



封面故事 09

學做防災士

唔做 末日博士



地區焦點 03

八日四黑雨 多區遭淹浸
瘋雨同路 社區互助解困

醫·家 04

掌握蟹類致敏原
望食得過癮唔過敏

熱話「脆」聞 04

綠綠賞明年停換米油
回收意欲恐收回？

我家放大鏡 05

Pet Friendly「睇」經濟
毛孩政策步伐慢？

7月底到8月初，本港八日內先後發出四次黑色暴雨警告，懸掛次數破有紀錄以來最多。新界區屬當中重災區，但各前線人員動員合力保障市民生命財產安全。首次「黑雨」西貢清水灣有村屋倒塌，關愛隊即時到場協助村民。第三、四次「黑雨」，大量山洪由魷魚灣村附近鴨仔山傾盤而下，將軍澳敬賢里停車場兩度嚴重水浸，應急隊趕赴現場處理；寶琳北路有巴士及小巴一度被困，由警員救出市民。

八日四黑雨
多區遭淹浸

瘋雨同路 社區有愛 互助解困



8月4日



8月4日暴雨下有小巴乘客被困，由警員協助救走。



8月5日



8月5日



8月5日暴雨期間，坑口有鄉村的排水渠滿溢，導致山洪沖上岸。

8月5日大雨期間，西貢有村屋受水浸影響，洪水沿村路湧入民居。

8月5日蠔涌路出入村路被洪水淹浸，消防車在場戒備。



7月29日

7月29日清水灣大環頭村，一棟舊村屋受大雨影響突然倒塌。

首個黑雨有村舊屋塌 137區雨量最多

今年首個「黑雨」於7月29日早上9時10分發出，當日西貢區以將軍澳第137區雨量最多，將軍澳市中心在當日上午日總雨量亦超過200毫米，雖然當日西貢未至出現嚴重水浸，但大暴雨令清水灣大環頭村一棟舊村屋突然倒塌。

意外中雖無人傷亡，旁邊一間村屋卻受影響斷水斷電，窗戶亦受倒塌事件而破裂。消防人員到場確保無人被困後，協助清理倒塌房子附近的瓦礫。西貢區議員劉啟康透露，當日坑口鄉事委員會接獲該村村代表求助，西貢坑口東及坑口西小區關愛隊立即派員到場支援，協助為旁邊受影響單位的長者與部門溝通提供臨時供水及供電。義工亦協調將窗戶破口封住，以免造成危險。



8月4日

8月4日在「紅雨」轉「黑雨」前，寶康路有巴士和小巴因水浸導致死火。

8月5日當天，寶林北路在日間因暴雨持續而嚴重水浸。



8月5日



7月29日暴雨後，劉啟康(左二)與關愛隊立即到場為村民提供支援。

交通癱瘓「龍吸水」頻出動

汲取2023年9月7日及8日「世紀黑雨」的經驗，渠務署近年為應對極端天氣引入多部強力排水機械人，當中包括三部單價達100萬元的是無線遙控履帶式排水機械人「龍吸水」。

配有高流量自吸式水泵的「龍吸水」，每小時排水流量最高可達800立方米，可連續工作8小時，其配備可行駛的履帶可應對複雜地形如樓梯及斜坡。在今年四次「黑雨」期間，三部「龍吸水」機械人頻頻出動先後到西貢、大埔等多處水浸現場執勤，貢獻甚大。此外，渠務署亦引入三部以「小禹」命名的排水機械人。



8月5日三架排水機械人「龍吸水」於敬賢里停車場全力協助，務求盡快清理水浸。

另外，還有三部清淤機械人三部檢測機械人，前者可無線遙控，在渠道內自由移動清理淤泥；後者可取代工程人員進入渠道進行檢測，收集渠道狀況資料。在四次「黑雨」期間，渠務署均啟動緊急事故控制中心，並增派至180隊緊急應變隊伍處理市民求助個案，並留守水浸黑點處理水浸情況，重覆巡查及清理全港約240個因淤塞而容易水浸地點。

「列車效應」致持續降雨

接連的大暴雨導致本港多處水浸，前天文台台長林超英解釋，本港在「黑雨」期間重複而且持續的降雨區，一直沿東面同一方向移動，情況就如火車一直沿同一方向前進，導致雨量源源不絕，在氣象學稱之為「列車效應」，他形容：「雨團像火車一卡緊跟一卡，在西南季風背景下，向着東北偏東方向走，絡繹不絕。」

