

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

161
i s s u e

隔星期四派送 發行日期：26, Jun 2025

封面故事 00

夾縫追軸生活

玩搖搖 心逍遙



地區焦點 03

無人機外賣飛佛餐
馬鞍山添幸福感？

醫·家 04

頭暈易邊鬻豬
小心隱性高血壓

我家·熱話 04

打「中文」搵人「得個桔」？
WhatsApp搜尋漏洞要堵塞

無綠不歡 05

企業社會責任
推ESG三招綠綠無窮

新界西



新界東



我家HoMemory



info@homemory.hk

連埋落單 科學園10分鐘送到海濱

有外賣平台於今年6月起在吐露港兩岸獲政府批准開辦首條無人機送外賣航線，並在馬鞍山及科學園架設無人機升降場，讓馬鞍山居民經外賣平台，體驗由無人機送遞來自科學園的餐點。地區人士早前實地視察該試點項目，認為只要做好規劃，低空經濟在沙田發展可以造福居民。



6月9日，全港首條無人機送餐航線正式啟用。(資料圖片)



地區人士5月於科學園察看低空經濟項目。

無人機外賣飛佛餐

馬鞍山添幸福感？



馬鞍山海濱長廊設無人機外賣升降專場。



有外賣平台去年底已在科學園做有關測試。



沙田區議會曾商進行8個「監管沙盒」項目。

去年底起在科學園展測試

低空經濟，是指一般於千米以下空域進行的飛航經濟活動，如用於送貨、載客、救援及測量等範疇。

政府於2024年成立「發展低空經濟工作組」，以加緊推展在本港研究發展低空經濟的可能性，並在各區推行名為「監管沙盒」的低空經濟測試項目。

早於去年底，美團旗下外賣平台Keeta Drone已獲批准開始在科學園測試以無人機遞送食物。今年4月22日，工作組及多個部門的代表聯同沙田區議會於科學園，實地視察在沙田區發展低空經濟「監管沙盒」中的食品配送方面的示範。其後，經多次的試驗及部門審批，該點到點的無人機外送服務，最終在6月9日正式開放市民使用。

該點到點的無人機外送服務，最終在6月9日正式開放市民使用。

航線3公里 飛僅用5分鐘

該條全港首條無人機外賣配送航線，現階段共設6部無人機，由科學園白石角廊來往對岸馬鞍山海濱長廊，全程約3公里。跨海飛行僅需約5分鐘。無人機會在兩岸預先架設的指定無人機升降場升降，平日日間開放，而叫餐期間會有人員在升降場監測。有市民於首航日早上下單，預訂無人機運送快餐，下單後約10分鐘即見無人機飛抵對岸送餐，餐費連無人機配送費共索價86元。

根據該外送平台Keeta Drone負責人介紹，該送餐的無人機降噪音能力極強，每次承重2.4公斤，並可在低於六級強風下的環境下飛行。透過無人機配送，配送時間由傳統單車外送的40分鐘縮至5分鐘，未來會進一步擴展範圍至馬鞍山住宅區及公園。



鄧肇峰促借鏡內地助加快本地經濟布局。

條例進行中 拓低空經濟更多可能

為推動低空經濟，政府於5月中刊登憲報修訂《小型無人機令》，以促進各類非傳統航空器在本港進行試驗，當中包括法例中賦權行政長官在指明條件下，可批准進行非傳統航空器的試驗。條例正在立法會審議，有望最快於7月18日生效。

身兼發展低空經濟工作組組長的財政司副司長黃偉綸於6月9日在首條無人機外賣配送航線啟航活動致辭時表示，政府相信商業項目由市場主導，項目能否成功仍待觀察，但政府會努力拆牆鬆綁，提供基建配套。他亦透露，明年上半年將會進行下階段「監管沙盒」試點項目。

一直提倡發展低空經濟的立法會議員葛珮帆致辭時表示，該航線啟航標誌本港低空經濟發展由理念至落地實踐階



黃偉綸（中）及葛珮帆（右二）出席航線啟航禮。

段。她認為，無人機外賣配送可大大縮減顧客等外賣時間，並克服偏遠地方的配送難度。她表示，相信未來本港市民可體驗低空經濟帶來的快捷及方便，並指出期待在7月法例修訂通過後，無人機會出現於更多應用場景。



地區促做好低空經濟規劃

曾參與4月「監管沙盒」視察的沙田區議員朱煥釗向《我家》表示，當日實地了解無人機食品配送運作情況外，亦就其他將在沙田進行的監管沙盒的試點項目交換意見。

朱煥釗並引述指，除了食品配送，沙田還會進行如建築物外牆清潔、基建監察、單車徑緊急救援送等低空經濟監管沙盒項目，且已陸續試行。他期望，低空經濟在沙田區能夠做好規劃，並有可持續發展藍圖，從而造福沙田居民。

港起步較晚 宜借鏡內地

沙田區議員鄧肇峰亦有表達意見。他支持加快在本港推動低空經濟，並認為連沙田在內正啟動的首批38個低空經濟監管沙盒項目，可回應國家战略布局並探索高密度城市應用低空經濟的創新路徑。他直言與深圳、廣州等內地大城市相比，本港這方面的發展起步較晚，因此需借鏡內地經驗並突破空域與法規差異，令低空經濟可在本港加快完善基建布局。



全港首條無人機外賣配送航線示意圖

關愛社區開講座 對防中風知多啲

區區顯關愛

馬鞍山市中心小區關愛隊

承辦團體：青新行動
電話/WhatsApp：6879 9386
電郵：info@flashaction.org

沙田關愛隊—馬鞍山市中心區



龔美姿（右）頒發感謝狀給謝醫師。



活動即場為區內長者做中醫義診。

說起中風，不少人會聯想到由於腦血管破裂所導致的「出血性中風」。其實，本港有達八成中風個案，都屬於由腦血管堵塞，其引致「缺血性中風」的後遺症可大可小，除因為腦細胞受損，而導致活動控制困難及失語等，嚴重者或致認知功能及記憶受損。

為此，沙田關愛隊5月中於乙明邨舉行「慎防長者中風你要知」講座及義診，不止為沙田區的長者講解中風徵兆、日常預防及急救知識，亦安排即場免費中醫義診，為參與的長者評估健康狀況。

出席活動的馬鞍山市中心小區關愛隊隊長龔美姿向《我家》表示，當日活動邀請到榮福堂註冊中醫師謝晉勳，以淺顯易懂的方式，向區內長者建立「早發現、早應對」的預防中風健康意識。她透露當日，不少參與長者專心聽取醫師叮囑，可見十分關心自己的身體情況。因此她期望未來會舉辦更多健康活動予長者，與社區一同攜手築好基層醫療的防護網。

