



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

遊藝大埔新里程
文娛中心首階段重開

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？



關閉3年半進行翻新的大埔文娛中心，首階段包括戶外空間、擴建後的大堂及活動室等設施已於6月中重開，中心內的城市售票網售票處亦同步恢復服務。新中心將舊有的大部分圍牆拆卸，改建成通宵開放的戶外空間。而仍在進行工程的演藝廳及黑盒劇場，亦將會在今年底前完成。有地區人士表示，中心翻新後有望「聯乘」毗鄰藝術中心，為市民帶來不同類型文化藝術活動。



翻新後的大埔文娛中心，6月首階段重開。



大埔區議會6月初視察重開前的文娛中心。

涵戶外空間擴建大堂活動室

遊藝大埔新里程

文娛中心首階段重開

李文傑望文娛與藝術兩中心有協同效應。



前身為大埔官立中學禮堂

位於安邦路的大埔文娛中心的前身，是大埔官立中學的禮堂。政府於1981年將當時即將興建的大埔官中內的禮堂，改建成區內一所文娛表演場地以配合地區的需求。大埔文娛中心的工程於1985年落成啟用，並與大埔官立中學共同使用演奏廳，直至2014年，大埔官立中學停辦，前校舍亦於2023年改建成大埔藝術中心。

2021年6月，大埔文娛中心設施提升工程，獲立法會財委會通過撥款，並於同年12月暫時關閉從而起步。整個工程包括升級演藝廳，翻新後的演藝廳除提升舞台燈光及音響，亦設

有650個座位的固定級台觀眾席，以改善觀賞視線。

次階段開放演藝廳黑盒劇場

另外，工程亦會擴建大堂、提升黑盒劇場設施，及優化戶外空間。完工後的文娛中心將與藝術中心公共空間打通及互相連接，途人可於地面層穿過藝術中心及文娛中心，到達太和路以及安祥路。康文署表示，大埔文娛中心的其他設施，包括演藝廳及黑盒劇場工程，預計在2025年內完成，重開時間將會在稍後公布。

6月23日，翻新多時的文娛中心作首階段重開，率先啟用的設施包括戶外空間、擴建後的大堂、無障礙通道及相關設施，及兩個活動室。而設施大堂設有城市售票網售票處的自助售票機，亦於同日重新提供購票及取票服務。

「拆牆鬆綁」滿足社區需求

大埔區議員麥成灝向《我家》表示，於6月初實地視察翻新後的大埔文娛中心，他期望中心年底完全開放後，可為區內藝術團體提供更多合作與交流的平台，促進社區文化發展，讓藝術真正走進大埔社區。

麥成灝又指出，翻新工程其中一個重點，是將文娛中心原來的圍牆及鐵閘拆除，變成一個通宵開放的開放式廣場。該設計除為該

文娛中心與毗鄰的藝術中心得以連接。



新界東文化中心 如火如荼興建中

文化體育及旅遊局今年5月回覆立法會的書面質詢時，表示正投放資源興建新的表演場地及提升現有場地設施。當中，除康文署轄下新建的東九文化中心，及經提升的大埔文娛中心和西灣河文娛中心，預計今年內全面啟用外，該局亦正興建新界東文化中心。



粉嶺正興建新界東文化中心。

展在粉嶺港鐵站附近的粉嶺第11區，興建新界東文化中心的工程。該工程於2023年獲立法會財委會撥款並於同年動工，料最快於2028年落成。

新界東文化中心將包括一個設有約1,400個座位的演藝廳、一個設有約700個座位的劇場、一個設有約180個座位的多用途劇場、一個兒童劇場、兩個創藝室及兩個排練室，另外亦會設置公眾停車場，提供161個私家車泊車位及20個電單車泊車位，目前興建工程仍在進行中。

近粉嶺港鐵站 料2028竣工

《我家》早於2022年7月報道，政府推

中心內黑盒劇場
仍在施工，料年
底前開放。



舊文娛中心2021起關閉，部分樓面拆卸重建。

大埔文娛中心翻新升級演出設施。

中心「拆牆鬆綁」，令未來有更多活動空間外，更可改善過往中心外行人路與巴士站「爭路」的情況，回應居民對公共空間的要求。

地區望聯乘藝術中心「發功」

大埔區議員李文傑則認為，當區一直缺乏足夠的文娛設施，大埔文娛中心的設施提升可令場地達至專業演出級數，滿足各種表演藝術的演出需要。而翻新後的中心，將更便利市民前往毗鄰的大埔藝術中心，他相信兩者能夠產生協同效應，為市民帶來不同類型的精彩文化藝術活動，提供一個具文化藝術氛圍空間。



