工。隨着馬窩路將相繼有大型私人住宅及公屋落成，有地區人士希望政府可配套先行，兌現多年來興建體育館的承諾。

大型私人住宅公屋相繼落成

馬窩發展增逾萬人

起體育館快馬加鞭？



主場館可分間多個羽毛球場，滿足市民運動需求。

新峰花園居民：入伙後等足廿幾年

大埔第六區體育館工程計劃歷史悠久，早於26年前區域市政局年代已決定用作興建體育館，惟一直未動工，該用地多年來已用作臨時露天停車場。在擬建用地的新峰花園居民稱，1994年新婚時購入單位居住。她直言：「當時售樓時明明話會起體育館，以為入伙後幾年就會有得用，點知一等就等足廿幾年，依家仔女都結婚搬走晒，可能要等到個孫結婚先睇見到佢落實。」

其實早於2005年，當時政府曾在74個前市政局及前區域市政局遺留下來計劃中，選出25個工程加快施工，惟當時第六區體育館未被選

中，大埔區只有龍尾泳灘及大埔第33區康樂中心工程入選。

等到2022入「十年藍圖」惟動工日期開支仍待定

直至2017年，政府提出「體育及康樂設施五年計劃」，終將該體育館工程列為展開技術可行性研究的項目，居民滿以為終現曙光，但多年來原來僅為「拖字訣」。2022年，該工程再被納入「體育及康樂設施十年發展藍圖」中第一階段擬開展的項目。由當年計，即最遲於2032年開展。

根據2022年的區議會文件指出，體育館項目佔地0.7公頃。除有一個攀登牆、室內緩跑徑等設施的體育館外，亦以「一地多用原則」設有地下停車場、長者日間護理中心及幼兒中心等福利服務設施，應付區內日益俱增的各項需求。惟《我家》翻查去年立法會文件顯示，相關工程計劃的詳情，包括項目展開時間、預計工程開支仍有待確定，未再作最新公布。

區議員：人口將飆萬 社區欠配套

經民聯大埔區議員羅曉楓向《我家》表示，上址在前區域市政局年代已決定用作興建體育館，雖然多年來他從不同途徑爭取盡快落實興建，惟相關部門多年來從未交出確實的興建時間表，更遑論一直未有動工。其間在2012

年，規劃署更曾一度打算勾出該用地發展私人住宅，幸在居民合力反對下才擱置。

羅曉楓透露，當年部門一直以「標準答案」回覆，指據當年推算直到2026大埔區才有35.1萬人口，聯同2022年啟用的東昌街體育館，大埔區內已有合共6個體育館，符合《香港規劃標準與準則》中，每5萬至6.5萬人，要有一間體育館的標準要求。

羅曉楓表示，隨着體育館用地附近的馬窩及桃園洞，將相繼有大型私人住宅及公屋動工，附近人口將於大增逾萬人，屆時該區社區配套將嚴重不足，因此希望政府可落實動工時間表，兌現多年來興建體育館的承諾。



羅曉楓（左）促落實興建體育館。



大埔6間體育館 富善無裝冷氣

大埔新市鎮1970年代中開始發展，撇除仍未落實興建的大埔第六區體育館項目，現時大埔共有6個由康文署營運的室內體育館，最早落成的是1986年11月啟用的富善體育館。該體育館位於富善邨多層停車場6樓，規模較少，亦是全港7個未有設置空調系統的體育館之一。

太和正維修 料年內重開

其後1990到1991年期間，先後新增了三間體育館，包括毗鄰大埔游泳池的汀太



東昌街體育館2022年啓用，屬區內最新相關設施。

路大埔體育館、富亨體育館與及位於太和商場平台太和的體育館。去年11月起，太和體育館因維修工程，需要暫停開放直至今年才重新開放。

而在2004年，大埔鄉事會街的大埔綜合大樓啟用，大樓的6樓及7樓用作大埔墟體育館，才在13年後令大埔再多一間體育館。而區內最新一間，則是位於大埔東昌街康體大樓地下及3樓的東昌街體育館，體育館於2022年8月聯同東昌街游泳池一同啟用。

大埔第 6 區體育館擬建的主要設施

- | 體育館 | | | | | | | | | | |
|--------|---------|-----|-------|------|--------|--------|-----|-----|---------|-------|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 |
| 多用途主場館 | 室內草地滾球場 | 健身室 | 兒童遊戲室 | 乒乓球室 | 多用途活動室 | 多用途運動室 | 舞蹈室 | 桌球室 | 戶外運動攀登牆 | 室內緩跑徑 |

- | 福利服務設施 | | | | | | |
|----------|----------------|--------------|----------|--------------|------------|------|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 長者日間護理中心 | 體弱長者家居照顧服務隊辦事處 | 到校學前康復服務隊辦事處 | 共享親職支援中心 | 短期食物援助服務隊辦事處 | 網上青年支援隊辦事處 | 幼兒中心 |

- | 公眾停車場 |
|--|
| • 初步計劃提供約160個公眾泊車位，包括私家車、中型 / 重型貨車、小巴、輕型貨車、旅遊巴及電單車位。 |

資料來源：
2022年大埔區議會文件



大埔共有6間體育館，包括落成35年的大埔體育館。



大埔墟體育館常現漏水問題。

大埔第六區體育館 選址位置圖



打鼓嶺復康中心3月中發生火警。

路陷火災 頻頻出動助鄉民

區區顯關愛

3月19日晚上11時許，打鼓嶺一間復康中心發生二級火，消防到場疏散院友及職員共23人，事件中無人受傷。惟由於時值深夜加上善後需時，北區沙打小區關愛隊亦奉命到場，協助受災院友暫住北區民政事務處開放的臨時庇護中心。