高血壓是常見慢性病，並有「隱形殺手」之稱。據統計，香港約三成市民有高血壓病徵，即平均每10人就有3人「中招」，但當中有1人在出現併發症之前，根本不知道自己患病。「隱性高血壓」病徵不明顯，初時未必影響生活，然而，假如未能妥善控制血壓水平，卻會成為心血管疾病的導火線！那麼，如何察覺自己患上高血壓？又能如何預防？

本地每10人有1個中招 頭|暈|易|劫|髒|豬 小心隱性高血壓

當心臟收縮、將血液泵入動脈，加諸在動脈血管壁的壓力稱為「血壓」，常以兩組數字表達：上壓表示心臟泵血時血管內的壓力，下壓則是心跳之間、心臟放鬆時血管的壓力。

正常的血壓能推動血液在體內運行，把氧氣和營養輸送到各個器官和組織。然而，當血壓持續處於高水平，即上下壓分別高於140mmHg和90mmHg，則有可能引致嚴重的健康問題，例如中風、冠心病、心臟衰竭、慢性腎病等，甚至危及生命。

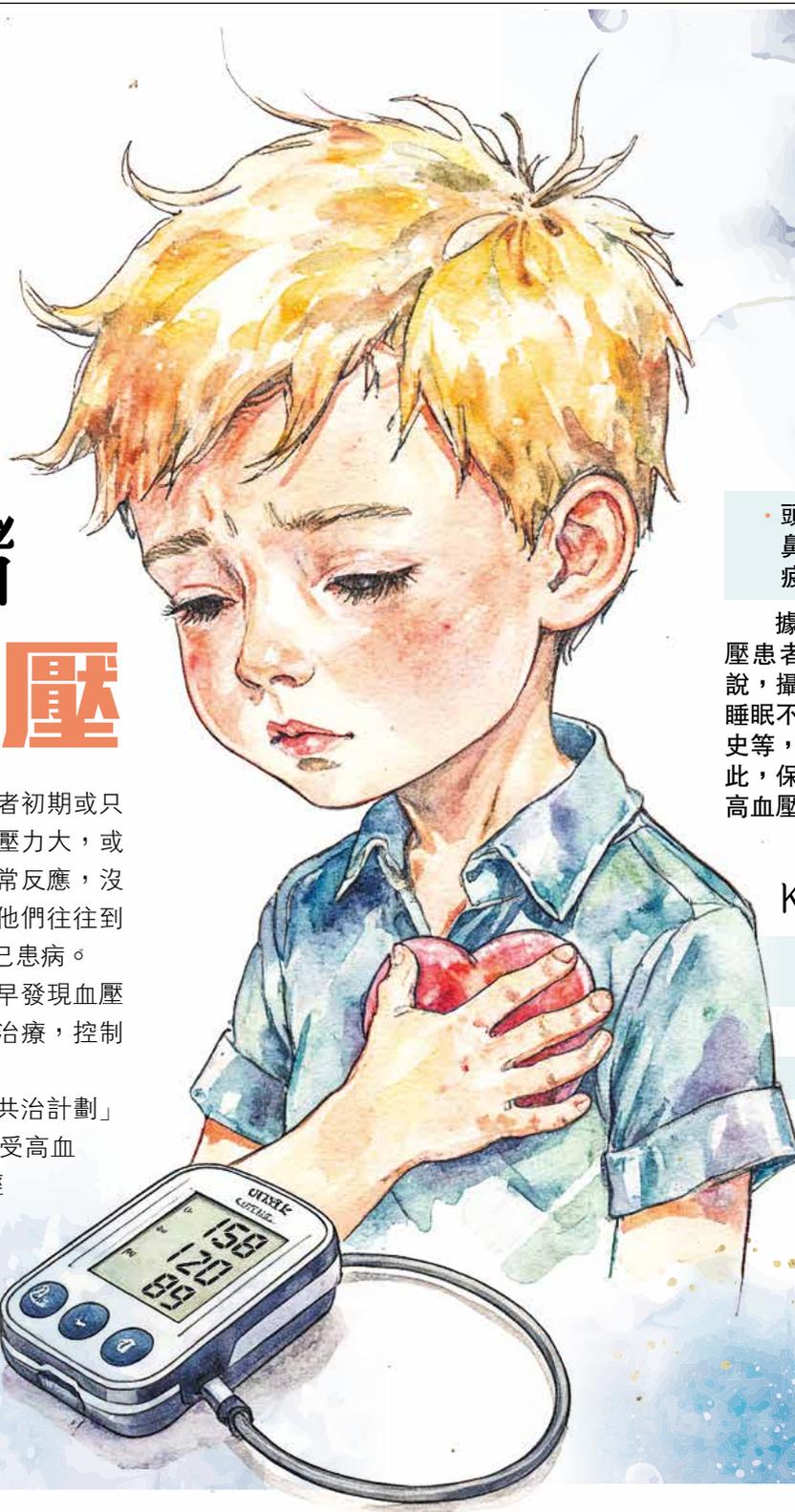
出現併發症 始知自己患病

香港心臟專科學院最近在傳媒發布會上指出，隱性高血壓通常沒有明

顯症狀，容易被忽視。患者初期或只感疲倦或易怒，誤以為是壓力大，或年齡增長、機能下降的正常反應，沒意識到是血壓偏高所致。他們往往到出現併發症時，才知道自己患病。

定期量度血壓有助及早發現血壓異常，有需要時配合藥物治療，控制血壓水平。

目前，政府的「慢病共治計劃」資助45歲以上中老年人接受高血壓篩查，但高血壓有年輕化趨勢，未達年齡門檻不等於「免疫」。衛生署建議，18歲以上的成年人應至少每兩年量度血壓一次。



高血壓徵兆

- 頭痛、頭暈、視力模糊、鼻出血、臉部發紅、疲勞及胸痛等

據衛生署資料，超過九成高血壓患者沒有明確的病因，一般來說，攝取過多鹽分、肥胖、煙酒、睡眠不足、壓力和家族有高血壓病史等，都是較常見的風險因素。因此，保持良好的生活習慣，是預防高血壓的良方。

