



健步足球 如飛夢想

封面
故事
09



呢班阿姐 踢世盃

地區焦點 03

靚塔起訊
荔景山路終見曙光？

醫·家 04

嬉水惹「食腦蟲」
炎夏河流溫泉高危

熱話「脆」聞 04

出賣寄宿貓還債
無牌寵物酒店嚇煞寵主

我家放大鏡 05

「食」「住」旅遊熱
有咩要完善？





居民一直望落實荔景山路升降機系統。

葵涌祖堯邨及悅麗苑距離荔景港鐵站雖然頗近，卻因位處陡坡，居民出入一直要攀爬長樓梯，情況在現時炎夏更見辛苦。為此，路政署早於2022年刊憲，提出興建連接荔景山路至麗祖路的升降機及行人通道系統，惟多年來未見落實興建。直至近期在立法會組織實地視察下，該署終透露最快明年初向立法會申請撥款，有議員促請署方縮短工期令升降機盡快落成。

部門指最快明年初申撥款

較塔起訊

荔景山路終見曙光？



祖堯邨及悅麗苑居民上落需行136級樓梯。

「葵涌荔景山路至麗祖路的升降機及行人通道系統」位置圖



耗一至兩億 施工最多三年

7月4日，多名立法會議員約同路政署，實地了解荔景山路至麗祖路升降機及行人通道工程的進展。擬建的「葵涌荔景山路至麗祖路的升降機及行人通道系統」，屬於「上坡地區自動扶梯連接系統」。該組系統將建造包括高26米的垂直升降機塔，當中設有兩架升降機，並接駁一條約50米長的行人步行天橋至麗祖路，以提供舒適便捷的行人通道，並為長者和行動不便人士提供無障礙通道。

路政署署長邱國鼎表示，該工程將採用預製組件搭建，最快於明年初向立法會申請撥款，工程費用預計約一至二億元，施工期約需兩至三年。有出席視察的立法會議員陳穎欣表示，區內屋苑依山而建、人口老化令長者居民日漸增多，居民長年需攀爬136級高度差距達20米的露天長樓梯，以出入附近港鐵站、商場及體育館，確實極為不便。

立會議員促加快規劃審批

陳穎欣認為，工程有其迫切需要，因此促請路政署盡快申請撥款，以期及早動工開展荔景山路至麗祖路之升降機及行人通道工程，回應居民多年訴求。她又希望部門可以加強統籌協作，以加快前期規劃與審批流程。

立法會議員何君堯則表示項目經十多年討論，至今仍未落實動工令人感到失望。他認為，既然所

有研究方案早前已經完成，應該馬上到立法會來申請，相信立法會會配合加快撥款。另外他擔心施工時間太長，認為署方應該提速提效，在一年內完成工程。

免居民於百級梯日曬雨淋

葵青區議員黃俊揚則向《我家》表示，早於2024年1月於區議會交通運輸委員會動議，要求盡快開展荔景山路至麗祖路升降機工程。他解釋指，雖然路政署於2021年到2023年就計劃的初步設計及臨時交通等安排諮詢地區，惟當時卻回覆指仍未能確定計劃的預計動工日期。

正因為多年來葵涌祖堯邨及悅麗苑居民，極為盼望荔景山路至麗祖路升降機工程可以早日動工。因此，他早於去年與附近一帶屋苑的代表，與路政署官員會面，反映工程的迫切性，希望該署盡快開展上述工程，讓居民、特別是長者免受百級樓梯、日曬雨淋之苦。

黃俊揚（左二）憶述去年尚未見工程時間表。



擬建系統包括高26米的垂直升降機塔。



山路加行人上蓋 有助疏導交通？

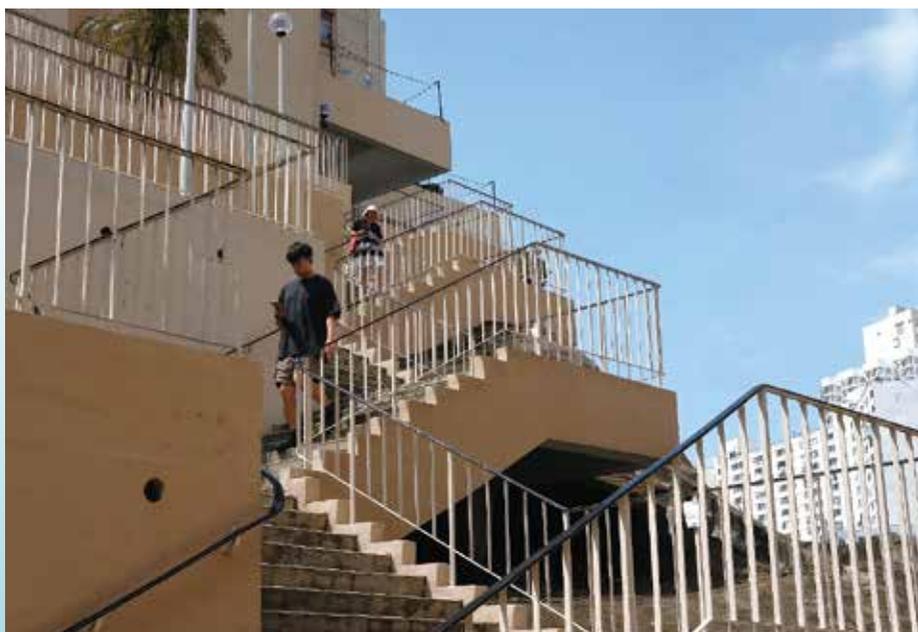
除了上落荔景港鐵站或要取步露天百步梯，祖堯邨居民亦希望可在荔景山道加建行人通道上蓋，免居民步行時要受日灑雨淋之苦。為此，葵青區議員黃俊揚、鄭臨、伍志華及伍景華，早前約見運輸署及路政署代表，在荔景山路實地視察，了解工程的可行性及難處。

黃俊揚表示，6月他們聯署促請，以爭取政府興建荔景地鐵站來往荔景山路的行人上蓋，共收集到逾3,000個市民簽名轉交部門考慮。

黃直言，荔景山路的居民，多數乘坐小巴出入，惟近年小巴班次不足，導致很多居民回家，要等四至五班小巴，以至半小時才有車回家。因此，未來政府除了要改善小巴經營情況外，改善行人步行環境，也可讓居民有出行的替代方法。