他解釋，造成「列車效應」的原因，是源於對流系統反覆生成發展，並且透過盛行風沿單一路徑推進，因此，同一區域才可以出現持續降雨，而且形成一條方向一致的雷雨帶。



林超英在Facebook引用天文台閃電位置資訊服務的圖像進行講解。

暴雨出勤他們都是英雄

「黑雨」之下，全港多個地區暴雨成災，出現冧樹、山泥傾瀉、水浸等事故。各個紀律部隊通宵出勤，在各區無懼風雨處理突發事故，合力推車、涉險清理雜物、救出受困的居民，以及及時處理不同事故等。



紀律部隊人員合力推車讓拋錨汽車脫困。



紀律部隊人員及時處理各項突發事故。

2025年
首四次黑雨
懸掛時序

黑雨
7月29日

9:10am
~
11:05am

敬賢里停車場遭水淹
機械人急支援

到了8月4日晚上11時45分，天文台在發出「紅雨」一小時後再改掛「黑雨」近兩個半小時，是一星期內第三次發出「黑雨」警告，期間西貢短時間錄得超過140毫米雨量。「黑雨」期間西貢多處包括清水灣上洋村、普通道近天后廟、寶康路近寶琳北路、西貢碧沙路、南圍村及坑口村均出現水浸。

當中將軍澳寶康路於當日「紅雨」期間，有巴士和小巴因水浸導致死火，32名居民一度被困於車內，



8月5日「黑雨」期間敬賢里停車場出現水浸。

黑雨
8月2日

9:45am
~
11:55am

黑雨
8月4日至5日

11:45pm
~
2:15am

黑雨
8月5日

5:50am
~
5:05pm

要由警員協助離開車廂；而位於魷魚灣村山坡旁的將軍澳敬賢里停車場，8月5日午夜起有大量山洪湧到導致水浸，當時水流湍急，附近車路最嚴重時水深及腰，20多輛車未能及時駛走。

渠務署漏夜派出緊急應變隊，並總動員派出全數三架排水機械人「龍吸水」到場，惟天光後第四度「黑雨」時，敬賢里及寶琳北路又出現水浸。應變隊及機械人又再次出動清理積水，令水位即時降低。

新界東南立法會議員李世榮指，在敬賢里停車場因暴雨加上水位受堵塞出現水浸時，他已通知相關政府部門，渠務署及路政署應變隊伍出動，並感謝前線人員冒大雨第一時間出動處理水浸。他認為極端天氣愈趨頻繁，近三年西貢及將軍澳都有出現暴雨的考驗，而部門應變協調有改善，在出現水浸的地方調派應急隊到場清理路面及疏導渠道，避免情況惡化。

海鮮向來容易引發食物敏感，最高危的依次是蝦和蟹，吃後輕則出疹、口眼腫脹，重則呼吸困難、頭暈，甚至休克。目前針對蟹類的致敏原檢測並不全面，中大最新研究找出11種蟹類致敏原，其中8種更是首次發現，長遠或能研發出更精準的檢測和治療方法，可說是「蟹迷」福音！那麼，除了仰賴檢測，還有甚麼方法避免「中招」？假如出現敏感症狀，如何自救？

大 | 學 | 團 | 隊 | 找 | 出 | 11 | 種 掌握蟹類致敏原

望食得過癮唔過敏

中大兒科過敏症團隊分析6種最常食用的蟹類，包括花蟹、藍花蟹、青蟹、松葉蟹、大閘蟹和皇帝蟹，以及蟹過敏患者的血清樣本，除了鑑定出致敏原之外，也發現致敏原在不同品種的蟹類身上會有特異性，導致患者可能只對某種蟹過敏。因此，即使過往吃蟹時相安無事，亦不等於絕對安全。

例如皇帝蟹不止生理構造與其他蟹類「近親」不同，更有一種獨特的致敏原「蘋果酸脫氫酶（MDH）」。其他蟹類身上雖然也有MDH，但不會引致過敏。亦有患者過往一向有吃蝦蟹，沒有過敏，早前到韓國吃醬油蟹時，卻出現嘴唇腫脹等，經中大團隊檢測，才知她只對花蟹過敏。