KO非常隱形殺手

- 每日食最少五份蔬果，鹽分限制攝取
- 恆常做運動免久坐
- 保持健康體重腰圍
- 避免吸煙飲酒

資料來源：衛生署、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

孩童一滴鼻血 家長兩手準備

不少家長都有過這樣的經歷——孩子突然流鼻血，場面嚇人。其實，只要理解成因

與正確處理方法，大人不必過於驚慌。以下為胡子軒醫師的建議。

流鼻血常由外在環境（如乾燥天氣、冷氣影響、搔抓鼻子）或內在因素（如過敏性鼻炎、血管較脆、感冒）引起。極少數情況可能與血液疾病或維生素C、K缺乏有關。

就處理方法，家長首要安撫孩子坐下、微微前傾頭部，以防血液倒流。然後以指腹輕壓鼻翼5至10分鐘止血。切忌讓孩子仰

頭或躺下，否則恐導致血液流入呼吸道或胃部，引起咳嗽或嘔吐。出血止後，可用溫水輕輕清潔鼻部。

不少人會冰敷鼻樑、塞紙巾止血，這其實未必有效，甚或加重出血，反而可讓孩子含冰塊，有助收縮血管。

至於預防，保持鼻腔濕潤十分關鍵。使用生理鹽水噴霧、室內加濕器，亦可服用如「茅根雪梨藕節飲」等清潤湯水（體質虛寒者慎用），加強血管健康。



茅根雪梨藕節飲

- 材料：白茅根30克、雪梨1個、蓮藕節4個、水1升
- 做法：將白茅根、蓮藕節洗淨，雪梨洗淨後切件去心。注1升水，將材料浸15分鐘，大火煲滾後，轉細火煲半小時。
- 功效：*白茅根及藕節可止血，配合雪梨清熱潤肺，預防流鼻血。藥性偏涼，易腹瀉兒童慎用。

*桑葉泡茶、木棉花煲湯，亦有止鼻血功效。不妨一試。

如孩子經常性流鼻血，或伴有其他不尋常症狀，應及早求診，排除潛在問題。掌握正確知識與處理技巧，家長就能從容應對，守護孩子健康成長。

家人的貼心守護 智能防跌衣

關鍵防護
9大部位



頭、前額、頸、肩、胸
背、腰、臀、髖部

高危人群跌倒保護

遠程報警，子女安心

雙高敏傳感器設計

氣袋0.018秒彈出，保重身體

立即購買

實例片段



居家護老管家
MANDALA MEDICAL EDUCATION

全港首個由專科醫護創立
遠程照顧支援服務平台

立即聯絡查詢



6816 1215

九龍牛頭角觀塘道342-344號泉源工業大廈10樓A21室

www.mme-merrycare.com

*產品聲明

本產品為輔助性智能防跌裝備，設計旨在意外跌倒時提供緩衝保護，降低受傷風險。惟無法保證完全避免骨折或其他傷害，亦非適用於所有跌倒情境，特定角度或速度下可能無法觸發。本產品非醫療器材，使用前請根據個人健康狀況審慎評估。如有骨質疏鬆、心肺疾病或其他臨床疑慮，請先諮詢專業醫護意見。使用時請確保電量充足，依照說明書操作，並避免擅自改裝或錯誤使用。本公司不對因使用不當、電量不足或私自拆解而引致之任何損害負責。



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。

因你的選擇而顯現 瑞相或凶兆

社交媒體影響力無遠弗屆，例如近期日本7月5日會發生地震的預言成為熱話，加上近年世界不同地區天災人禍、戰爭和衝突不斷，令不少人感到末世風情的無奈。

找回真善美 見到龍影鳳凰

筆者不時強調社交媒體好比雙刃劍，既有積極的一面，也有消極的一面。好朋友發來一段社交媒體關於——天地即將再開新局？中國各地頻繁出現龍影，還聽到龍吟；其他朋友在社交媒體找來一系列負面資訊，恍似引證世界仍在混沌中找尋新方向。

唯在仁義之地太平盛世 鳳凰才會現身

先秦時代莊子曰：「非梧桐不止，非練實不食，非醴泉不飲」鳳凰，古代傳說中的百鳥之王，是中華文化重要的元素之一，常被用來象徵祥瑞，是吉祥和諧的象徵。和龍一樣，鳳凰是人與神之間的一座圖騰橋樑，人類藉助於龍、鳳，溝通和大自然的聯繫。

隨着世界「瑞相漸退、凶兆出現」的現象頻生，個人認為，現今科技的快速發展確實為人類帶來了便利，但也伴隨着精神層面的失衡與社會環境的變化。

混亂之中覓方向 儒釋道思想是良藥

① 科技與人性的失衡

物質進步卻心靈倒退：當科技主導生活，人容易陷入「工具理性」的思維，忽略內在心靈價值。過度依賴虛擬互動，導致人際反而疏離、焦慮加深，傳統文化中的「祥和之氣」（瑞相）自然減弱。

欲望膨脹的副作用：科技放大貪婪與競爭，例如社交媒體的比較文化、資本主義的過度消費，形成浮躁的社會氛圍，此即「惡兆」的心理根源。



② 環境與社會的惡兆

大自然反撲：氣候極端化、物種滅絕等現象，可視為科技文明無節制擴張的警示。《易經》常將天象異變與人心連結，現代環境危機正是這種關聯失調的體現。

全球暖化令更多病毒有了更佳的生長和傳播環境，很多過去沒有出現過的變異性病毒也開始層出不窮，這其實也是人破壞自然環境後的結果。

社會結構瓦解：貧富差距、倫理崩壞、戰爭風險等，反映科技未能促進整體福祉，反而加劇矛盾，形成「共業」的惡性循環。

③ 找回平衡的關鍵

科技必須以「覺知」為前提：如佛教所言「正命」（正確的謀生方式），技術發展需結合倫理框架。例如：AI設計可否加入慈悲智慧元素，而非純粹效率導向。

重建人與自然的和諧關係：道家「天人合一」或儒家「仁者與天地萬物為一體」的思想，在「天」和「人」的和諧中而不是對立，尋求解決環境問題的可能性與必要性。

個人修心為根基：在數位時代刻意培養「止觀」能力（如正念冥想），減少被科技奴役，恢復內在的「瑞相」——即安定與覺性。



哲學與文學

如何守住人性光芒？

「古希臘悲劇」啟示人們：真正勇氣始於認清命運的殘酷，人要承認脆弱，方能堅韌面對人生。

正如日本作家村上春樹在《神的孩子全跳舞》中描寫阪神大地震後的倖存者——那些在廢墟邊煮咖啡、給流浪貓餵食的普通人，他們的「無意義之舉」恰恰是對命運最莊嚴的回應。脆弱中堅持，才是人性最深邃的光芒！

古波斯著名詩人和神秘主義者（Molana Jalaluddin Rumi，魯米）：你生而有翼，為何寧願一生爬行？





材料：

猪腩片.....300g	花椒粒..... 1湯匙
馬蹄..... 4粒	即食腰果或花生.....50g
大蔥..... 1條	蒜頭..... 2粒
乾辣椒.....15g	乾蔥頭..... 1個

醃料：

胡椒粉..... 少少
糖..... 少少
鹽..... 少少
紹酒..... 1茶匙
生粉(粟粉).....2湯匙

芡汁：

蠔油..... $\frac{1}{2}$ 湯匙
豉油..... $1\frac{1}{2}$ 湯匙
白醋或黑醋.....2湯匙
糖.....2湯匙
水..... 60ml