居民爭取興建荔景山路行人上蓋。



正值炎夏，居民露天樓梯上落尤見辛苦。



邱國鼎7月初為立會視察工程作講解。



陳穎欣（左二）及何君堯（右二）促加快規劃與審批。

區區顯關愛

關心獨居長者 助解決污水倒灌困擾

長發邨敬發樓有居住在低層單位獨居婆婆，日前出現洗手間污水倒灌入屋。碰巧當時婆婆親友正在其家探訪，因此通知長發邨管理處，管理處即時通知通渠車到場協助處理。事後，婆婆親友亦通知關愛隊，希望可以為其跟進情況，避免污水倒灌再次發生。

葵青青發小區關愛隊隊長林翠玲表示，7月初接獲婆婆一家求助後，她馬上約同房屋署、長發邨法團及管理公司代表，一同現場視察尋求解決方案。她希望盡力開展相關工程，以釋求助者的擔憂。

林又指該隊隨時候命，除了多次進行家訪，亦會協助區內有需要的街坊處理家居小問題，如早前義工便曾出動協助長者維修家中木門、浴缸及抽氣扇等家具，又協助長者住戶在浴室



安裝扶手和維修，冀小小的幫助能為社區及鄰舍作出貢獻。

林翠玲（左二）與房署代表覓解決倒灌方案。



團隊助敬發樓獨居長者處理污水倒灌。

葵青青發小區關愛隊

承辦團體：蒲公英動力
電話/WhatsApp：6365 4962
電郵：s30_ddforce@yahoo.com



嬉水惹食腦蟲

炎 | 夏 | 河 | 流 | 温 | 泉 | 高 | 危

學生們即將放暑假，正是一家大細出遊的好時機，不論留港抑或海外旅遊，水上活動都是炎炎夏日的熱門選擇。不過，最近有內地5歲女童游泳和泡温泉後，被一種俗稱「食腦蟲」的單細胞小生物入侵腦部，昏迷不醒。這種「食腦蟲」雖然罕見，但感染後死亡率高達97%，而且較常攻擊幼童和青少年，家長們不要掉以輕心！

提提你

水上活動帶埋鼻夾

進行水上活動或浸温泉時，可用鼻夾或避免將頭部浸入水中。一旦在其後一至兩星期內，出現高燒、劇烈頭痛等症狀，甚至意識模糊，必須立即求醫，並主動告知曾到過哪個水域。

資料來源：
綜合傳媒報道



女童游水浸温泉1周後昏迷

該5歲女童的家長在「小紅書」發文，稱曾帶女兒游泳和浸温泉。約一星期後，女兒出現頭痛、低燒和嘔吐等症狀，雖已立即求醫，但入院治療第二天已惡化至身體抽搐，隨後更昏迷，須轉入深切治療部。該媽媽說，醫生用過最高級別的抗生素，仍無法挽救病情，女童已出現嚴重腦損傷。

內地傳媒《澎湃新聞》訪問了復旦大學附屬華山醫院感染科副主任王新宇醫師。王醫師解釋，女童感染的福氏內格里阿米巴原蟲俗稱「食腦蟲」，它進入鼻腔後，會沿着嗅覺神經鑽入腦部，破壞腦部組織，引發「福氏內格里阿米巴腦膜炎」。

所引發腦膜炎屬非常罕見

綜合台灣衛生福利部疾病管制署資料和王醫師的解說，福氏內格里阿米巴腦膜炎非常罕見，加上初期症狀與普通腦膜炎相近，也是會令人發燒、劇烈頭痛、嘔吐和頸項僵硬等，容易誤診。然而，福氏內格里阿米巴腦膜炎通常一周內迅速惡化，從出現症狀到死亡，最快僅5天。

福氏內格里阿米巴原蟲喜愛溫暖的淡水環境，如淡水湖泊、河流、温泉和含氯量不足的游泳池等，都是「高危區」。至於海水因為含鹽量高，正規游泳池則有氯氣，兩者均會「勸退」食腦蟲。

玩水宜揀海灘正規游泳池

人類靠肉眼看不見食腦蟲，因此應選擇相對安全的地方嬉水，包括海灘和含氯量足夠的游泳池。同時，要避免在天氣炎熱、水温高或低水位時於戶外淡水環境嬉水，並避免攪動底部池水或淤泥。

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

孩童止咳 食療都得

小兒咳嗽是常見的呼吸道症狀之一。中醫強調「辨證論治」，根據咳嗽的成因與體質分類，再對症下藥或調理，才能真正緩解不適。曾俊杰醫師介紹三個常見類型的小兒咳嗽，以及對應的簡易食療方法，讓家長在家也能為孩子作出初步調理。

家長宜觀察小朋友咳嗽的頻率、痰液性質與伴隨症狀，選擇合適的食療對應調理。平時注意飲食勿過飽，減少甜膩，睡前避免進食。若咳嗽超過一周、高熱或呼吸困難，應盡快就醫，以免耽誤病情。



小兒咳嗽3類型

第一類： 「寒咳」

症狀包括咳嗽、痰白清稀如泡沫、鼻塞流清涕，遇冷咳嗽加劇，常見於吹風後。可飲用「洋蔥蘋果水」，具有辛溫散寒、宣肺止咳之效。用1/4個洋蔥和1/2個蘋果，加水200毫升煮15分鐘後過濾飲用。

第二類： 「熱咳」

特徵為痰黃稠厚、不易咳出、口乾、咽痛、可能伴發熱。建議飲用「魚腥草梨皮水」，清熱潤肺，化痰止咳。取15克魚腥草與一個梨皮，煮沸後加魚腥草再煮10分鐘即可。

第三類： 「積食咳」

常見症狀為痰多而黏稠、夜間加重，伴有口臭、腹脹、便秘等。可飲用「蘿蔔清腸湯」，幫助消食健脾。用100克白蘿蔔、6克山楂、1個雪梨、6克陳皮，加水煮20至30分鐘，可加少許冰糖調味。

失禁護理 信心之選



ABENA®



丹麥雅保皮膚系列
ABENA Skin Care

丹麥雅保紙尿片
ABENA Slip Premium

丹麥雅保紙尿褲
ABENA Pants Premium

潮濕又悶熱的夏天又來了！

要舒適同乾爽，出入自在，重拾生活樂趣，
點少得真善美的雅保紙尿褲及皮膚護理系列！

ABENA創立於1953年，總部設於丹麥
專門生產各類失禁護理產品並出口到50個國家。

真善美ABENA雅保紙尿褲，接受權威機構測試，
在吸收速度、表面乾爽程度同透氣度等表現都非常突出，
評級達4.5至5分滿分。
整體表現相當優異，絕對係用者的不二之選！