研究助改善檢測準確度

現時用於檢驗蟹過敏的試劑，試敏

原並不齊全，只能識別出對松葉蟹的過敏反應。中大團隊指出，今次研究結果有助改善檢測的準確度，包括研發針對個別致敏原的測試，避免患者不必要地戒口。

團隊成員、中大醫學院兒科教授梁廷勳另建議，大多數人在第二次接觸致敏食物後，才會產生過敏症狀，因此，頭一兩次吃蝦蟹時，應先淺嘗小量，確保沒有過敏反應才繼續吃。假如本身患有濕疹或鼻敏感，吃海鮮要更加謹慎。

食物敏感 常備抗敏藥

導致食物敏感的因素很多，過敏的嚴重程度也因人而異。除了海鮮，花生、堅果、牛奶、雞蛋、大豆等都是常

見致敏原。

最有效預防食物敏感的方法，當然是完全隔絕致敏原。假如曾經有食物過

敏，應做檢測確認對哪類食物過敏，並隨身帶備抗敏藥。一旦不慎吃到致敏的食物，反應輕微可使用醫生已處方的藥物「自救」，隨後求醫；反應嚴重則要立刻召救護車，或到就近醫院求醫，避免危及生命。

資料來源：香港中文大學、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

孩童水土不服 家長點應對？

旅行小錦囊



悠長暑假，最好一家大細外遊，其間有時卻出現俗稱水土不服的「旅遊者腹瀉」，不免令快樂旅程大打折扣。該種腹瀉通常由病原體所引起，多出於飲食不潔；亦有沒找到病原體的情況，推測與腸道微生物群失調有關，涉及不同的飲食、氣候，加上舟車勞頓、環境差異等因素而形成。小朋友腸胃未經鍛煉，比成人更易出現。以下就打開胡子軒醫師給大家的小錦囊。

為兒童專備「小藥包」

記住帶腸胃不適好幫手，以下常見中成藥供參考（使用前請詳閱說明或諮詢專業意見）：

- 藿香正氣散／液：適用於輕微着涼加飲食生冷油膩引起嘔吐、腹瀉、腹脹。液劑較方便兒童服用。
- 保和丸：適用於飲食過量、消化不良、胃脹食滯。

爸媽記住簡易穴位按摩

- 止吐止瀉、助消化用：足三里（外膝眼下約4指寬，小腿骨外側）、三陰交（小腿內側、內踝尖上4指，脛骨內側緣後方）按壓約1分鐘。
- 緩解脹氣小肚子：溫暖手掌後，以肚臍為中心，順時針輕揉按摩腹部。

飲食聰明選，腸胃少負擔

- 清淡優先：選擇粥、湯麵、蒸煮蔬菜等。
- 避開地雷：少吃生冷（含冰、生魚片）、油炸、辛辣、路邊衛生不明食物。
- 水果適量選：先吃當地常見、性質溫和的水果（如蘋果、香蕉），避免一次吃太多。



全日本空手道連盟和道会 中國香港支部

青少年及成人班
逢星期日：11:30-13:30

暑期青少年及成人班
逢星期五：19:30-21:30

中國和道会香港支部
中國香港空手道總會會員

資深教練
李家俊
李偉鈞
馮自培
張鎮深

歡迎查詢



6152 1500



香港和道会空手道



@WADOKAI_HONGKONG

上課地點：九龍新蒲崗七寶街1號, 東傲廣場7/F, 702室

全日本空手道連盟和道会

記住加芫荽蔥碎炸乾蔥

夏日炎炎唔少朋友都會帶埋小朋友去沙灘玩，除咗同陽光玩遊戲，摸蜆都係一個好熱門嘅活動。記得好多年前，我同朋友喺西貢某個海灘摸到十幾斤蜆，因為樂極忘形就係咁曬到全身甩皮，所以摸蜆時要記得著返件衫、戴太陽帽，做好防曬措施啊。

沙白雞蛋苦瓜湯

開胃醒神 共享陽光

花甲、蜆、沙白都係街市最常見嘅貝殼類海產，睇落隻隻都差唔多樣。其實佢哋嘅花紋同體積都唔同㗎，蜆嘅體型較細，表面有凹凸不規則嘅花紋，花甲就扁身啲、身形較長，紋理較整齊，至於沙白就體型較大，呈橢圓三角形，顏色及花紋多變，個殼比厚身。而揀靚蜆亦有學問，首先要留意養蜆嘅水必須清澈，太濁表示啲蜆唔新鮮或者有好多泥沙，另外蜆殼緊閉嘅先係活蜆，打開咗即係已經壞死。如果聞到好大陣腥味，即係啲蜆唔新鮮，千祈唔好買呀。