熱量唔太高 this this NICE

宮保馬蹄肉丸

酸甜微辣 脆

爆爽

近年興起兩餸飯，對好多人嚟講係一個平靚正嘅選擇，好多朋友都話宜家買餸煮飯分鐘貴過食兩餸飯，唔使煮又唔使洗乾手淨腳！不過港式鑊氣小炒菜式一般都係偏向高油、高脂、高鹽，食得多有可能成為三高肥胖一族。有註冊營養師分享兩餸飯常見菜式嘅卡路里，其中3款人氣之選包括咕嚕肉、魚香茄子及蒸肉餅，全部都屬於高熱量菜式。其中，魚香茄子竟然有1000卡，咕嚕肉都唔弱有950卡，營養師推薦大家揀餸嘅時候要注意平衡最好有菜有肉，蒸煮嘅菜式熱量比較低。下次食this this rice嘅時候，注意一下囉！

好彩我鍾意食嘅宮保雞丁只有480卡，都唔算太高啫。好多人鍾意宮保雞丁酸甜帶微辣好好送飯，呢種味道又叫「荔枝味」，當然唔係真係用荔枝煮啦，只係形容類似荔枝嘅水果味道。荔枝味同糖醋味最大分別係糖分，糖嘅分量唔可以多過醋，要做到酸味略大於甜味，呢種酸甜味又以鹹味為基礎，所以調味都有一定分量醬油。

宮保菜式一般會用雞髀肉或者蝦，今次我用火鍋猪腩片包住馬蹄粒做成肉丸再炸到金黃，食落馬蹄爽脆口感又幾得意。留意爆花椒嘅時候要用細火，花椒好容易燻產生苦味，就會破壞成碟餸嘅味道喇。

做法：

① 猪腩片落醃料醃15分鐘，馬蹄一開四切粒，取出一條猪腩片，包住馬蹄粒卷成丸狀，然後用手搓圓。全部完成後，放入雪櫃雪30分鐘。



② 馬蹄肉丸沾上粟粉，然後炸至金黃色。大蔥切段、乾辣椒剪成小段，將芡汁攪勻。



③ 細火起鑊落油，爆香花椒至出味，取走花椒粒。落一半大蔥及乾辣椒，再落蒜蓉及乾蔥蓉爆香，然後加入芡汁煮滾。



④ 將馬蹄肉丸回鑊，落粟粉水打芡，落埋餘下一半大蔥及乾辣椒。最後，熄火落腰果炒勻就完成。



斜槓男望他日踏上世界舞台

夾縫追

軸

「炒散王」沉醉於搖搖的學無止境。

一條細小的繩索、一枚金屬輪盤，在指尖飛舞旋轉。200呎的劏房內，27歲的陳奧文（Sora）戴上指套，專注練習每一個動作，搖搖因此在光影間畫出節奏，也慢慢撐起他的人生。八年來，他靠着皮革師、外賣員、樂器導師等多份兼職維生，空檔時間就練習搖搖，希望有朝一日能踏上世界搖搖大賽的舞台。

呢幾年係黃金時間，所以我畀自己set咗個deadline，30歲前一定要入到比賽決賽。

不是童年玩物
兩年前着迷後參賽奪冠

搖搖，由綁上繩的軸心連兩片球體所組成，對不少人而言是童年玩物；對 Sora 而言，卻是一段遲來的探索。他記得，小時候曾在街頭扭蛋機中得到第一個搖搖，「睇圖學都學唔識」。

直到兩年前，一位即將移民的好友開班傳授搖搖技藝，他抱着試玩的心態參加，結果一試便着迷。「原本只係想學吓，冇諗過會攞獎。」他笑說。一年後首次參加比賽，竟在「2023世界搖搖大賽香港區選拔賽」勇奪新星組冠軍。

有節奏、有感染力，
就會覺得好睇。

”

「我覺得搖搖特別嘅地方，就係可以配合身體動作，加埋條繩，玩起上嚟更有延伸性。」他解釋：「再加埋音樂，即使觀眾唔係太明白每個技術動作，但有節奏、有感染力，就會覺得好睇。」



Sora說，搖搖配合身體動作同條繩，玩起上嚟特別有延伸感。



全職只係用一份工作塞滿你嘅時間；我用好多份工作塞滿自己，反而自由啲。

生活

玩搖搖心逍遙

最吸引人之處在於它的「冇盡頭」

對他而言，搖搖從來不只是玩具。「你以為香港好多人玩搖搖？其實唔係。一年得一、兩場比賽，玩得深入嘅人好少，大部分選手都比我後生，十七八歲左右。」但他並不覺得自己落後，反而認為搖搖最吸引人的地方，在於它「冇盡頭」——永遠有新技可練、有新動作可以創造。

練緊要翹出三角形嘅招式，唔算最難，但試咗好多次先做到。

Sora的夢想，是在30歲前踏上世界搖搖大賽的舞台。「如果而家唔追搖搖，到七老八十就追唔到。呢幾年係黃金時間，所以我畀自己set咗個deadline，30歲前一定要入到比賽決賽。」他沒有為自己刻意制定訓練表，但每當學會新招式，總會思考如何砌入freestyle表演中，不斷改良、實驗、打磨。

「最近練緊一個要擡出三角形嘅招式，唔算最難，但手勢、角度全部都要啱，試咗好多次先做到。」他面露一點滿足地說。

摸索表演風格 由動漫歌開始

為了讓演出更具觀賞性，Sora 與一班搖搖同好經常花時間構思，如何將每一個轉動與招式自然融入音樂之中。他笑言：「香港玩劍球嘅班人都會問我，點解大家都係播歌，搖搖會特別吸引？我諗係因為搖搖表演者真係要花心思諗編排，點樣入拍子，令成個演出更完整、更投入。」

談到音樂風格，熱愛 VTuber（虛擬YouTuber）文化的 Sora 坦言，自己一開始最鍾意揀動漫歌，後來慢慢開始嘗試其他型格的歌曲，希望摸索出屬於自己的表演風格。

玩劍球嘅班人都會問我，點解大家都係播歌，搖搖會特別吸引？

逆境中示範 另一種生活可能

他的堅持與動力並非無來由。童年對Sora並不溫柔。親生父親在他年幼時入獄，繼父後來亦自殺身亡，家庭經濟一夜崩潰。「嗰段時間成日鬧交，甚至搬去青年宿舍。」他回憶。中四開始，家人停止提供零用錢，他只能靠自己謀生。由麥當勞收銀到博覽館做臨時工，他把青春換成現金。DSE僅得數分，本想半工讀重返校園，但捱不住開支，最終放棄升學。

高峰期同時做八份兼職

高中畢業後，他索性全職「炒散」，高峰期同時兼做八份工作：製作皮革、教授搖搖、教樂器、送外賣、拍片、燒肉店員、咖啡師、臨時「戲子」等。「做slasher如果時間排得唔密，根本唔夠食。」他形容：「全職只係用一份工作塞滿你嘅時間；我用好多份工作塞滿自己，反而自由啲。」