北區沙打小區關愛隊隊長高維基向《我家》表示，由於翌日火災現場仍未解封，關愛隊於是再次出動，到中心探望受災院友，並協助分發飯盒及飲品。飯後，亦幫忙清理和復原會堂，並跟車協助將所有受災的院友送回復康中心。

另外，到了3月25日晚上6時許，鹿頸路近南涌有一條食水管爆裂導致路陷，除行車線一度全線封閉，鄰近的南涌李屋村亦受事件影響一度斷水。為此，該關愛隊再次出動，為村民送上樽裝水，解決燃眉之急，並在水車到達後協助村民取水。



隊員協助設立臨時庇護中心。



鹿頸路爆水管，隊員助居民取水。

北區沙打小區關愛隊



北區沙打關愛隊

蟲蟻尚算易擋 化學滲透難防

台灣腸胃科醫師鄭泓志在他的Facebook專頁解釋，人體的腸胃道有一道由上皮細胞組成的屏障，負責阻擋外來的有害物質入侵。日常生活中接觸到的添加劑和化學物質，都有可能破壞這道屏障的功能，進而導致食物過敏、腸胃炎、糖尿病、肥胖、肝硬化等多種疾病。

細胞屏障受損 身體易發炎患慢性病

鄭醫師引述一項瑞士研究顯示，洗潔精含有化學物質「乙醇乙氧基酸酯」，可導致腸道的上皮細胞屏障崩解，甚至直接破壞腸胃道的

表皮細胞組織。

此外，研究人員亦觀察到，一旦上皮細胞受損，身體就會出現發炎反應。假如腸道上皮組織屏障長期且反覆地受到乙醇乙氧基酸酯的破壞，將會增加患上慢性疾病的風險。因此，即使是微量的化學物質殘留，也會影響腸道健康，不能掉以輕心。

不想「病從口入」，鄭醫師建議洗碗要小心謹慎，徹底清除碗盤上的洗潔精，才能保護好腸胃道的細胞屏障。



免留洗潔精 傷腸胃

不論在家煮食，抑或外賣走餐具，每日家裡總會積存好些用過的杯盤碗碟，洗潔精就是最常見的洗碗好幫手。不過，假如洗碗洗得不够仔細，不但污漬沒洗淨可能招惹蟲蟻，洗潔精殘留在碗碟上，其後再用碗碟時就會吃下化學物質，長期累積下來，便會威脅腸胃健康，甚至增加慢性疾病風險！



洗碗八招

一 多次沖洗

用洗潔精擦淨食物殘渣之後，應反覆用清水沖洗碗盤數次。

二 合適工具

軟毛刷、海綿或百潔布等工具，有助去除洗碗精殘留物，刷洗可稍用力些。

三 溫水浸泡

有助溶解和去除殘留的洗潔精，建議把洗淨的碗盤浸入溫水，待5至10分鐘。

四 檢查氣味

晾乾碗盤後，靠近聞聞有沒有化學味道。如有，建議重新清洗。

五 環保洗潔精

市面有些洗潔精產品標榜「環保型」、「無磷無毒」，這類產品的殘留量較低。

六 增洗碗機循環

假如使用洗碗機，可增一次沖洗程序，徹底洗淨洗潔精殘留物。

七 洗碗機加人手

待洗碗機洗好碗後，不妨再自行用清水沖洗一次碗盤。

八 勤清潔洗碗機

洗碗機內或累積洗潔精殘留物，建議定期使用專用清潔劑清洗之。

資料來源：腸胃科醫師鄭泓志Facebook專頁

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

兒童發燒知多少

什麼情況需要立即就醫？

體溫超過38°C屬於發燒，大多數情況可在家中處理，但以下狀況應立即求醫：

- 體溫逾40°C或高燒持續超過48小時
- 呼吸困難、劇烈咳嗽或胸痛
- 臉色蒼白、發紺，或現出血點
- 意識不清、抽搐或頸部僵硬
- 吞嚥困難
- 嚴重嘔吐、腹瀉，或有脫水現象
- 有心臟病、癲癇等病史的兒童

如何幫助孩子退燒？

- 定時量體溫與觀察精神狀態。如每四小時量一次體溫並記錄，同時觀察孩子是否有嗜睡、呼吸困難等異常情況。
- 孩子應在家中休息，飲食宜清淡、少量多餐，如白粥、湯水等。

小兒推拿 應對成長挑戰

發燒是小朋友成長過程中的常見「小挑戰」，不少家長遇到孩子發燒時會感到焦急不安。其實，只要掌握基本知識與處理方法，就能從容應付。且聽胡子軒中醫師分享對策。



物理降溫法

- 為孩子用溫水擦拭額頭、腋下及四肢，或使用退熱貼。
- 鼓勵多喝水補充水分，但避免強逼喝水。
- 環境保持涼爽及通風，衣物應輕薄，避免冷風直吹。

中醫小兒推拿

中醫推拿是一種不需服藥的自然療法，適合0至14歲兒童。對於改善發燒、腹瀉、咳嗽等症狀尤為有效。建議兩個簡單的手法：

- 退六腑：在前臂尾指側，由肘推至腕，約200次。
- 清天河水：在前臂內側，由腕推至肘，約200次。



藏蒸堂

f 藏蒸堂 Zone of Zen
i zoneofzenmassagehk

養生按摩 · 舒緩痛症

放鬆身心，重拾活力 —
藏蒸堂養生按摩，為您打造極致舒適體驗

多款單次療程選擇

- 全身穴位按摩
- 精油按摩
- 足底按摩
- 耳燭/肚燭
- 古法刮痧/穴位拔罐/穴位磁叉

歡迎預約

☎ 2430 0030/ 9265 5585

🕒 周一至周日 11:00 – 23:00



馬鞍山大水坑村 77 號地下
(富安巴士總站對面)