成人紙尿褲(拉拉褲)尤其適合：

- 1.活動能力高
- 2.自理能力高的朋友

以往會因失禁問題唔敢出街，影響日常社交生活，
但有了紙尿褲，著上身都唔焗促，行動自如，
行街散步都唔再有煩惱。

根據權威機構測試：

	丹麥Abena 雅保
吸收速度	★★★★★
抗回滲表現	★★★★★
防漏表現	★★★★☆

評級達
4.5至5分滿分

Abena 雅保 紙尿褲試用裝換領券

- 凡往真善美醫護任何一間門市出示此換領券，
均可免費換領上述試用裝壹份。
- 此券只限用一次。
- 此券有效期至2025年08月15日。
- 如有任何爭議，真善美醫護保留最終決定權。



真善美全線門市有售

真善美醫護 JUST MED LIMITED

www.justmed.com.hk
電話：65496987



Official Website

Facebook Page

Youtube channel

「返鄉下」而家變成形容去日本旅行嘅潮語，不過係我仲係細路仔嘅時候，陪阿嫲返鄉下絕對係一件大事。我鄉下係廣東鶴山古勞鎮，記得以前交通有咁方便，經水路要搭船去江門再轉三個鐘頭車先到，經陸路就搭火車再轉車，拎住大包細包行李過海關絕對係一件苦差，不過諗到返到鄉下有好多好嘢食，幾辛苦都值得嘅。

放埋幾隻辣椒更惹味



材料：

五花腩.....	300g
蓮藕.....	500g
乾雲耳.....	10g
薑.....	1小噐
蒜頭.....	6粒
芫荽蔥.....	適量

醃料：

紹酒.....	1湯匙
油.....	1湯匙
胡椒粉.....	少許

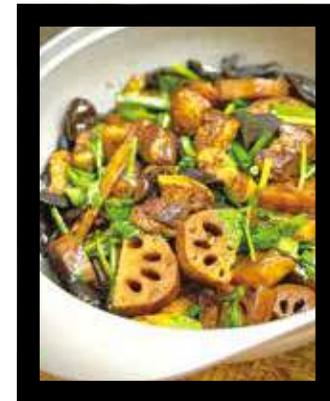
調味料：

古勞麵豉.....	2大匙
生抽.....	1湯匙
糖.....	2茶匙
麻油.....	適量



古勞麵豉炆猪肉

配角蓮藕夠矚目



我鄉下最出名嘅特產一定係古勞麵豉，古勞鎮鄰近西江，擁有清澈乾淨嘅水源，喺百多年前已經成為製作醬料嘅重鎮。以前嘅豉油都係天然生曬，至少要三個月時間釀成，唔似而家大規模生產嘅七日鮮，時間咁短真係好極有限。俗語有話無好豉油就無好麵豉，最初麵豉係釀製豉油嘅副產品，醬缸最上層焦黑嘅黃豆先叫古勞豉，所以只有天然生曬豉油嘅醬園先有生產古勞麵豉。真正嘅古勞麵豉要經過充分日照，色澤烏黑明亮、香味濃郁、味道甘甜、鹹淡適中、入口留香，又因為油重水分少，所以唔容易變壞。

以前阿嫲會用古勞麵豉蒸猪肉，麵豉吸收豬油會散發出一份超濃嘅豉香味，阿嫲同蔡瀾一樣都喜愛豬油，就係唔怕肥，最緊要好食囉！今次用古勞麵豉炆五花腩保證你唔會失望，蓮藕爽脆清甜，要切大件啲先食得過癮，鍾意食辣嘅可以放幾隻辣椒一齊炆就更加惹味。

做法：

① 乾雲耳浸軟，五花腩切件洗淨，落醃料醃15分鐘。



② 蓮藕切成件，另外準備料頭：薑及蒜頭略拍，蔥頭洗淨，青蔥及芫荽切段。



③ 起鑊落油先爆香料頭，然後落猪肉煎香兩面，加入古勞麵豉炒香。



④ 加入蓮藕及雲耳後，再落生抽及糖繼續炒勻，加水至材料表面，冚蓋滾起計炆半個鐘至收水。最後，落芫荽蔥及麻油兜勻就完成。



災害突襲有預告 社區防災要趁早

早前一本「預言」日本於7月5日發生大災難的漫畫成為網絡熱話，引來不少市民關注之餘，亦將遊日計劃暫緩。雖然「預言」最終未成真，大家鬆一口氣，但事件卻提醒了我們：提升防災意識，是保護社區和家庭的第一步。

香港位處地震帶以外，一向被視為「福地」，市民普遍對大災害警覺性較低。事實上，極端天氣、暴雨、水浸、火災、停電等，仍然有機會成為我們生活的一部分。就如7月5日晚將軍澳大範圍停電，區內有居民被困電梯、交通燈失靈、商場戲院突然停電停冷氣，不便之餘，亦反映城市在面對突發事故時的脆弱。另一方面，香港不少人未必熟悉如何應對緊急情況，基本應變知識不足。其實，防災意識的建立，需要政府、

地區組織與市民三方面協作。

政府層面，除了完善防災法規，更要持續加強基礎設施安全。舉例日本東京的高樓大廈須設有避難層、防煙區及應急照明，還規定住宅需儲備飲用水和急救物資。相關做法值得我們參考，無論是新建築還是舊樓翻新，長遠來看，都應加入相應的防災設計。

地區層面，地區各類組織和團體通過舉辦防災講座、演習，將防災的知識和資訊帶入社區，讓居民親身學習自救互救、如何正確使用應急設備。比如，通過模擬停電、水浸等情境，教識居民應變之道。這些實踐活動，不單提升了應急能力，更令大家明白身邊小事都與安全息息相關。

居民層面，在日常生活中除了主動參與社區

活動，平日亦可留意走火通道位置、備用電筒及食水等生活細節。有長者或弱勢鄰居需要協助時，主動關心一句，或在緊急時刻互相照應。這種守望相助精神，正是社區安全的根基。

現今資訊傳播速度極快，面對謠言、訊息滿天飛，市民應學懂分辨真偽，以免產生不必要的恐慌之餘，成為不實資訊的散播者。整個社會若能幫助居民從日常細節入手，逐步培養防災意識，不幸遇上突發情況時便懂得如何自救、聯絡支援，並與鄰居和家人保持基本溝通，相信即使是平日微小的準備，到了關鍵時刻，便能增加社區整體的應變能力與信心。

社區同行基金會 梁文武

旅遊GO Text · Photo : 行李 | Design : Skittle



大飽眼福口福 巴塞羅那Let's 高

走進巴塞羅那，如同走進高第的奇幻夢境。從聖家堂到桂爾公園，每一處建築都訴說設計師的靈感與細膩；白天探訪尤為驚艷。而夜晚則以Tapas佐酒，悠閒美食時光令人難忘。



小吃多滋味 多吃笑開眉

坐落在海邊的巴塞羅那，除了各種西班牙小吃（tapas），下酒菜也是不得不試的。Tapas的種類繁多，例如是冷盤、海鮮料理和熱菜。一般餐廳都營業至深夜，聽聞當地人一個晚上會跑四五間餐廳，點幾道菜和朋友邊聊天邊喝，待膩了便換一間餐廳，就這樣度過一個悠閒的晚上。