現時，Sora除了拍攝教學影片、設計搖搖比賽套路，亦會走進社區，在「社區客廳」及不同中小學教學。逆境中，他靠「斜槓」為自己闖出一條路，也為同樣在夾縫中喘息的年輕人示範另一種生活可能。



手工藝都難唔到佢，最近仲試吓剪教學片。



做slasher如果時間排得唔密，根本唔夠食。



每次練出新招，那份滿足感難以形容。



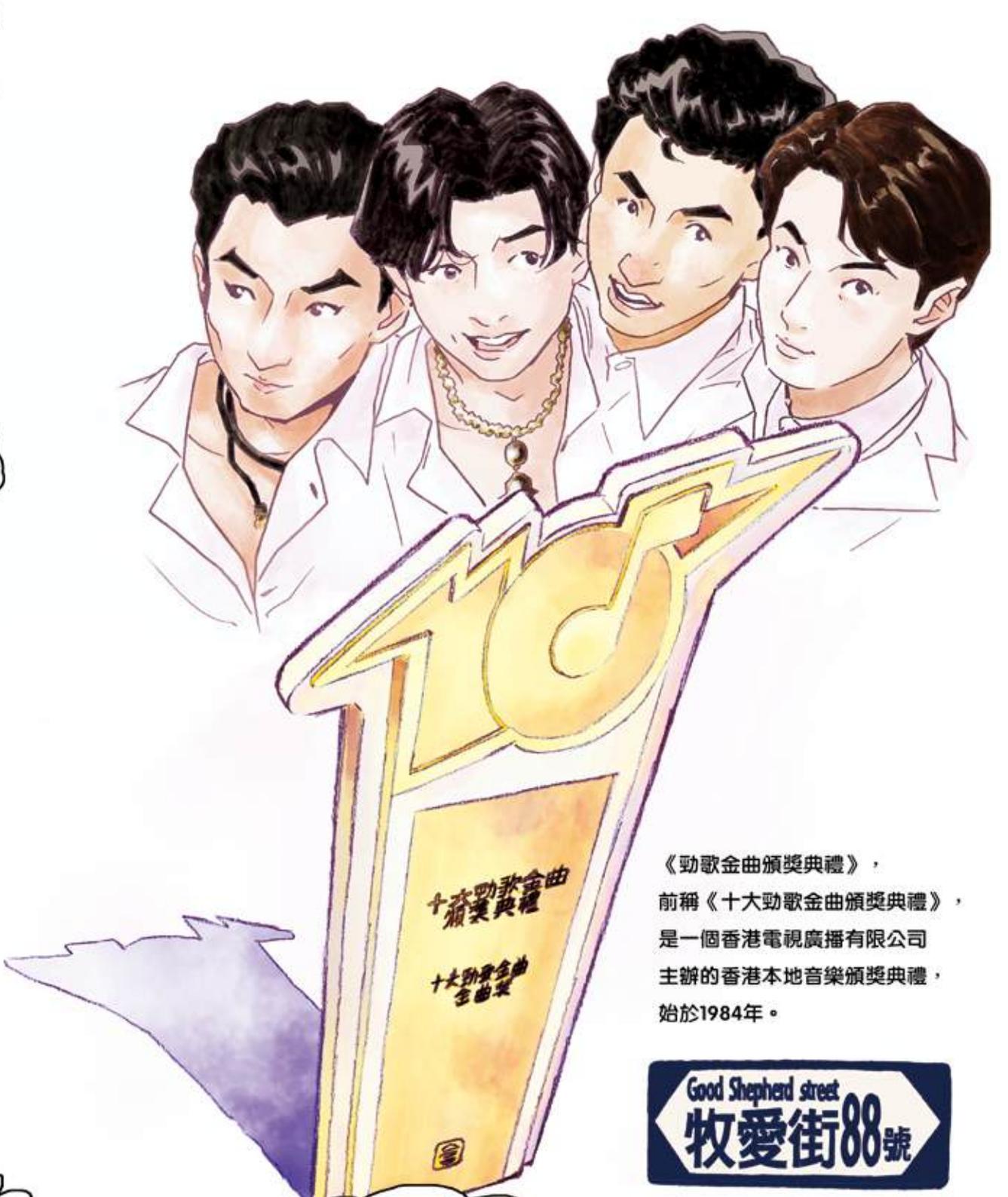
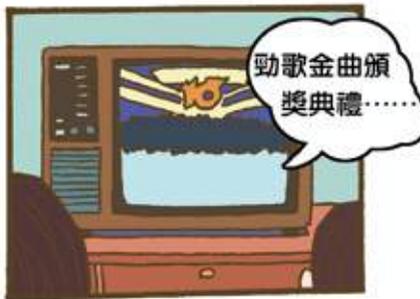
因為鍾意香港 VTuber 米亞 / MYA，Sora 認識咗一班志同道合嘅朋友。



除咗搖搖，Sora 都好鍾意夾 band 玩音樂。



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》。



《勁歌金曲頒獎典禮》，前稱《十大勁歌金曲頒獎典禮》，是一個香港電視廣播有限公司主辦的香港本地音樂頒獎典禮，始於1984年。



千頭萬緒社區事 日常細節見真章

社區事務千頭萬緒，這是區議會工作的日常。民生無小事，對於居民來說，最希望得到政府部門的重視，區議會和其他社區機構的支援。就如今年4月，火炭穗禾苑進行大維修時，外判工人一度錯誤遮蓋部分住戶的煤氣排氣喉引致安全風險。區議員收到居民反映後，馬上協調法團、煤氣公司和承辦商，檢查全部有沒有同類情況，最後成功移除隱患。

廣林苑在今年5月出現食水變藍情況，有居民擔心飲用水安全。法團主席隨即向區議員反映，區議員便聯絡水務署調查原因，同時協助安排臨時食水供應。經查證後，問題很快得到處

理，居民的生活也未有受到長時間影響。

去年底，東涌有水管爆裂，區內大規模停水，影響約12萬居民。當時，區議員和關愛隊一同協助居民，包括提供最新消息、分發樽裝水和協調水務署安排臨時水車，讓居民可以應急使用。這些應對措施，令居民在突發情況下得到所需協助。

此外，葵涌大隴街早前有建築物被發現出現裂縫，居民擔心會否有安全問題。區議員調查後，懷疑與附近工程有關，於是聯絡相關部門跟進。這類樓宇安全問題，都需要及時處理，以減低風險。

上述一樁樁地區工作既複雜又瑣碎，但與市民生活卻息息相關。隨著近年市民的各種理念和生活方式的轉變，要求社區內的各類機構要主動轉變工作方式，或增加新的服務類別。在轉型的過程中，不時有市民反映指聲音難以上達，或協調解決問題的過程較慢。因此，如果區議會和政府各個部門能更主動聯絡、定期諮詢居民，鼓勵大家齊齊貢獻、發揮所長，相信一定能摸索出一系列自下而上解決需求，令市民發揮所長的好方法、好做法。