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。

內在小孩與父母

筆者早前與親戚一同為小侄子慶生，作為白羊座的小侄子已經21歲，但仍然不時被人話大唔透（孩子氣）。事實上，每一位成年人內心仍然存在着「內在小孩。」

與內在小孩對話

（內在小孩的5種原型）

創傷小孩

- 由創傷事件造成的情緒陰影，具有敏感、憂鬱的人格特質

孤單小孩

- 對於環境時常產生「格格不入」的感覺，具有缺愛、孤獨的人格特質

貧窮小孩

- 時常陷入自己內在深刻的缺乏感中，以至於看不見他人對自己的付出給予

神奇小孩

- 小時候想要獲得肯定，但卻無法獲得時，會編造故事來滿足自己的期待

永恒小孩

- 由於家庭過度保護、小時候被迫長大等，即使長大了，內心仍渴望被照顧

所有的大人都曾經是小孩，雖然只有少數人記得。

《小王子》

非一般親子擁抱童年自己療癒情緒

原生家庭影響成長

孩子最密切的人際關係是父母，人生所有關係，都是父母關係模式的延伸。爸爸是我們人生中認識的第一個男人，媽媽是第一個女人，因此父母是人生經歷的第一段親密關係。

如果原生家庭冷漠缺愛、不善溝通，孩子的成長便充斥匱乏感，容易沮喪乏力、萎縮膽怯、反覆無常，產生消極、固化的信念，例如「我不好」、「我不配」、「我沒價值」、「人不可信」、「男人很壞」、「女人虛偽」等等。

觸發點在內心深處

關於我童年的實況，深埋在心底的感情，感覺我的身體——又回到了7歲——當我處於可怕的境地時，就這樣慢慢地，內在小孩在我身上活著的

概念正在我的腦海中浮現。我內在小孩是我的潛意識——恐懼、信仰、態度、焦慮。

內在另一個我覺醒

療癒內在小孩的方式，過往由依賴治療師為主導，繼而近年發展轉向成為自己的內在父母。約翰·波拉德（John Pollard），美國心理學家、臨床心理諮詢師、「內在父母與內在小孩」理論創始人、「SELF-Parenting內在父母的覺醒」作者提出，人人都有2個獨立的內在自我：內在小孩和內在父母。

這2個內在自我都有自己的個性，也有自己的希望、夢想和恐懼。在生活中，我們往往為了滿足一個自我的需要，而犧牲另一個自我。



「他們」相處帶來影響

- 許多成年人後來的社會問題、心理屏障、情緒疾病等，都是因為在小時候個人內在的關係模式失去平衡、不健全。

- 如果「內在的父母」愛「內在的小孩」，這個人就懂得自愛；如果「內在的小孩」尊重「內在的父母」，那麼這個人就學會了愛別人。

約翰強調，療癒內在小孩的方式，就是成為自己的最佳內在父母，藉此釋放真實父母的牽絆、放下家族代代相傳的負面業力，修和親子關係，更與自己修和，不再要求父母、伴侶、孩子療癒自己的兒時傷痛，也不再複製受害者劇情。

過去傷痛賦新意義

知道有一個受傷的內在小孩仍然是不足

夠的，必須更進一步去令自己內在父母成長，才有力量去照顧這個內在小孩。

當我們願意承擔責任，為過去的傷痛賦予新的意義和價值，便能當下轉念，相信我們值得成為自己的最佳內在父母，自我陪伴、肯定、擁抱、療癒。

寫信療癒是其中一個重要手段，去連繫內在父母與內在小孩，以重新建立關係的方法。下篇會簡介寫信練習供參考。

話你知

內在小孩可分5類型

1940年，心理學大師榮格提出一套接近「內在小孩」的理論。榮格說，幼時簡單一句責罵的說話、一個悲傷的情緒，或一件挫折的事件，並未隨着時間流逝，而是會儲存在潛意識內，不斷影響成年後的我們。

放之於現實生活，如有人拼命賺錢、有人拼

命討愛、有人拼命整容等等，這些行為背後的本質都是一樣，都是為了抓住內心匱乏的安全感，只是每個人獲取安全感的途徑有所不同罷了。

其後，專家學者摸索出內在小孩類型基本上可分為5種：創傷小孩、孤單小孩、貧窮小孩、神奇小孩、永恒小孩。

「所有的大人都曾經是孩子，但很少人記得這點。」



材料：

節瓜	400g
雞頭米	80g
已浸軟冬菇	60g
叉燒	60g
舞菇	60g
已浸軟瑤柱	40g
雞湯	250ml

調味料：

紹酒	1湯匙
蠔油	2湯匙
糖	1茶匙
胡椒粉	少許

做法：

1 節瓜去皮切半後放入平底鑊，加入浸菇同浸瑤柱嘅水仲有冬菇蒂，慢火煮30分鐘。中途可以調整水分，煮好後移至深碟。



冬去春來呢段時間，南方人傳統上會叫做回南天。講起回南天，大家即時會諗起電梯大堂啲盜磚出晒水，啲衫晾極都唔乾嘅畫面。近排唔少人提及回南天要小心飲食，到咗回南天身體容易積聚濕氣，好容易令我哋嘅腸胃虛弱，有時仲會覺得頭重重周身骨痛添，想同春濕講bye bye，可以試吓今期嘅主角「雞頭米」。

新鮮嘅茨實 又名水中人參

雞頭米節瓜脯

春濕byebye 清甜我buy



究 竟雞頭米係乜東東呢？佢又有水中人參之稱，中醫師話佢可以健脾去濕、固腎止瀉，而且老少咸宜，開估喇！佢就係新鮮嘅茨實，資料顯示雞頭米係睡蓮科植物茨嘅成熟種子，當佢哋嘅花謝咗之後，花萼就會慢慢膨脹，最後生到好似雞頭樣嘅果球。果球裏面裝住好多啡色嘅小粒粒，再剝皮之後就係白雪雪嘅新鮮茨實。