這家餐廳除了Tapas出色而且性價比高，大部分海鮮都不到100港元。我點了烤紅蝦、扇貝、吞拿魚沙拉。吃到最尾，熱情的店員更免費請我和友人喝餐後酒，為完美的一餐畫上句號。

小貼士

他們也有提供西班牙海鮮飯，但因為偏鹹所以不太適合個人口味，建議多點海鮮小吃。順帶一提，三家分店都可以在網上提前預訂。

Lluritu3 +

Pg. de St. Joan, 72, L'Eixample, 08009 Barcelona, Spain



漫遊天才建築師巨作

西班牙巴塞羅那最有標誌性的建築，包括聖家堂、米拉之家、巴特羅之家和奎爾公園等，都來自一位大師的作品——高第。走過每一棟建築物都讓人歎為觀止、印象深刻。走進去都話更像是踏進了童話世界。高第很多建築物都喜歡用玻璃，然後用自然光反射不同顏色的光，所以溫馨提醒白天時候到訪，體驗會更好。除了已提及的建築物，高第還有其他偉大的作品，遍佈在巴塞羅那不同角落，值得大家探索。



鵝肝牛排串 好香好邪惡

再介紹另一家也是吃海鮮的餐廳，最推薦蜂蜜醬銀鱈魚，嫩滑的魚肉配上清甜的醬汁，是非常清新的搭配。至於鵝肝牛排串，光是聽這個搭配已經十分邪惡，濃郁的鵝肝配上烤好的牛肉，十分香口。另外也點了一款傳統西班牙甜品椰子布甸，聽起來平凡的甜點但有驚喜。



La Flauta

Carrer d'Aribau 23, 08011 Barcelona, Spain

從來冇諗過有機會代表香港。一開始仲以為係講笑，點知成真，當然想好好發揮。」——Jenny



誰說年過五十就應該收起夢想？一班熱血女士，每周走進綠茵場，揮灑汗水、重拾節奏，活出人生下半場。其中阿芝與Jenny這對姊妹拍檔，更將於今年10月代表中國香港健步足球協會，出戰西班牙舉行的世界盃女子賽，為香港而戰，為自己「繼續上，全力上」。



10月出戰西班牙舉行的世界盃女子賽，為香港而戰！



著上波衫，氣勢即刻唔同晒。正面肯定係，所以補個側面同背影。

10月為港獻出激情 赴西班牙To be number one

健步足球 如飛夢想 呢班阿姐踢世盃

踢出世界？我以前唔敢講，諗都有諗過，但而家真係有機會去西班牙，太開心。



——阿芝

最緊要係控制個波，唔好快過自己，要控喺自己腳下，唔好亂踢出去。」——阿芝



阿芝從來沒想過，自己會在50多歲那年走進足球場，更會穿上印有「Hong Kong」字樣的戰衣。她笑說：「因為喺Facebook見到有免費課程，就膽粗粗報咗名！」以往覺得足球危險、接觸多，「但健步足球唔可以跑、唔可以碰撞，安全好多，冇踢過都可以參加，試吓無妨。」

阿芝清楚記得自己第一次落場的情景，時間是2023年4月。「我拎住個波一踢，點知個波快過我，我點行都追唔番——結果就犯規啦！」她笑說，這場「蝦碌」

初體驗至今仍歷歷在目。經過多次練習，她如今已經駕輕就熟，更分享自己的貼士：「其實最緊要係控制個波，唔好快過自己，要控喺自己腳下，唔好亂踢出去。」

比勝負更重要的事
點頭之交變好姊妹

短短兩年，阿芝由參與者成為健步足球的代表球員，由第三屆踢到第五屆聯賽，更曾奪得「神射手」殊榮。「比賽真係學到好多，唔係次次都贏，但會知道自己邊度要改善，仲會培養到隊友默契。」

對她而言，比勝負更重要的，是認識了一班志同道合的朋友。尤其是Jenny，兩人由點頭之交變成並肩姊妹。「去台灣比賽同房之後熟咗，又住得近，一齊練波、傾仔女、講生活……」

今年10月，這對姊妹將首次踏上世界舞台。阿芝



一樣難以阻擋。相信影完相去血拼的力量，就如入球。



Jenny

阿芝



聽佢講

體能明顯改善

鼓勵同齡人玩

Jenny 補充，自從參加健步足球後，體能明顯改善。「肌肉結實咗，連美容師都話我精神啲、後生咗！」她笑言，最明顯的轉變是平衡力進步：「搭車唔使慢慢扶住，腳有力，自然穩陣。」

身為過來人，阿芝鼓勵更多同齡女士踏出第一步。「我介紹咗一對夫婦一齊參加，佢哋玩得好開心，精神都好咗。其實只要肯試，就會發現——原來運動可以咁快樂！」



笑言：「朋友問我幾時踢出香港，我答：去咗台灣（交流賽）！佢哋再問：幾時踢出世界？我以前唔敢講，諗都有諗過，但而家真係有機會去西班牙，太開心。」

自己加操、約隊友練波，定個目標，唔想將來後悔。

——Jenny

Jenny 回憶起首次穿上印有「Hong Kong」字樣的球衣，內心百感交集。「從來冇諗過有機會代表香港。一開始仲以為係講笑，點知成真，當然想好好發揮。」對她而言，比賽成績固然重要，但最珍貴的，是這段難得的經歷。「當然想贏啦，但更想感受世界級比賽氣氛，識吓朋友。」她亦表示，現正積極備戰，「自己加操、約隊友練波，定個目標，唔想將來後悔。」

連子女都讚：「阿媽，你真係型！」



早前一班姊妹赴台灣參加交流賽，踢波、食好嘢、笑聲不絕，人生上半場之後照樣精彩無比！



練波隨心所欲，落場比賽就通常撇低個波踢。



場上英姿煥發，盡顯功架。控得好、交得妙，自然入得到。

話你知

球員唔准跑並禁碰撞

健步足球（Walking Football）2011年源於英國，2015年由YMCA引入香港，專為50歲以上人士及長期病患者而設。最大特色是「唔准跑」，球員只能行走，踢球高度不得超過1.83米，亦禁止身體碰撞。