麥成灝（前右二）認為中心升級能回應訴求。

區區顯關愛

精神健康支援講座 為義工培訓增值

不少關愛隊成立後積極為隊員及義工進行培訓增值，以增強他們的服務技能及知識。北區欣盛小區關愛隊，於6月28日便舉辦了精神健康及情緒支援的義工培訓講座。

北區欣盛小區關愛隊隊長廖宇軒表示，該個精神健康及情緒支援培訓講座在廖潤琛紀念學校禮堂舉辦，約50名義工參與。當日，培訓邀得青山醫院精神健康學院副顧問醫生劉育成擔任導師，講解注意精神健康的技巧及重要性。

廖宇軒透露，活動透過醫生講解精神健康急救的方法，亦分享在社區出現有精神健康需要人士的跟進處理方法。會上，義工踴躍分享服務時遇到的問題作個案討論。他希望透過培訓活動，加強居民對心理健康的認識，配合政府預防並及早識別為有需要者提供適時介入、治療和復康服務。



培訓邀請顧問醫生擔任導師。



團隊舉辦精神健康及情緒支援培訓講座。

北區欣盛小區關愛隊

承辦團體：北區青年協會
電話 / WhatsApp：6700 8049
電郵：yanshingct@gmail.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

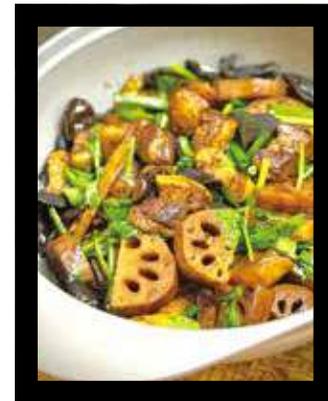


古勞麵豉炆猪肉

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。

研裝置連手機App 挑戰各模擬場景



每逢升旗禮，好好掌握節奏十分關鍵。

每逢升旗禮，旗幟能否準時升頂、節奏一致，往往是最難掌握的一環。來自大埔的香港道教聯合會圓玄學院第二中學，高中生曾昭然與余增輝身為升旗隊成員，深明箇中挑戰。他們發揮創意，設計出名為「掌握預『旗』」的模擬訓練裝置，讓使用者因應不同場地設定旗杆與旗幟，並在模擬環境中練習升旗節奏。該作品入圍第四屆「香港創科展」。

我哋經常去唔同地方參與典禮，但每個場地旗杆高度都唔一樣，現場又得一、兩次練習機會……

「作為升旗隊一員，我哋經常去唔同地方參與典禮，但每個場地旗杆高度都唔一樣，現場又得一、兩次練習機會，成日要靠經驗估升旗節奏，表現好難穩定。」曾昭然解釋。

為了解決這個難題，他與拍檔余增輝決定以科技入手，研發出「掌握預『旗』」升旗訓練裝置。裝置可連接手機App，模擬不同場景下的升旗流程，讓使用者更有系統地訓練節奏，提升準確度與表現穩定性。