平時用嚟煲湯嘅茨實都經製作過，質感又硬又

實，而新鮮嘅茨實口感有啲似薏仁，好有咬口，味道清甜。不過，就唔係咁多地方有賣，我哋一間專賣菇菌嘅專門店買，另外有啲網上商店都有賣。今次清清哋用嚟做節瓜脯，我用浸菇浸瑤柱嘅水將節瓜煮腍，就咁食已經清甜無比，配料有雞頭米、瑤柱、冬菇、舞菇、叉燒，口感非常豐富，夏天又可以將節瓜改為冬瓜，雞頭米仲可以用嚟煮湯、炒菜、煲糖水嚟。記住用唔晒要放入冰箱保存。

2 準備其他材料：瑤柱撕成絲，叉燒、冬菇、舞菇切粒，雞頭米解凍後用滾水煮4分鐘瀝乾備用。



3 燒熱鑊落油，將瑤柱撕絲、叉燒、冬菇、舞菇粒爆香，落調味料炒香。



4 加入雞湯及雞頭米，煮5分鐘至材料熟透入味就打個薄芡。最後，將材料淋上節瓜上面就完成。

兒童節不僅是孩子的節日，也是提醒成年人重拾童心的時刻。Mandy原是一名全職母親，憑藉雙手與創意，將對扭氣球的熱愛一步步發展成事業，創立「Me Party Balloon」。她把繽紛生動的氣球作品帶到孩子面前，不僅帶來歡樂，也讓自己找到人生中的價值和定位，成為全職媽媽中少有的築夢者。



全職母親Mandy將對扭氣球的熱愛，一步步發展成事業。

做義工探訪老幼啟發思考

Mandy憶述，自己於2012年首次接觸扭氣球。「當時我在教會，偶爾會做義工探訪老人家，也接觸到一些小朋友。我開始思考，是否有什麼可以為他們帶來多一點快樂？」她微笑道：「當時還未結婚，男朋友的媽媽（現時的奶奶）提到有個扭氣球班，問我想不想一齊去試試看。」

原本只是嘗試，但當完成作品感受到的成就感，讓她漸漸愛上這門藝術。她不甘於僅限於基礎技巧，開始自學進階造型，在家中不斷練習、反覆鑽研更精細的作品。教會的朋友亦鼓勵她：「不妨試着發展這項才藝，香港其實不多人從事這個行業。」於是，Mandy開始在生日派對上做現場表演，這份興趣也逐步成為她人生中的新舞台。

（過往）做甜品不行、織冷衫不行，很多事情都容易半途而廢。

Mandy坦言，自己從小沒有特別擅長的東西：「做甜品不行、織冷衫不行，很多事情都容易半途而廢。起初家人也反對，覺得只是浪費時間和金錢。但難得有一樣事情是我真正做到的，我決定無論如何都要堅持下去！」

「一家之煮」細心規劃生活

全職媽媽的生活容易迷失自我，Mandy亦曾感到掙扎。「照顧兩個孩子，超過五年沒有全職工作，有時覺得與社會脫節。但因為扭氣球，我仍然可以與人群接觸……」她細心規劃每日生活：「送孩子上學後買餸，回家預備晚餐食材、洗衣、晾衣，同時開始扭氣球。因為每周有四日要送貨到寄賣點。上午忙完便送貨，下午接孩子放學……」

有朋友建議我不如放棄氣球，但我
最喜愛的就是氣球，為何要放棄？

面對繁忙生活，Mandy坦言也曾動搖過。「生了細女之後，曾經感到氣餒。她比較黏人，晚上經常不肯入睡。有朋友建議我不如放棄氣球，但我最喜愛的就是氣球，為何要放棄？對我而言，這也是一種紓壓方式，所以我一直沒有停下來。」

Mandy話舞獅的獅頭最難，單是中間的氣球已經需要超過60個。之後再慢慢製作鬚鬚、眼睫毛等細節，每一步都需要細心和比例拿捏。

捉緊興趣 築起人生新舞台
童心就事成



對我而言，這也是一種紓壓方式，所以我一直沒有停下來。



呢件就係傳說中的聖誕波波裙，屬Me Party Balloon熱門之選。



Mandy感謝家人對自己的支持。

仔女伴走追夢旅途

我的驕傲

Mandy的孩子亦是這段旅程中重要的陪伴和支持。「細女幼稚園最後一年聖誕節，我特別找幽幽老師教我製作聖誕氣球裙送給她。送她上學途中，不時聽到其他家長和小朋友稱讚『好靚』，我真的很開心。」

哥哥則會在假期時跟隨媽媽一同送貨、佈置場地，新年期間更在年宵攤位幫忙叫賣「廿蚊、廿蚊」，親子關係因而更加緊密。他知道媽媽的辛苦，更明白背後付出的意義。

帶給人快樂的滿足，往往難以名狀，又或難以用表情去表達。

奉獻家庭亦有事業

人生GPS

除了家庭，Mandy這位「氣球媽媽」也走進校園和社區，曾到香港浸會大學教授氣球課程，到元朗信義會生命幼稚園舉辦親子氣球班，亦在五旬節中學分享創業故事及舉辦工作坊。她用行動證明，全職媽媽同樣可以憑熱愛，開創屬於自己的一片天地。