賽制為五人制，守門員只可用下手滾球。規則以安全為本，鼓勵長者及初學者無懼年齡，輕鬆參與，享受運動樂趣。



在葵興一個小小的工廈單位，有一間名為「Sayau 砂休」的陶藝工作室。推門而入，是一片寧靜與專注的空間，只有陶泥的觸感、手作的節奏，而城市的喧囂彷彿已隔絕開。工作室創辦人Alyssa，不僅是藝術系出身的陶藝師，更曾是一位特殊學校老師。她用雙手塑泥，也用心塑夢，為特殊學童與照顧者打開一扇溫柔的出口。

葵興工廈有個寧靜空間



創作過程中，還可學會接納失敗與表達情緒。



不少家長藉孩子作品，了解他們內心世界。

好多小朋友唔識講感受，但當佢哋拍打陶泥，用手觸摸、搓揉，就會慢慢放鬆落嚟。 —Alyssa

你成手都係泥，唔會再攤住電話，唔會心散。就係咁，壓力慢慢釋放咗。

輕輕打開孩童心窗 Miss手塑泥 心 塑 夢



計劃陶藝結合身心靈品牌推療愈課。

擬與機構合作 開療愈課予照顧者

Sayau Studio未來亦將與照顧者相關機構合作，設計療愈性質的陶藝課程。「好多照顧者長期承受壓力，其實都需要抒解情緒。」她希望工作室能成為一個喘息之所，讓照顧者暫時卸下重擔，尋回自己。

她特別提到正在洽談的一個合作計劃，將陶藝與靜觀、線香、蠟燭等身心靈元素結合，讓參加者透過五感回到自己內心。「就算你未必鍾意捏泥，都可以由觸覺、氣味、聲音入手，搵到屬於你嘅平靜。」Sayau Studio於2022年創立，至今僅短短數年，卻已種下多顆希望的種子。

「砂」代表每粒陶泥沙粒各自獨特的形狀與質感，「休」則象徵心靈的停歇與沉澱——這是「Sayau」名字的由來，也是一份對每個獨一無二生命的尊重。Alyssa說：「香港人生活急促，我希望大家可以喺呢度，真正休息一下，專注當下。」

說起陶藝的吸引力，Alyssa眼中閃着光。「我最享受嘅，就係入到一個心流狀態，好似冥想咁。」她分享，陶藝創作講求當下的專注，雙手與陶泥互動，沒有捷徑，沒有速成，「你成手都係泥，唔會再攤住電話，唔會心散。就係咁，壓力慢慢釋放咗。」

任教特殊校多年 了解SEN童需要



這種「慢」的藝術，也正正成為她教導特殊學童的重要媒介。Alyssa坦言，自己曾在特殊學校任教多年，深知SEN（特殊學習需要）學童在日常學習和情緒表達上面對的挑戰，「好多小朋友唔識講感受，但當佢哋拍打陶泥，用手觸摸、搓揉，就會慢慢放鬆落嚟，甚至透過作品表達佢哋嘅情緒。」

她特別記得一次親子陶藝班，有SEN小朋友在創作中，竟主動捏出一個家人從未見過的圖案。「佢媽咪話從來都冇見過佢做過呢啲嘢，連佢鍾意畫畫都唔知道。」這些微小但深刻的瞬間，令Alyssa更篤定，要用陶藝為這些孩子創造一個可以安全表達自己的平台。

唔一定要行傳統路，我想佢哋知自己都有能力幫到人，甚至幫番同路人。

Alyssa不止希望陶藝是孩子們的出口，她更希望它成為未來的出

Sayau Studio打造讓人專注當下的空間。

路。「其實SEN學生出路好少，做導師？做唔到啦。點解唔可以畀佢哋一個培訓機會？」她透露，Sayau Studio正構思一個更遠大的計劃——培訓有潛質的SEN學生成為陶藝課的「導師助手」，一步步由學習者轉變為教學者。「唔一定要行傳統路，我想佢哋知自己都有能力幫到人，甚至幫番同路人。」

她笑言，這樣的想法或許天真，但正因為自己曾是教育者，更明白制度的局限，也更希望在制度外搭建另一條路，「我唔係想拯救世界，只係想喺我嘅能力範圍內，慢慢做，做得細細地，但實在。」



為仁濟醫院郭子樑幼稚園舉辦陶藝工作坊。

屹立76年 硬件搞搞新意思

由沙田港鐵站行往沙田車站圍平台旁邊，有一座屹立76年的前沙田鄉事委員會辦事處，是全港首幢專為鄉公所用途而設的建築物。雖然沙田鄉事委員會，2016年搬到排頭街另一邊的新會址辦公，舊大樓至今仍獲保留，並在2023年晉身成為三級歷史建築。近期，該大樓計劃活化成為社企，幫助弱勢社群，並讓區內學生在建築物繪上壁畫，為該三級歷史建築注入新活力。

前沙田鄉委會Office

變身社企 續助弱勢

1960年擴建的東、西兩側新翼樓高兩層。



前沙田鄉事委員會辦事處，2023年獲評三級歷史建築。

空置建築「3D活化」 開餐廳谷打卡點

沙田鄉事委員會正計劃將該前辦事處，活化成為為社企幫助弱勢社群，營運社區餐廳以聘請單親家庭成員及區內有需要的青少年，為他們創造就業和培訓機會，讓他們助人自助。

另外，莫熹雯亦透露現時正展開於該處天台，製作一幅大型立體畫的藝術活動，希望讓社區持分者參與在天台繪畫沙田多元的文化特色，並成為沙田一個新的打卡點。

莫熹雯介紹指，該畫的主題會圍繞「城鄉共融」作為創作理念，包括沙田美食文化、傳統文化及賽馬文化，而早前該會亦就計劃舉辦工作坊，邀請區內多間學校的學生參加創作。她希望透過這些作品，展現社區的凝聚力與活力。



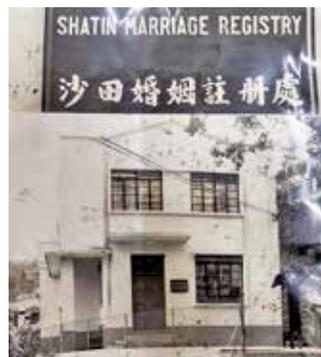
莫熹雯指曾邀學生為天台繪立體畫。

沙田鄉事委員會於1947年成立，成立後兩年，政府為令新界鄉村管治揭開新一頁，應當時的新界理民官建議，批出土地予該鄉委會興建永久辦事處，該又稱為「沙田鄉公所」的大樓於同年（1949年）5月完工。