眾人之事眾人助之，社區就是這樣一點點變得更美好。

社區同行基金會 梁文武

旅遊GO Text、Photo：行李 | Design：Skittle



啖啖壽司 配角醬油好搶鏡

工作告一段落後才啟程，抵達沖繩時已近夜晚。下飛機後第一站，我們直奔那霸古島的HAMA壽司。這家連鎖迴轉壽司店主打平價新鮮，壽司選擇豐富，樣樣不馬虎。最令人印象深刻的是店內竟提供多達五款醬油，讓人可根據不同壽司口味自由搭配。



HAMA壽司那霸古島店

- 地址：沖繩縣那霸市古島1丁目25-3
- 營業時間：週一至五 11:00 - 23:45 | 周六及日 10:00 - 23:45

趁着又有短假期，拋下工作來一趟快閃沖繩之旅，享受藍天、海風與悠閒時光。短短數日，不求跑遍每個景點，只求慢慢享受沖繩的味道與陽光。

閃遊 陽光沖繩

個人充電充十成



望海開餐 驚喜大蒜奶油蝦

想找個靠海的早午餐地點，這間咖啡店絕對值得收藏。店舖坐落於沖繩南部，視野開揚，用餐時可遠眺蔚藍海景，讓人自然放慢節奏，感受海島的悠閒氛圍。

餐廳主打厚鬆餅，不過我個人偏好帶有麵粉感的傳統厚鬆餅，因此對這裡的舒芙蕾鬆餅反而興趣一般。驚

喜反而來自主餐的大蒜奶油蝦——蝦隻大隻飽滿，口感彈牙，蒜香撲鼻，是整餐中最令人印象深刻的亮點。

值得注意的是，店舖樓下僅設兩個車位，如遇客滿可將車輛停泊於對面的南濱公園，步行兩分鐘即可抵達，交通尚算便利。

Hawaiian Pancake Cafe KOA Itoman

- 地址：沖繩縣糸滿市潮崎町4丁目28-20 202
- 營業時間：週一至五 09:00 - 18:00 | 周六 09:00 - 20:00 | 周日例休

到美國村 食鬆餅歎牛仔骨

第二天來到沖繩中部的美國村，我們選擇來自日本、主打夏威夷風情的連鎖咖啡店 Kona's Coffee。這裡最具人氣的是大分量的美式鬆餅，外層微脆、內裡鬆軟，是不少人來此的指定甜點。

我們還點了菠蘿牛仔骨飯，味道出乎意料地好。牛仔骨醃製入味，肉質嫩滑，配上酸甜的菠蘿，鹹香之中帶點果香，平衡得宜，十分治味。

Kona's Coffee American Village

- 地址：沖繩縣中頭郡北谷町美濱9-8
- 營業時間：週一至五 11:00 - 23:00 | 周六及日 10:00 - 23:00



毅力越障礙 無敵就是愛

被照顧到照顧人

SEN少年為父母學手語

有特殊教育需要的學生，往往被視為需要支援的一群，但他們同樣擁有堅毅與潛能。就讀沙田公立學校的侯永福正是一個勵志例子，他主動學習手語照顧聾啞父母，從「被照顧者」成為家庭「照顧者」，展現無比毅力與愛心。

如果不懂手語，回家就會很孤獨和安靜。——侯永福



現已能流暢地用手語與父母溝通。



侯永福與家人相處和睦融洽。

理想做廚師 夢想開模型店

「我將來想去學廚，因為我比較喜歡『煮嘢食』，我覺得我這方面比較有天分。」侯永福希望畢業之後可以修讀與烹飪有關的課程，不過談到最大的夢想還是開一間模型店，「因為模型是我的興趣，所以將來會先做好烹飪事業，繼而就可以做我自己有興趣的東西。」侯永福談起模型眉飛色舞、如數家珍，並興奮地表示開模型店會邀請兩位好友一同經營。他打趣稱：「他們都想我開，方便賺錢！」侯永福樂天、堅毅的同時亦有童真的一面。



就讀沙田公立學校的侯永福，是傑出關愛學生。



在運動場上表現出色。

客串司儀表現稱職淡定，說話清晰有條理。



應屆粵港澳傑出關愛生

在早前的「第六屆粵港澳大灣區傑出關愛學生選舉」頒獎典禮上，出現了一位非一般的司儀，他正是應屆「輕度及中度智障」組別傑出關愛學生之一，名叫侯永福。

侯永福全程稱職淡定、口條清晰，表現不亞於旁邊的專業司儀，難以想像他是一名有特殊教育需要的學生，可見其實只要他們相信自己、努力去做，同樣能在不同舞台發光發亮。從侯永福平日的行動去觀察，他一直深信此理，從不因自己的「特殊」而萎靡不振，反倒是堅毅面對人生的各種挑戰，「回憶一下每次努力、每次練習是為了甚麼？然後就吸一口氣繼續走下去！」

頑強鬥志領運動好成績

正是這種頑強的鬥志引領着侯永福前行，一次又一次地超越自己達成目標。舉個例子說，他自知體能稍遜，便持之以恆做跑步訓練和對飲食自律，從而一步步強化體能，最後終於成為籃球隊的正選球員，代表學校在賽場上競逐榮譽。

在籃球以外，侯永福在其他運動範疇上亦有出色表現，2024年他就曾於香港特殊奧運會男子七人足球比賽中奪得冠軍，亦勇奪200米短跑金牌及擲壘球銀牌。

我會拖地、抹桌子，有時煮飯、洗碗。

除了要克服自身的學習障礙，侯永福的成長背景同樣不易。父母皆為聾啞人士，令他自小變得更獨立成熟。為了與家人溝通，他主動學習手語，雖曾因記性差而感困難，但仍堅持練習，終能流利表達。他坦言：「如果不懂手語，回家就會很孤獨和安靜。」

如今他已成為家中的溝通橋樑，不但主動問候父母所需，還常陪同外出處理事務，擔任「翻譯員」。他形容與父母關係親密，一起買餸、打羽毛球，平日亦樂於分擔家務：「我會拖地、抹桌子，有時煮飯、洗碗。」展現出超齡的責任感與孝心。

旅客潮興港風打卡，作為大量港產片及劇集取景地的舊油麻地警署，屬政府於5月公布9個新旅遊熱點項目之一。當中計劃將之分階段開放，料今年第四季會先開放地面的報案室及羈留室等設施供旅客打卡。長遠目標，就會開放整個警署，令這個在1922年興建的愛德華時期建築風格警署，徹底擺脫2016年搬遷後大範圍空置，甚至曾有機會被清拆的危機。