氣球媽媽走進校園，舉辦工作坊。

氣球是一種人人都喜愛的事物，無分年齡或性別。

氣球媽媽扭波助攻快樂





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》。



Do~do~



等咗成個鐘，
屋企電話
又唔通，
佢去咗邊呀？



算啦，
唔等啦，
返屋企！



打多最後
一次！



喂喂！
終於通啦！
你搞乜啊？
我約咗你
三點喺
電話亭
等㗎嘛！

喂，我係妹豬呀
我喺放學
返到屋企，
見到家姐趕
住出門口，

佢話如果你打嚟，
叫我千祈唔好講
佢喺出門口㗎！
哎呀，唔小心講咗！

佢而家先
出門口……
又唔聽我電話！



哎呀，頭先有啲塞車，
遲咗少少！



啊？有張
紙條？！

我返屋企瞓
一陣先，
你見到呢
張紙就打俾
我啦！



咁小器嘅
男仔都有嘅……
唔怪得佢有
女朋友啦……



公營醫療收費改革進行時：精準減「負」須持續

公營醫療收費改革出爐，急症室收費、住院服務、專科門診、藥費等統統加價，引起了社會各階層廣泛討論。

醫院管理局推動公營醫療收費改革，旨在理順本港醫療系統和服務。基於「承擔不減」、「能者共付，輕症共付」、「有加有減」、「高度資助」、「循序漸進」五大原則，今次改革期望能引導市民善用醫療資源、減少浪費濫用。例如，優化醫療費用減免機制、引入公營醫療服務項目全年收費上限、加快引入更多有效創新藥械等措施，均有助於提升公營醫療系統的服務質量和可持續性。

面對人口老化、服務需求和醫療成本上漲等挑戰，公營醫療收費改革原意無疑是正確的。然而，在推動的過程中，必須注意不能讓基層和有

需要市民加重負擔。以派藥周數及藥物收費增加為例，以往專科門診可取得半年甚至一年劑量，每項藥物收取藥費15元；醫管局近期將派藥劑量改為最多不超過24星期，而改革後每種藥計價更改以「每4星期」為單位，收費加至20元。簡單一算：原本16星期的藥量收費為15元，改革後4個星期收20元，16星期則增至80元，增幅為4倍以上。長期病患者無疑是最受影響的一群人，他們吃的藥往往不只兩、三種，增加的經濟負擔可想而知。

今次收費改革另一焦點為每人每年1萬元的「全年收費上限」，多出的費用由醫管局負擔，此舉看似為患者提供一定保障，但經濟困難者前期仍需承擔高額費用。急症室調整收費後會有多少病人流向私營市場，政府沒有準確數字，雖然

盧局長稱不存在調整收費後，會推高私營市場的收費，但政府部門確實無法防止「加價潮」的出現。

基於上述種種，為確保收費改革能達至長遠分擔公營醫療系統壓力的目的，精準減「負」必須持續進行，例如：提高私營醫療機構收費的透明度；精準地加強對私營醫療市場的監管；增加更多公私營醫療協作計劃的項目；以至要求私營醫院或診所，要有更大定額套餐式收費的比例，讓有經濟能力的市民能夠安心選擇私營醫療體系，避免改革反而帶來了負面效果。改革之路，重在平衡之道。唯有以民生為秤，以監管為砣，方能讓公營醫療收費改革不負初衷穩步前行。

社區同行基金會 梁文武

旅遊GO

Text、Photo：行李 | Design：Skittle



美食觀：牛舌善治郎

仙台最具代表性的美食之一，非牛舌莫屬。為了讓遊客更方便品嚐到這道美味，當地政府特意在仙台站內設立「牛舌街」，將多間知名牛舌店匯聚於此。

今次筆者來到位於仙台站前本店的「善治郎」，這家店的厚切牛舌絕對是每位食客的必試之選。牛舌的切割厚度恰到好處，烤製後外焦內嫩，每一口都帶有濃郁的肉香與炭火味。



牛舌善治郎

(仙台站牛舌通)

- 地址：仙台市青葉區仙台站3樓
- 營業時間：每日10:00 - 21:30

特飲觀：毛豆奶昔

除了牛舌，仙台獨特飲品「毛豆奶昔」，也值得每位遊客一試。它將仙台的特產毛豆與牛奶和雲尼拿融合在一起，味道意外地和諧，帶有一絲清新感，卻又不失濃郁的口感。

在仙台車站，有一家老字號的店鋪——喜久水庵，除了售賣各式各樣的仙台手信，還在店內設有專門的奶昔與甜點攤位。無論等車，還是當作旅途小憩，來一杯毛豆奶昔，絕對會令此行更為難忘。

喜久水庵

(JR仙台駅2階店)

- 地址：仙台市青葉區仙台站內2樓
- 營業時間：每日08:00 - 21:00



隨着香港新增仙台直航航班，這座位於日本東北地區的城市，又自自然然成為了更多香港人的旅遊新選擇。現在，就讓筆者文字導航「杜之都」（意即森林之都）仙台！

直飛仙台 刷新二觀感受森



靚景觀：松島

作為日本三景之一，松島的美麗景色自古以來吸引無數遊客慕名而來。松島擁有超過200座大小不一的島嶼，這些島嶼點綴在清澈的海面上，宛如一幅幅水墨畫。

從仙台前往松島最方便的方式是搭乘「JR仙石線」由仙台站出發，車程大約需時40分鐘。到達松島後，可參觀瑞巖寺、松島觀光協會，並搭船遊覽美麗的小島，享受壯麗的自然景色。



復康訓練成果 一針一線具溫度

打開這扇窗，助建共融社會。



在大埔林村的市集，一個小小的攤位擺放整齊的皮革錢包、卡片套，每一針一線都縫製得細緻講究，帶着手工製作的獨特溫度。這些作品來自「思藝手作A-soulroom」，一個由基督教家庭服務中心創立的社企，透過皮革工藝，讓殘疾人士掌握一技之長，也让更多人看見他們的才能與價值。



讓更多人看到庇護工場內的學員不只是能工作，更能創造價值。 —Kenny

社企皮革工藝

助學員打開無形的窗

鼓勵走出工場 展覽市集練膽量

除了參與產品製作，Kenny亦鼓勵學員走出工場，親自教授皮革工藝。他回憶道：「最初安排學員教學時，他們都很緊張，甚至不敢開口。但當發現學生願意聆聽，慢慢地就建立了自信。」