「沙田鄉公所」1949年建成 1960年加設東西兩翼

根據1949年報道，當年建築物內設有鄉公所、會客室及留產所，當時建築費約為25,000元，除了政府出資外，華人廟宇委員會及村民亦捐出建築費。辦事處在1960年曾擴展加建東、西兩翼及大樓後方的獨立貯物室。到了1978年，本名為「沙田鄉公所」的辦事處易名為「沙田鄉事委員會辦事處」，直至2016年辦事處遷往排頭街13號後，令舊址閒置至今。

根據古諮會介紹，前沙田鄉事委員會辦事處只有一層樓高，呈長方形，並坐落由花崗石塊築砌



上世紀中期，辦事處曾作婚姻登記用。



立體畫將以沙田美食及賽馬文化為主題。（效果圖）

的地台上，當時設計以簡約實用為主。無論是最初建成的主樓，或是其後擴建為兩層高的東翼、西翼，全部均以鋼筋混凝土興建。而在大樓屋頂前端，則建有梯級狀的矮牆，其上寫有該鄉委會的中英文名稱，讓途人可清晰辨認建築物用途。

見證官鄉合作成效 滿載騰飛發展片段

沙田鄉事委員會執行委員莫熹雯表示，在當時戰後的艱難時期，沙田鄉公所肩負起重建及紓解民困的使命，除了為村民配給米糧，亦協助村民恢復生產、救助災民、推動教育事業，並調解鄉民間的財產糾紛，甚至曾在上世紀中期一度作為沙田的婚姻登記處。

她解釋，沙田鄉公所是戰後政府首個推行新鄉村管治模式的地方，屹立至今見證沙田新市鎮的騰飛發展，亦記載着政府同鄉民同心協力，就鄉村事務加強溝通及合作的回憶。

古蹟資訊

前沙田鄉事委員會辦事處

評級：三級歷史建築 地址：沙田排頭街248號 交通：沙田港鐵站B出口左轉前行一分鐘，乘升降機到地下即至。



該辦事處1949年落成，由政府撥地興建。



往期回顾

白日之下 培聖課堂內

學生睇完戲有條橋 接創科路建共融

宗教價值「義德」融創科課

「我們唔單止想學生學懂用手做，更重要係學懂用腦諗、用心感受，」校長郭富華說。「當學生明白自己可以影響別人，作品就唔止係功課，而係一種回饋社區的行動。」

培聖中學自2017年起推行創科教育，每年會選定一個主題。今年，學校以「義德」作為切入點，將天主教核心價值融入創科課程。「我哋希望學生唔只係諗點做好件作品，而係要諗：點樣幫人？點樣對社會有貢獻？」

電影一幕啟發「助穿衣裝置」

當中，一個名為《除除善友》的設計，靈感正是來自電影中長者被迫集體除衫沖涼的橋段。學生設計一部可協助行動不便人士穿褲的機器，裝置能感應使用者身形，自動調整闊度與高度，讓使用者不需彎腰也能穿衣。他們認為，這發明最重要是讓人維持生活上的尊嚴。

這些想法並非紙上談兵，而是經由學生動手砌機械、寫編程，逐步構建而成。今年的創科發布會中，26組中二學生展示了他們的成果。當日，電影主演梁雍婷（Rachel）及導演簡君晉（Lawrence）亦親臨現場，與學生交流並試用作品。

導演及演員讚學生mindset

Rachel表示感動：「學生受電影啟發，做出咁多創新又具體的作品，原來一部戲可以有延續的影響，真係好榮幸。」她說，每一件作品都針對不同弱勢社群的需要，「好有心思，好值得肯定。」

導演Lawrence則說，學生的創作讓他「好興奮、好佩服」。「佢哋唔單止學技能，而係有個出發點，係想幫人。呢種mindset最重要。」他特別提到其中一部能自動跟隨長者行走並附設照明功能的「Carewalker」裝置，「其實未必只限老人家，如果能量產，幫到好多人。」他亦對一款結合遊戲與記憶訓練的「眼明手快太空game」印象深刻，「學生自己搵零件、砌機械，真係好厲害。」

Lawrence、Rachel落手「驗證」產品，力讚學生創意及心思。

一部揭露院舍制度黑暗面的電影，能否走進課堂？能否成為年輕人創新的起點？在天主教培聖中學，答案是肯定的。今個學年，學校將話題電影《白日之下》帶入中二級創科課程，不單欣賞，更引導學生進入電影中的處境、觀察當中弱勢群體的困境，以構思出一件件應對真實生活難題的科創作品。

該校於6月舉辦科創作品發布會，Lawrence（右三）、Rachel（左一）。



「當學生明白自己可以影響別人，作品就唔止係功課，而係一種回饋社區的行動。」
——郭富華校長



《白日之下》由簡君晉自編自導。



梁雍婷憑《白日之下》獲香港金像獎最佳女配角。



電影《白日之下》啟發學生設計產品。

望拓產品平台公益社會

展望未來，郭校長透露，希望與更多社區單位合作試用學生作品，「如果資源許可，我哋最想擴展推廣平台，令更多學生有機會用科技去幫人。」

郭校長坦言，學校未必能承擔量產成本，但教育重點從來不在於產能，而是啟發。「能令學生發現自己可以幫到人，已係教育最大嘅價值。」

他相信，創科課程的真正意義，在於讓學生從設計過程中理解他人的需要，進而實踐關愛與義德。他引用教育局所說：「自然聯繫、有機結合」，正好形容這種學習模式——在不知不覺間，把價值教育滲入創新之中。讓科技不止於創造，更成為連結社會的橋樑。