其正門多年來是不少影視劇集取景地。（電影《黑社會》劇照）

戰前建築 劇集常取景用 2009獲二級歷史級別

位於油麻地廣東道的舊油麻地警署大樓，於2009年評為二級歷史建築，是本港現存少數戰前警署建築之一，多年來成為不少影視劇集的取景地。它是一幢樓高三層V字形建築物，由兩邊窄長的建築組成。

建築上，警署主樓展示出新古典主義風格建築的特點，例如立面上有規律的構圖、希臘柱式、羅馬拱門、前門門廊等古典建築元素、以及對稱的室內規劃及外牆設計，種種巧心的設計及應用，讓油麻地警署成為了油麻地區的地標。

惟自警署於2016年遷往位於友翔道新大樓後，多年來便一直封閉閒置，只是偶爾舉辦開放日供人睹物緬懷。其餘時間，遊人也只有在舊油麻地警署大樓，即對着廣東道與眾坊街交界的正門門廊拍照。近年，大量遊客紛紛前往拍照，令該範圍變得水洩不通。

當局期望 紀律部隊博物項目獲推廣

保安局副局長卓孝業表示，現存的舊油麻地警署大樓，坐落沿渡輪街舊海岸線附近的填海土地上，於1923年竣工，是第二代油麻地警署。建築物多年來因警務需要有不同的改動，如主樓旁邊於五十年代興建了新翼，主樓部分地方亦加建了二樓。警方使用這座建築逾90多年，標記着油麻地發展成為九龍首個市中心的歷史。

卓孝業表示，希望通過政府跨部門發展旅遊熱點工作組，將在油麻地警署推行的「紀律先鋒巡禮」活動，推廣紀律部隊博物相關的旅遊項目，讓旅客能夠深入了解香港的歷史文化，增進對本港的認識。



卓孝業望紀律部隊博物項目得以推廣。

逐步開放 吸客來港打卡必到



往期回顾

舊油麻地警署最快今冬開放予遊客參觀。

無署不旅遊 油麻地舊差館新使命



舊警署大樓2019成為二級歷史建築。



羅馬拱門門廊是大樓特色之一。



大樓內部過去鮮有開放公眾參觀。



近年掀港風，大量遊客到舊警署外打卡。

古蹟資訊

舊油麻地警署

評級：二級歷史建築
地址：油麻地廣東道627號

交通：油麻地站C出口沿彌敦道入眾坊街，步行5分鐘即至。

曾擬拆卸讓路中九龍幹線

社會各界熱切期待舊警署開放給公眾打卡，1998年情況卻不同。當時政府正策劃興建中九龍幹線，而警署剛好在擬建路線之上，因此曾提出過有意拆卸舊油麻地警署，後來因為社會強烈保留意見，令其得以保留。

2016至2023 僅做報案中心

2016年，政府在同區友翔道，建成的新油麻地警署投入服務，令舊油麻地警署終功成

身退，僅保留部分空間成為報案中心，繼續服務市民至2023年始停用。

隨著5月政府公布9個新旅遊熱點項目，政府計劃分短、中及長期不同階段，逐步開放該警署，讓旅客可現場感受「老差館」氛圍，豐富旅遊體驗。

根據政府公布，短期措施將於今年第四季推出，包括開放地面層並增加設施，復刻報案室、開放羈留室，增設AR照相亭、回憶牆，以及播放經典警匪片及警匪片劇照展覽，同時亦會在大樓內擺放不同警察吉祥物，以供旅客打卡並售賣紀念品。場地也可用作影視拍攝用途。



第二代油麻地警署於1922年興建。（歷史圖片）

網民有話說

Elaine Kwong：呢個問題，好耐喇，我以為係只有自己部機問題，所以成日boot機。

Jessie：重有好多bug，例如Android上WhatsApp上無中文語音變文字。

Ng Adam：做多步，在WhatsApp右上角按綠底白字嘅「+」號，就可以用到中文搜尋聯絡人。

打中文搵人得個楷？ WhatsApp 搜尋漏洞要堵塞

愈依賴手機，其功能可正常操作更形重要。然而，不同Apps更新時若現漏洞，往往令原本讓生活變得方便的程式，反而帶來不便。近日，有不少市民用WhatsApp就發現，無法經搜尋欄尋找部分聯絡人，最終發現原來凡是使用iPhone手機、且以中文字並用「筆劃」輸入法時，就有機會出現問題。

日前，有iPhone蘋果手機用戶，使用WhatsApp打算用「中文字」搜尋聯絡人以展開文字對答時，發現未能搜尋明明已儲存於Apps上的用戶，質疑WhatsApp程式存在Bug，以致使用時變得十分不便，有人更質疑「WhatsApp係咪又壞咗？」

《我家》記者亦隨即展開測試，發現在蘋果手機的WhatsApp上，以中文輸入「梁」字尋找時，原本在記者手機中具「梁」字的數十個聯絡人，一個都未能找出來。如果轉用英文搜尋聯絡人，如「Peter」，或改以另一部安卓系統手機操作，則沒有同樣問題。



用戶發現WhatsApp以中文搜尋現問題。

解決問題，但這就表示每次搜尋都多了一個步驟。

香港資訊科技商會榮譽會長方保僑向《我家》表示，他使用蘋果手機時，也遇到同樣問題。至截稿前即使重裝WhatsApp或更新程式到最新版本，亦未能解決相關問題。

專家：
待程式公司更新 始能修正

方解釋，一般情況下，程式編寫員更新程式並讓用戶更新版本前，都會盡可能測試

所有試用環境，確保程序順利運作。

惟由於手機型號，以至運行平台等愈來愈多，程式使用環境亦愈見複雜，或會令程式在實際運作時出現問題或漏洞，這些稱為「Bug」的漏洞或缺陷，嚴重起來甚至可令程式在特定環境下無法操作甚至當機，需要等程式公司再作更新，始能修正相關問題。方相信，經用戶反饋該公司已得悉問題。

不同輸入法影響結果 筆劃唔得倉頡有問題

相關用戶在未能輸入中文後，試圖尋找問題所在之處，以設法「解決」問題。有用戶就發現，原來使用不同輸入法，也有可能影響搜尋結果。如使用「筆劃」輸入法就未能搜尋，但改用「倉頡」、「速成」、「手寫」或「語音」等中文輸入法則成功搜尋得到。

另外亦有用戶發現，雖然一般搜尋欄搜尋不了，但只要先按WhatsApp程式主畫面右上方的「綠色加號」圖案，再進行搜尋便可



方保僑稱用蘋果手機，也遇同樣問題。



用家教路想搜尋，首先按右上角圖示。



轉用倉頡輸入法，搜尋功能則復常。



中文筆劃輸入「梁」字後，未能搜出結果。

千年蟲 壞鬧鐘 系統出錯層出不窮

智能手機程式或系統除經常需要更新，但修正現有錯誤的同時，亦有可能引發新bug。如去年iPhone 16 Pro 手機開賣，即出現螢幕觸控失靈情況，其後追查發現，是手機軟體中的防誤觸算法過於靈敏所致，導致正常操作被誤判，最終蘋果公司要更新系統以修正錯誤。