隨着經驗累積，學員開始掌握講解技巧，甚至能夠示範製作步驟。「當他們站在講台前，清晰地解說工藝流程，那份成就感讓他們更願意主動接觸外界。」Kenny說，從過去埋頭製作，到今天能夠向他人傳授技藝，這種轉變讓學員重新認識自己的能力。

在Kenny看來，庇護工場的學員不應只局限於簡單、重複性的工作。「我希望透過展覽與市集，讓更多人看到，他們不只是『可以工作』，而是能夠創造出高質素的工藝品。」



「思藝手作」為特殊學校舉辦皮革課程，探索殘疾人士的職業出路。



皮革工藝的每一針一線都講究。

藝術創作助發揮潛能，同時推動多元共融。

站在攤位後的是「思藝手作」代表郭思捷（Kenny），他笑着向我們介紹：「思藝手作源於殘疾人士的職業復康訓練，我們希望透過藝術創作，讓學員發揮潛能，提升他們的參與及發揮，同時推動多元共融。」

「思藝手作A-soulroom」這個名字，靈感來自「窗戶」的概念。Kenny解釋說，過去社會對庇護工場的了解有限，彷彿有一道無形的窗將工場內外隔開，讓學員的才能與努力難以被看見。因此，他希望透過這個品牌，「打開這扇窗，讓更多人看到庇護工場內的學員不只是能工作，更能創造價值。」

自閉症人士專注度高，手工細緻，而且能夠精確地按照指示完成作品。

Kenny坦言，皮革工藝最初只是工場內的一門興趣班，讓學員體驗不同的手工技能。「試着試着，發現自閉症人士在工藝製作上表現得很好。他們專注度高，手工細緻，而且能夠精確地按照指示完成作品。」由最初只是以手作形式學習，後來工藝中心逐步承接加工生產，甚至出口

至上海、日本及歐洲，亦成為本地設計師的合作夥伴。

而這門工藝，確實為學員帶來改變。Kenny分享說：「有學員原本負責簡單的信件包裝或零件裝配，覺得工作枯燥無味，經常請假，甚至不願上班。但當他開始接觸皮革工藝後，從幾乎每天缺席，變成準時報到，甚至主動學習新技術，希望提升自己的工藝水平。」

因為知道作品最終會交到客戶手上，這份責任感讓他們更用心、更加投入。

這不只是技術上的進步，更是一種態度上的改變。「他們開始要求自己做得更細緻，因為知道作品最終會交到客戶手上，這份責任感讓他們更用心、更加投入。」Kenny說，當學員發現自己能夠製作出精美的工藝品時，那份自豪感和成就感，讓他們對自己的能力有了新的認識。

自閉症人士在工藝製作上表現得很好，因為他們專注度高，手工細緻。



本港首間華人產科醫院

改寫接生文化

舊贊育新保育

古蹟

接生的故事

世代交迭 由穩婆到助產士

華人婦女在西醫助產士出現前，多以「三姑六婆」中的「穩婆」協助接生，然而「穩婆」接產的知識技能往往僅來自世代相傳的經驗。當遇上難產，往往束手無策，加上當時醫療發展未臻完善，故母嬰的死亡率非常高。

見於培訓助產士的迫切性，於是創立為期兩年的助產士訓練課程，而成為助產士學生的先決條件是必須成為普通科註冊護士。一九〇六年，本地出現首批獲得專業資格的助產士，當時的考官全為醫生。

直至在一九〇四年，香港首間產科醫院成立，名為雅麗氏紀念產科醫院，有一九二二年用作產科醫院的贊育醫院。

●贊育醫院接生院落成 西營盤西邊街為立婦局區之贊育醫院接生院已於前月落成內容非常宏偉設備齊全大廳開本月廿七日舉行開幕典禮由華民政務司及夫人到場主持助開恩惠禮有賀者尤李漢英魏振漢李有林李瑞英諸君

一九二二年十月九日《香港華字日報》

報章醫院開幕。

首間產科醫院成立，名為雅麗氏紀念產科醫院，有

一九二二年用作產科醫院的贊育醫院。

持牌「接生婆」正式登記執業後，獲派駐各個公共產科服務機構工作或私人執業，包括其後

1922成立 紅磚麻石建外牆

舊贊育醫院原址位於西邊街，是本港第一所華人婦女產科醫院。1919年，首位由英國倫敦傳道會派來本港服務的醫生克寧（Dr. Alice D. Hickling）抵港，當年華人普遍靠「接生婆」上門為婦女分娩，克寧眼見當時嬰兒夭折率甚高，便與華人公共診所委員會合作，於1922年成立一所提供西醫接生服務的婦產醫院，當時又稱為贊育醫院接生院。

位於西邊街的舊贊育醫院由兩幢建築物組成，包括主樓及附屬用作宿舍的建築物。主樓樓高4層，設有地庫，採用新古典主義建築風格，糅合中式元素，以紅磚及麻石建成外牆、正門則設有花崗石門額及楹聯「好生之謂德，保赤以為懷」。醫院成立後婦產服務廣受歡迎，由於服務供不應求，醫院在1930年代曾擴建一層，並將護士宿舍搬到旁邊西約方便所一樓。由於戰後出生率激增，贊育醫院生產的孕婦人數曾創下每年10,000人的數字。

醫院1955遷址 舊樓做社區中心

正因需求激增但空間不足，贊育醫院於1955年因而遷至上環醫院道非臘牙科醫院側的新大樓，繼續為婦女服務。直至2001年，新贊育醫院的產科住院服務遷往瑪麗醫院，自此贊育醫院則改作發展社區及日間醫療服務。