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。



相同點

1. 看破世俗執念

佛家講「無我」，莊子主張「齊物」，蔡瀾則說：「很多痛苦與壓力都是想像出來的，可以將痛苦放進保險箱，再踢進大海。」，三者都強調放下執著。

對死亡的態度也類似佛家的「無常觀」：「沒有活過的人才怕死」，與莊子「安時而處順」相通。

2. 追求心靈自由

莊子提倡「逍遙遊」，蔡瀾則說：「放得下，是因為能看得開。心遼闊了，人生才能遼闊。」，兩者都強調精神超脫。

3. 反對過度的社會標準

莊子對傳統社會規範和權威提出批評，認為社會對人的期望和標準過於苛刻，應該讓人自由發展，尊重每個人獨特的生活方式。

不同點

1. 佛家：超越苦難，追求解脫

佛家認為人生本苦，需透過修行解脫（苦諦），而蔡瀾雖認同「痛苦是想像」，卻更傾向「及時行樂」，而非宗教性的超脫。

2. 莊子：順應自然，遊戲人間

莊子主張「無用之用」，蔡瀾則實踐「玩樂中體驗人生」，但莊子更偏向哲學性的「無為」，蔡瀾則更入世，如經營飲食生意、寫作等。



如何融合宗哲智慧處世？

1. 以佛家的「無執」化解焦慮

認為「恨別人也是痛苦事」，提倡寬容，類似佛家的「慈悲」。

不追求宗教修行，而是透過美食、旅行等世俗享樂來實踐「放下」。

2. 以莊子的「逍遙」對抗世俗束縛

反對社會規訓，如「不聽管束」，與莊子「庖丁解牛」的自由精神呼應。

比莊子入世，如創辦品牌、寫作，體現「遊戲人間」的實踐性。

蔡瀾的人生觀絕對不是佛家的超脫，亦非完全的莊子逍遙，卻自然形成一種「入世的超脫」——在享受世俗樂趣的同時，保持心靈的自由。

這種哲學使他既能風流瀟灑，又能看透生死，成為香港文化中獨特的享樂型智者。正如他希望的墓誌銘：「我活過」，短短三字，道盡其融合佛道、遊戲人間的智慧。

與佛、莊思想異同

瀟灑人生蔡後評 順逆傳統形塑入世超脫

著名美食評論家兼作家蔡瀾

於6月25日與世長辭。

蔡瀾先生的離世，

無疑是華人文化界的一大損失，

他不僅是「香港四大才子」之一，

更是橫跨電影、文學、美食、

電視等多個領域的傳奇人物。

蔡瀾的人生觀融合了傳統智慧與反叛精神，

既體現了佛家的豁達超脫，

又帶有莊子式的自由逍遙，

形成了一種獨特的「享樂主義哲學」。

1. 傳統的務實與享樂

強調「吃得好一點，睡得好一點，多玩玩」，認為人生意義在於簡單的快樂，這種觀點與傳統道家「知足常樂」相似。

主張「精神上的健康比一切都重要」，晚年更直言：「『一定』辛苦的事，我不會，也不肯去做。」，體現了傳統智慧中對身心平衡的重視。

2. 反叛的灑脫與不拘

反對社會規訓，曾說：「本來就該這樣」（回應「躺平文化」），展現對主流價值觀的挑戰。

愛情觀上，認為「每一段感情都要有結婚生子的目的，那是很討厭的糾纏」，體現對傳統婚姻觀的顛覆。

雖然風流，但對太太非常好：「婚姻是一種諾言，婚後我從來沒有出軌，如果我不能給安全感太太，我沒資格和她結婚。」



蔡瀾核心觀：傳統+反叛

出賣寄宿貓還債

紅磡發生離奇偷貓案！有顧客早前將「英國短毛」及「布偶」等32隻貓，交到紅磡一間寵物店寄賣並託管，惟其間竟不見貓隻蹤影。警方調查時揭發有人竟因欠債，而「以貓抵債」交予財務公司，遂以涉嫌盜竊罪拘捕店主。《我家》亦發現涉事寵物店疑未持有漁護署寵物寄養所牌照，各位寵主將心愛的寵物交予託管所時要加倍小心！

無牌寵物酒店 嚇煞寵主

涉兩顧客合共35隻貓 全數搵番幸狀況良好

事發於7月2日，57歲女子到紅磡船澳街涉事寵物店，未能取回一個月前放店內寄宿的3隻約值15萬元的豹貓，因而揭發有人將牠們用作抵債，於是報警。警員接報到場，發現除上述3隻貓以外，另一名顧客放上址寄賣的32隻貓亦懷疑被盜去抵債。

經調查後，警員以涉嫌「盜竊」拘捕一名44歲店舖負責人，並在油麻地區及元朗區起回所有貓隻，經愛護動物協會職員檢查後，所有貓隻健康狀況良好，相信未有人虐待動物。

《我家》追查下發現，涉事寵物店雖然經營寵物託管，但只持有漁護署動物售賣商牌照，卻並非持牌動物寄養所。近年坊間湧現不少寵物寄宿服務，惟根據《公眾衛生（動物）（寄養所）規例》，任何人經營為動物提供食物及住宿的業務，以換取該等動物的擁有人或控制人支付費用或其他金錢代價，即屬經營動物寄養所，須先申領由漁護署發出的動物寄養所牌照。寵主倘光顧無牌處所，可能對寵物構成安全風險，一旦動物出事更欠缺保障。

消委會： 寵物酒店須向漁護申牌

消費者委員會署任總幹事何應富表示，寵物酒店的經營者須向漁護署申請「動物寄養所牌照」，處所需符合房間空間尺寸、通風和消



何應富提醒寵主，光顧無牌處所或對寵物構成安全風險。



涉事貓舍位於紅磡，店主涉嫌盜竊被捕。



事後貓舍一度人去留空，店內無貓。



寵物酒店的經營者須申領動物寄養所牌照。

毒措施等要求。惟目前漁護署網站的「持牌動物寄養所名單」的表列與否屬自願參與性質，未涵蓋所有持牌動物寄養所，因此建議漁護署探討將名單改為強制性。而在選擇寵物酒店時，主人亦要向處所查詢是否已領取有關牌照。

何應富又指出，就算惠顧持牌動物寄養所也要小心。他舉例指出，雖然不少已包括房舍內的24小時網上監察系統，讓主人可隨時觀看寵物的情況，惟倘寵物於留宿期間因職員疏忽而導致受傷、遺失、患病甚至死亡，部分動物寄養所以條款或免責聲明等為理由，表明不會承擔任何法律責任或提供任何賠償。



該店從事寵物寄宿及寄賣業務。

收費「家庭寄宿」 同樣須領牌

除了寵物店兼營寵物酒店，近年有不少人聲稱提供寵物「家庭寄宿」服務。根據法例，只要寄養時收取金錢，便須向該署申領相關牌照，否則提供服務的合法性可能存疑。消委會提醒，即使有關人士提供服務或屬業餘，其運作模式亦有可能構成業務經營。

另外，漁護署網站上已載列「持牌動物寄養所名單」，惟現時名單上商戶資料刊載自願性質，並未包括所有已獲發相關牌照的動物寄養所。換言之，名單以外的寵物酒店不一定屬無牌經營。

漁護署發言人回應指，消費者可向該署查詢名單以外者的資料，以便查詢其有否獲發牌。

網民有話兒

Ells Kwong：
以貓抵債有點可惡，財務公司又肯收先搞笑。

一掃即睇



漁護署持牌
動物寄養所
牌照名單

Boris LEUNG：
同拐帶細路冇分別，好彩搵番晒啲貓貓。

MooMoo：
動物有血有肉有感覺，幾衰格先諗到，用動物抵債。



受惠自由行政策的放寬，加上「盛事經濟」帶動香港旅業，本地2025年首季錄得1,220萬旅客人次，為疫後季度新高。不過，要保持旅遊競爭力，需貼地聆聽旅客意見，而他們的訪港行程中又有哪些「不可思議事件」？「無處不旅遊」之不可思議事件系列將一連兩期為大家拆解。今次從香港「食」及「住」入手，看看一些旅客眼中的不解之迷。