2011年，全球使用iOS4以上版本的蘋果手機的鬧鐘功能，元旦日突失靈，事件導致本港以至是美國



千年蟲問題，上世紀90年代引起全球關注。

及澳洲等地，都有人「唔知醒」而遲到。

全球最影響深遠的電腦系統設計缺陷，莫過於「千年蟲事件」。在2000年前的電腦為節省儲存空間，只用年份數字中的後兩數字表示年份，令全球擔心會踏入2000年後，電腦會錯誤搞亂時間，如將「00」年誤認為1900年。因此，全球投入數以千億計美元修復此問題。

企業社會責任 推ESG三招綠綠無窮

隨著環保意識的提升，ESG（環境、社會和公司治理）這個當企業履行社會責任時的三大方向，已成為其發展的重要趨勢。然而，有調查顯示逾三成的本港市民對ESG完全不熟悉，近五成受訪者表示不太了解。這反映出市民對可持續發展的認識不足，顯示在日常生活中，消費者未充分認識ESG的潛在好處，值得深入了解其應用範圍。



源頭減排低碳米

在香港，愈來愈多企業將ESG理念，融入業務運作，並推出低碳產品以滿足消費者需求。例如，DFI零售集團推出的低碳米，運用先進技術減少溫室氣體排放，為消費者提供更環保的飲食選擇。集團旗下的惠康超市在出售牛肉前，會切去多餘肥膏，並將其轉化為生物柴油，用於配送中心的發電機，每年處理超過3,000公斤牛脂。

另外，7-Eleven則回收7CAFÉ 的咖啡渣，交給本地慈善有機農莊轉化為有機肥料，減少19,256公斤的溫室氣體排放。這些實踐，展示了企業在推動可持續發展方面的重要角色。



日常唔用塑膠品

在日常生活中，我們其實已經在積極實踐ESG理念，並透過這些行為成功為自己節省開支，如使用可重複使用的購物袋和避免一次性餐具。這樣做不僅能有效減少塑膠垃圾，還能顯著降低購物成本。

更重要的是，當我們選擇可持續的產品和生活方式時，實際上是在為未來的環境保護貢獻一份力量。同時，選擇實踐ESG理念可以降低家庭的日常開支，讓我們在享受便利的同時，為地球的永續發展奠定基礎。



謀低碳最好價格

在選擇低碳產品時，價格是消費者的重要考量因素。DFI深知，若低碳產品的價格能與傳統選擇持平，消費者將更願意選擇環保產品。因此，DFI未來將致力於降低產品價格，幫助消費者輕鬆選擇低碳選項。DFI相信這樣的做法，不僅能促進更多企業加入ESG行列，還將形成良性循環，推動可持續發展。

此外，消費者還能參與各種回收計劃，增強環保意識。例如，萬寧的回收藥物計劃成功回收超過800萬粒過期藥物，不僅減少了危險廢物，亦提高公眾的環保意識。長遠而言，能夠進一步推動社會對環保的重視。



推樹木園境地圖

ESG理念不僅是企業或政府的責任，更應成為每位市民的生活方式。在推動可持續發展的過程中，政府和企業的合作亦至關重要。政府早前透過推出《樹木園境地圖》，鼓勵市民探索城市的綠化空間，提升市民的環境意識，並為可持續發展提供指引。

這些措施不僅豐富了公共綠地，還為市民提供了休閒健身的場所，進一步促進社區的融合。





香港文化博物館由即日起至2026年3月9日，推出「漫眾同樂—幽默港漫格格趣」展覽。展覽透過手稿、漫畫書、主題產品、藝術裝置及多媒體項目，展示本地漫畫家的靈感來源和藝術特色，讓大家重溫自1950年代以來陪伴讀者成長的重要幽默漫畫作品，絕對值得各位漫畫迷前去參觀！



免費入場 沉浸港式幽默

格格妙格格笑

文化博物館漫人迷

「捕獲」11組經典人物

香港文化博物館的展廳及館內各處設有多個「打卡位」，讓大家與11組不同年代的幽默漫畫人物同框，包括老夫子、牛仔、壽星仔、哨牙珍、Q小子、老少女、癩嚙、丁丁企鵝、大麻成、IT男與藝術女，以及大大與小妹。大家亦可以透過數碼似顏繪、漫畫哈哈鏡和漫畫照相館等精心設計的互動展品，沉浸於幽默漫畫的世界。



珍貴漫畫手稿首展出

另外，展覽會展出來自不同年代香港漫畫家的珍貴手稿、漫畫書和主題產品。其中，漫畫大師馬榮成、李志清、祁文傑等的幽默漫畫手稿部分首次展出。此外，展館內設有「漫眾同閱」悅讀區，精選香港公共圖書館的漫畫館藏，讓大家重溫閱讀漫畫的樂趣。



造漫特備節目

展覽期間，亦會舉行一系列免費特備節目，包括講座、電影放映，以及工作坊等，大家切勿錯過！

講座

玉郎傳奇：港漫盛世下的《玉郎漫畫》

資深漫畫家溫紹倫及祁文傑探討《玉郎漫畫》如何帶動本港綜合漫畫的發展。

日期：2025年7月5日（星期六）

時間：下午3時至5時



工作坊

① 漫畫瞬間：似顏繪體驗

漫畫家為大家創作個人漫畫肖像速寫，讓大家體驗成為漫畫人物的樂趣。

日期：2025年7月12日、8月16日、11月22日、12月13日，及2026年1月10日、2月28日

時間：下午3時至6時



② 靈感實驗室：漫畫初創

漫畫家會傳授漫畫創作的技巧。參加者可以由零開始創作屬於自己的漫畫角色！

日期：2025年7月19日、8月23日、10月11日，以及2026年2月14日

時間：第一節下午2時至3時30分
第二節下午4時至5時30分

③ 動漫聲演：動畫配音

由專業配音員指導參加者基本的配音技巧，了解動畫的製作流程。

日期：2025年10月4日及11月1日

時間：下午3時至4時



「漫眾同樂—幽默港漫格格趣」展覽

日期：即日至2026年3月9日

地址：沙田香港文化博物館，一樓專題展覽館一、二



*免費入場

電影放映及映後談

電影	《麥兜故事》 (2001)	《老夫子2001》 (2001)	《烏龍王發達記》 (1960)
日期	2025年8月9日	2025年9月27日	2025年12月13日
時間	3:00pm - 4:15pm	3:00pm - 4:15pm	3:00pm - 5:20pm