至於舊大樓經改建後則用作贊育服務社，並於1974年更名為西區社區中心，為社區提供社區服務。今年3月，古諮會召開會議，一致通過將其列為法定古蹟作更好保育。



阮肇斌認為古蹟反映香港中西結合的一面。

反映中西文化結合的一面

有份支持將舊贊育醫院主樓列為法定古蹟的古諮會委員阮肇斌指，中國傳統社會替孕婦「接生」的婦女，並沒有經過正式培訓，贊育醫院是本港第一所華人婦女產科醫院培訓助產士，反映了本港中西文化結合的一面，具有重要的社區醫療發展的意義，相信舊贊育醫院列為古蹟後，將會連同附近的古蹟群，成為本港醫療及公共衛生的重要景點，有助市民了解這方面的發展演變。



醫院成立後婦產服務廣受歡迎。（資料圖片）



醫院搬往醫院道後，原址用作社區中心。

從正門進入後，可步上碩果僅存的旋轉木梯。



大樓的鐵閘與大門仍獲保留。



該院曾要二人共用一床，床尾則是嬰兒床。（醫管局圖片）

贊育醫院是本港首間華人婦產科醫院，早於一九二二年在西邊街創立，提供西醫接生，改善嬰兒夭折率高的情況。二戰後香港出生率大幅上升，為應對戰後嬰兒潮，於一九五五年搬往上環醫院道，而舊醫院主樓則作社區中心。雖然醫院已搬遷，但舊大樓建築仍保留至今，正因有重要公共醫療的歷史價值，古諮會三月通過將其升格為法定古蹟。



搶拍達通現元朗大埔

疑似最新
搶劫手法

小心增值額被嘞走

500 增值 .00

「搶拍卡黨」現身元朗大埔的便利店，圖「博大霧」。



網民有話說

Amy：唔係一兩次，慣犯嚟。

Ming：所以用app增值係有佢嘅好。

Fat On：增值一定隊咗張卡喺機先好畀錢。

Jennifer Fa：咁同搶有咩分別。如果拍到唔畀返錢，就直接報警。

出錯時有發生 增值加倍小心

便利店增值八達通爭拗時有發生。早前有土瓜灣市民，同樣在一間便利店增值200元到八達通卡，惟翌日坐車上班時，八達通卡卻顯示餘額不足，故令事主十分尷尬及狼狽。

事主稱事後隨即回到該便利店對質，亦翻查閉路電視。當時，閉路電視亦有拍得到事主增值一刻，但後來發現並非增值到事主的八達通卡，而是增值到不同編號亦非事主所擁有的一張，事主最後只好報警求助。

另外，日前亦有市民稱在荃灣增值500元到八達通卡時，店員刻意不提供收據，他不虞有詐便主動提出要索回收據，觀看收據時才發現對方只增值50元，最後店員聲稱不小心才補回450元差額。



荃灣有市民在便利店增值500元，店員卻只增值50元入卡。

日前有市民稱在元朗一間便利店增值八達通期間，疑被一名長者企圖「博大霧」搶先拍卡，「嘞走」500元增值額，幸當時店員未有按掣確認令「賊人」事敗離開，事主未有損失。事後有分別北區及大埔居民直指，曾遇過同一情況，懷疑是最新的「搶劫」手法。



市民指出，在大埔便利店曾遇老翁「搶拍卡」。(資料圖片)

手杖伯飛身圖拍500 便利店員未按掣確認

事發於3月中，有市民指當時剛到元朗大棠路一間便利店增值八達通，當時正打算增值500元，當時店員收款後正打算按掣，突然一名持手杖的伯伯「飛身走埋嚟」，企圖搶先事主拍卡，「拍走」該500元充值額。

幸而事主稱，因伯伯拍卡一刻，店員仍未按掣確認，因而幸保不失。他事後與老翁發生爭執時，突然有另一名男子走出來勸交，因當時事主趕上班離開，未有再與兩人糾纏就離開。

其後事主在社交平台交代事發經過，更懷疑勸交男子是同黨，因此希望提醒其他人小心。豈料分別有大埔及粉嶺等多區的市民指，亦曾遇上同一情況。

富善邨翁搶拍事敗 最後向事主求饒

其中一名女子在大埔富善

邨的便利店增值時，同被一名伯伯打算「搶拍卡」，她即時用手擋開老伯，並大聲質問對方用意，當時對方託辭指想檢查八達通餘額後便趁機離開；

另外有人亦在旺角目擊有老翁「搶拍卡」時被捉個正着，最後向事主求饒。

保安專家盧國權推測，騙徒或想把握事主及店員在結帳時分心的時機犯案，因此除了結帳時要加倍留神外，一旦發現有人拍走增值金額，無論對方如何辯稱誤會均應第一時間報警。

專家： 取回收據 核實卡號金額

另外，盧國權又提醒增值後一定要取回收據，核對卡號與增值金額是否正確，因為過往曾發生未知是店員忙中有錯還是故意，出現「增值錯金額」的事件，令顧客蒙受損失。如即時發現可要求店員核實，或報警後翻查閉路電視追究。



便利店增值爭拗時有發生，專家提醒要取回收據。



市民在土瓜灣增值後，發現金額轉到另一張不知名八達通。

小
改
變
大
貢
獻

消費者委員會今年響應國際消費者聯會的號召，倡議大家向「可持續生活方式」發展，並呼籲消費者們要時刻身體力行，積極養成環保消費和生活習慣，將「可持續」的元素融入生活每個細節。因此，消委會以三大環保方向，整合了多個生活小貼士，讓大家學習如何過一個慳錢又環保的綠色生活！