香港景點吸引不少內地旅客打卡。



生果舖「堂食榴槿」違法？

旅遊趨勢改變，現在旅客最愛有港式風味的地道小吃，如最近掀起的「榴槿熱」。《我家》記者走訪旺角、油麻地及深水埗一帶，發現售賣榴槿的生果店吸引大批內地客光顧，有旅客指是看了小紅書帖文慕名而來。其中，部分店舖放置枱檯或紙皮箱，讓顧客套上膠手套在現場邊開邊食，極具風味。



內地旅客排隊光顧旺角榴槿店。



內地旅客即場在店內吃榴槿。

然而，根據本港《食物業規例》規定，任何人如出售《規例》所訂明限制出售的食物（包括切開的水果），須獲得食環署的書面准許，否則一經定罪，最高可被判罰款5萬元及監禁6個月。而即使走灰色地帶，顧客「先買」，店主「後切」，但店主放置枱檯或紙皮箱「有意圖」供顧客在店內食用，這已經涉違反食牌牌照規定。有不願露面的旅客直言，應適度放寬規則，「酒店房間不可吃，生果店不可吃，我們在哪裡吃？」在「食」方面，同樣令內地旅客感不便的，就是不少店舖沒有採用二維碼下單，並且不接受電子支付。

就《食物業規例》適度放寬配合旅業的可能性，油尖旺區議員陳少棠（圓圖）並不贊成，認為影響牌照規則。他指，政府在廟街夜繽紛等特色市集，已經在牌照上作出放寬，且成功讓旅客感受到地道風味。



陳少棠

食住旅遊熱

有咩趣定唔？

新招吸客

酒店招試睡官 賓館開功夫班

香港旅遊業面臨重大挑戰，如何突破瓶頸？深度體驗旅遊是可發展方向。近日，有酒店業在網上招募試睡專員、飲食業招募試食探店等，盼旅客可親身體驗本港的衣食住行。

屯門區其中一間酒店就以「招募試睡體驗官」為題，在網上公開招募試睡官，獲選中可免費住宿一晚，活

動為期三個月。即使位置偏遠，首兩個月有逾百人留言參加。

身為香港旅遊業賓館聯會主席，劉功成很讚賞同業「創新思維去宣傳酒店」。他稱，雖然內地旅客增加，但往往即日離港，沒有帶動賓館業的生意。貴為詠春大師的他，笑言自己的應對方法就是相宜房價及設功夫培訓班。



賓館業界指出，旅客訪港「旺丁未旺財」。



賓館床「縮水」有得投訴？

至於「住」，內地年青旅客較多光顧三星酒店及賓館，惟他們不時批評香港旅店「貨不對辦」、「大地雷」。除了床鋪不潔，有旅客指出床長度「縮水」，與網站所示的1.5米不符，與前台反映不獲理會。內地網民坦言：「在香港住不起五星酒店，賓館的性價比差，這不留宿了。」

香港旅遊業賓館聯會主席劉功成（圓圖）則提及，部分同業的賓館礙於人手，未必有前台服務員；有的亦因逾時登記入住，需要旅客額外支付開門

費，但屬個別事件。對於有指將方艙改建為青年旅舍，劉認為地點偏遠，吸引力不大。



劉功成



網上有人批評酒店房間名不副實。（網上圖片）

盛事年年有 35載見新猷？

一年一度的香港書展，即將於本月16至22日在灣仔會展中心盛大開幕，主題為「飲食文化 · 未來生活」。為期七天的書展，大家可以盡情打打書釘外，亦能一票通行，輕鬆行勻「零食世界」和「香港運動消閒博覽」！今年適逢書展的35周年，更推出特別入場優惠，書迷們萬勿錯過！



掌握打躉位 香港書展 讀字更快樂



香港書展2025

日期：2025年7月16日至22日

時間：上午10:00至晚上10:00

(16日至21日)

上午9:00至下午5:00 (22日)

地點：香港灣仔博覽道1號香港會議展覽中心

1990出世免費入場 消費滿\$500享驚喜

第一屆香港書展於1990年舉行，今年適逢第35屆，因此，在書展期間，凡於1990年出生的朋友，持有效身份證明文件即可享受免費入場的優惠！此外，凡在書展消費滿\$500，更可獲得第35屆限量紀念版布袋及精美禮品的機會。

值得一提的是，書展特別推出35周年紀念優惠套票，該套票可供5位成人入場，每位僅需\$18。暑假期間，帶上家人一同參觀書展，享受充實又有趣的周末，絕對是個理想的選擇！



2025 攻略

作家星光熠熠 讀者會好心急

香港書展今年一如以往，將舉辦多場精彩講座，廣邀世界各地的作家與讀者交流。星光熠熠的作家陣容包括：憑藉AI主題小說榮獲2024年芥川龍之介賞的日本作家九段理江、有「引領韓國文學未來的青年作家」之譽的韓國作家千先蘭、韓國頂尖科幻小說作家金寶英，及年僅約16歲的越南英語小說作家 Nguyen Hanh Phuong (Rosy Black)。



名人說電影講故事 有請許冠文江旻憐

特別值得一提的是，今年香港電影編劇家協會將聯同天地圖書及超等視覺合辦講座，屆時將邀請電影《破·地獄》演員許冠文、衛詩雅、朱栢康及梁雍婷，與電影《我談的那場戀愛》導演何妙祺一同分享香港電影文化及港產片的獨特魅力！在「名人講故事」環節，更有奧運劍擊金牌得主江旻憐、藝人陳家樂及陳凱琳等進行分享。



全新AI主題展覽 領度身訂造書籍

今年「世界文化藝術廊」推出全新主題展覽「有枱·閱食」，將展館打造成一個充滿科技感的餐桌！大家除了可以閱讀有關飲食文化的書籍，還能透過互動遊戲了解自己的用餐性格，並獲得專屬的「度身訂造」書籍！此外，場館內更設有AI視覺體驗，讓大家盡情打卡！



多元運動新鮮體驗 零食世界有「米芝蓮」

「運動消閒博覽」由香港遊樂場協會提供多項體驗，包括流動繩網、匹克球、花式跳繩、跑步體驗、街頭健身、HADO電子閃避球及無人機足球等。此外，「零食世界」規模將擴大，匯聚逾1300款環球零食，包括「米芝蓮必比登推介2025」的石磨黑芝麻產品及手工汽水等。