我覺得學校真係好鼓勵我哋動手試。

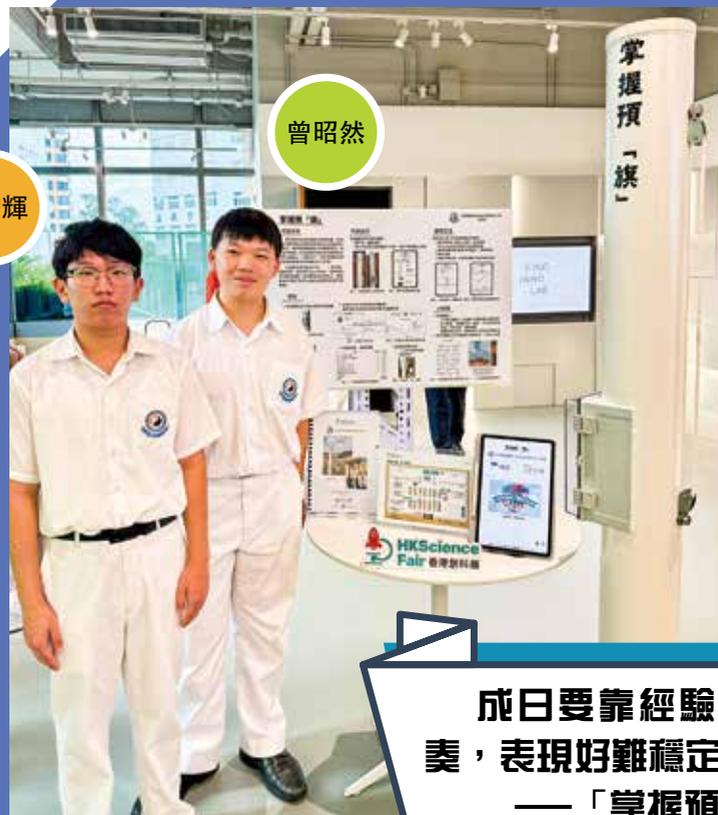
創作過程並不順利。最初裝置與App無法連接，令兩人感到氣餒。「當時真係諗過放棄，點試都連唔到App。」他們說。後來參加創科展的工作坊，在導師建議下改用Wi-Fi傳輸模式，兩人回校重寫程式，終於解決技術問題。「嗰日帶住模擬旗杆去workshop，導師建議我哋轉做Wi-Fi傳輸，結果返去一試就成功！」

作為校內STEAM教育成果的代表之一，兩位同學表示，學校在課堂內外提供充足支援，讓他們從初中起就有機會接觸創科項目。「中學時玩過水火箭、編程、跨科Project，到而家整成一個完整裝置出展，我覺得學校真係好鼓勵我哋動手試。」

我哋都希望將來可以讀理科相關科目，甚至從事教育工作。

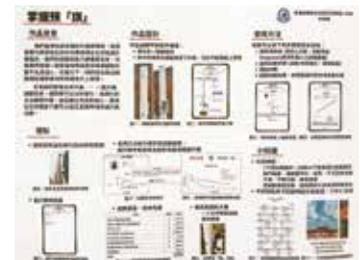
即將升上中六，他們不約而同表示：「可能呢件係我哋中學生涯最後一件創科作品，之後要專心準備升學。不過，我哋都希望將來可以讀理科相關科目，甚至從事教育工作，希望幫下一代學生多啲動手、多啲創意。」

學生創意練升旗 沉浸節奏每個星期



曾昭然

余增輝



讓使用者因應不同場地設定旗杆與旗幟。

成日要靠經驗估升旗節奏，表現好難穩定。
——「掌握預旗」2人組



升旗隊成員全情投入訓練。

他們希望產品可令社區組織受惠。



望產品擴至社區層面用

小願望

曾昭然和余增輝這對好拍檔，由去年11月開始構思，到今年4月才完成穩定版本，中間經歷多次改良與測試。曾昭然回憶，第二次模擬簡報（mock pitching）時，評審提醒他們要多從使用者角度出發，講清楚產品價值：「我哋一開始淨係講技術同效果，冇諗過老師或者教練點解會想買——原來要強調平、簡單、有成果，先會吸引人使用。」

除了校內應用，他們也想到擴展產品至社區使用。「例如童軍、少年警訊、義工團體都會有升旗訓練，佢哋一樣會面對場地唔同、無法練習等問題。我哋覺得呢套系統唔止學校啱用，其他社區組織都可以受惠。」



裝置由構思到完成歷時半年。

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。



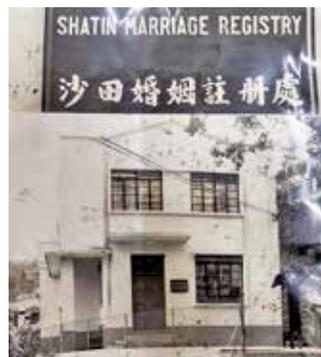
莫熹雯指曾邀學生為天台繪立體畫。

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，這已經涉違反食肆牌照規定。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

有咩嘢定識?

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



賓館業界指出，旅客訪港「旺丁未旺財」。

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



劉功成

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。



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。