身體力行可持續 生活慳錢又舒服

節能減碳 精明用電

想減少耗電首選揀「1級」

能源效益標籤已涵蓋多種高能源消耗的產品，例如冷氣機、冷凍器具、慳電膽、洗衣機、抽濕機和電視機。大家選購時，緊記選擇「1級」能源效益的型號；以分體式冷氣機為例，「1級」與「3級」能效產品的耗電量可相差36%。



關掉備用模式慳到電費3%

假設一般家庭約有10至20件電器處於備用狀態，關掉處於備用模式的電器可讓家庭總用電量減少達3%，若全年電費支出為\$10,000元，便能節省\$300。



識用洗衣機年終慳到4成電

日常清洗的衣物不多的話，宜選擇耗水量較少的小型洗衣機；洗衣機半滿與全滿所耗用的電力其實相若，所以最好盡量放滿一機衣物才「開機」。記得用30℃水溫清洗衣服代替40℃，一年可以慳到4成耗電量。

齊齊走塑 拒即棄品

隨身攜帶環保袋，向膠袋說不

在超級市場購買非預先包裝的新鮮水果時，應避免取用保鮮膠袋，以免造成膠廢料。

盡量自攜餐盒餐具，減少外賣

建議在忙碌的上班日子，短暫離開辦公室，並抽空走入食肆用膳，就可以毋須使用即棄的外賣飯盒和餐具，「走塑」之餘更可紓解工作壓力。



善用「加水機」唔駛買樽裝水

不少大型商場和多個港鐵站都安裝「裝水機」，供大家自攜水樽去裝水或購買食水，不但可減少廢棄膠樽，亦可以幫大家慳到買樽裝水錢。



綠色採購 環保產品

宜用環保降解的清潔用品、個人護理品

建議選擇含有植物性界面活性劑的產品，例如椰油酰胺丙基甜菜鹼、椰油酰胺、烷基聚葡萄糖苷，以及成分源自椰子油或玉米澱粉的椰油酸鉀。這些成分不僅能夠生物降解，還對紡織物和皮膚更加溫和。在購買之前，請務必仔細閱讀產品包裝上的成分表！



揀用番梘更環保 碳排放更少

傳統番梘只用紙張作為包裝，使用較少包裝物料，生產過程的碳排放約只有沐浴露的十分之一。以整個生命周期計算，番梘的碳排放是沐浴露的五分之三。建議大家在選購個人清潔用品時，可考慮轉用番梘。



Labubu同Crybaby外 POPMART新選擇

盲盒公仔潮流 角色再添5個頂流

POP MART

65\$

010 01



#Molly

賣啲嘴表情
純真高寶愛藝術

Molly絕對是POPMART的代表角色之一，由設計師Kenny Wong創作。Molly擁有標誌性的啲嘴表情，散發出一股俏皮又神秘的魅力。創作靈感來自於設計師童年時的夢想，他希望成為一名藝術家，因此Molly的形象充滿藝術氣息。無論是畫家、舞者，還是各種創意職業，Molly都能夠完美詮釋。Molly這個純真又帶點高寶的角色，吸引無數粉絲收藏她的不同系列。無論是經典系列，還是品牌聯名推出的特別版，Molly往往能為大家帶來驚喜，成為眾多收藏者的必入手角色。



#Pucky

柔和小精靈
帶來童話療癒感

在POPMART這個魔幻的宇宙中，Pucky絕對是最具童話魅力的代表角色之一！由香港設計師Pucky親手創造，這位小精靈造型的角色，總是在奇幻的故事裡游走。Pucky以其獨特的風格和無限的創意，成為潮人們的超級偶像，教大家探索這個充滿驚喜的世界！

Pucky的系列作品色彩柔和，充滿童趣，尤其是其Elf系列，為不少粉絲帶來溫暖與療癒感。



近年，POPMART已經成為潮流玩具界的新寵兒，無論是充滿藝術感的Labubu，還是感性十足的Crybaby，開盲盒的快感令不少潮人們無法自拔。POPMART產品的獨特設計吸引不少收藏家，更引起了一股開盒有驚喜的熱潮。大家想知道POPMART還有哪些潮爆人氣角色？就要即睇以下介紹！

無懼抽離唔到 只怕抽你唔到？



#Dimoo 一嚟雲髮型 人設夢幻連純真

Dimoo是POPMART近年人氣迅速急升的角色，形象夢幻，性格憂鬱，極具神秘感。由藝術家Ayan Deng設計，Dimoo擁有柔軟的雲朵狀頭髮，帶着迷離的表情，彷彿游走在夢境與現實之間。

Dimoo的系列充滿幻想色彩，其盲盒有不同的主題，往往令粉絲忍不住一個接一個收集。無論是「旅行者系列」還是「動物樂園系列」，Dimoo都能帶領收藏者進入一個充滿想像力的夢幻世界。



#SkullPanda

化骷髏眼妝 演繹搖滾式Cool爆

SkullPanda可算是POPMART旗下最具性格與潮流感的角色之一，由藝術家Xiong Mu創作。角色將Punk、Gothic與未來感完美結合，獨特的骷髏眼妝和Cool爆的性格表情，使SkullPanda成為潮玩界的Cool Girl代表。

SkullPanda的每個系列都帶有濃厚的時尚風，由街頭潮流到高級訂製，每款造型都令人感到驚艷。對於喜歡個性與態度的收藏者而言，SkullPanda絕對是不二之選。



#Hirono

獨特娃娃臉
不停換衫和冒險

Hirono如同POPMART的藝術化身，由日本設計師Seulgie創作。Hirono融合了東西方文化的精髓，擁有獨特的娃娃臉孔和華麗絕倫的服裝設計。Hirono的系列作品充滿戲劇張力與迷人故事，彷彿一位來自異世界的神秘使者，瞬間把大家帶入其幻想王國。對於潮流收藏家來說，Hirono無疑是最具吸引力的選擇，讓粉絲們感受到無窮的魅力與靈感。