今次介紹嘅沙白雞蛋苦瓜湯，開胃解暑又可以補充精力！沙白除咗價錢經濟實惠之外，因為佢個殼較厚實而且少沙，所以適合用嚟煮湯，除咗苦瓜，仲加咗雞蛋同鹹蛋，下火之餘湯頭會更濃厚鮮香。最後可以加啲芫荽蔥碎同炸乾蔥，潮汕人更會落芹菜、金不換等香葉添，試吓啦，真係好味好多㗎。

材料：沙白 500g
苦瓜 1條約250g
豬腱 150g
雞蛋 2隻
熟鹹蛋 2隻
薑 幾片
芫荽蔥 適量
熱水 1.5公升



大熱天時買番蝦嚟芫荽蔥好容易會變軟，下次遇到咁嘅情況，可以試吓用水浸一陣就會回復精神㗎喇。

小貼士

做法：

① 沙白用鹽水浸一至兩個鐘待吐沙，然後洗刷乾淨（水同鹽嘅比例約100:3.5），苦瓜切片。



② 豬腱切薄片方便快捷熟，熟鹹蛋用匙羹壓碎，或者切粒粒都可以。另外準備蛋漿、薑片及芫荽蔥碎。



③ 燒熱鑊落油爆香薑片後，再落苦瓜爆炒去除青味。之後加入蛋漿待凝結，倒入熱水。



④ 水滾落豬腱煮2分鐘，用篩網隔去泡沫，再落沙白及鹹蛋碎，煮至沙白開口湯頭變濃就可以熄火。最後，加入芫荽蔥碎及炸乾蔥就完成了。



探索社區地圖 重新認識「你左近」



科技進步除了帶來便利，還悄悄改變了我們與社區的關係。近年較常在網絡上接觸到的，可算上百花齊放的「社區地圖」。

曾幾何時，帶著貓狗去商場還算新鮮事，如今卻成為潮流。越來越多商場主打「寵物友好」，不僅歡迎毛孩同行，還特設「貓狗樂園」；網上也有有心人整理出「寵物友善地圖」，讓寵物家庭出行無憂。又例如，極端天氣趨向頻繁，大家未必清楚身邊有哪些防災設施和避難所，「防災地圖」就應運而生，幫助居民在關鍵時刻找到安全地點。疫情後，大家習慣提早回家，宵夜「搵食」艱難，這時「凌晨餐飲店地圖」就成為一眾夜貓的救星。

民間自製地圖早已默默融入我們生活：近年潮流興飲水，就有人標示出全港可供免費斟水的飲水站，促成環保一族減少使用即棄膠樽；有人整理出公廁分布，讓途人即使身在陌生地區也不擔心「人有三急」。

現時大部分地圖app都提供「個人化地圖」功能，用戶可以自行標記、補充詳細資料，甚至邀請其他人一同編輯並隨時更新狀態。若將這些地圖作社區資源公開共享，不僅方便了居民和遊人，也為小店帶來更多客源，無形中推動了社區經濟。

從更深遠的意義來看，透過共同標記、製作地圖，街坊們可一起發掘社區的優勢和特色，從

而培養對社區的認同和歸屬感，讓附近居民更了解自己的社區，同時促進鄰里間的交流與協作。更重要的是，地圖也可用來呈現社區裡被忽略的需求，例如無障礙設施、社區小店、少數族裔聚居地等，推動政策的關注和資源的投入。

當然，社區地圖的推廣也面對一定的挑戰：資訊的收集與表達，難免受限於居民的知識、技術與經驗，不同人的關注點也未必一致。在繪製地圖過程中，我們要不斷反思：這張地圖代表誰的聲音？誰從中得益？資料是否真確？會否涉及私隱？唯有透過多元參與、公開協商和不斷更新，才能令地圖成為真正促進社區公義和多元聲音的平台。

社區同行基金會創辦人 張媿

旅遊GO Text、Photo：行李 | Design：Skittle



等大尺寸牛角包出爐

旅程第一站，我來在酒店附近、一間由在地朋友介紹的牛角包專門店。OCEAN BAKERY主打每日現烤出爐的大尺寸牛角包，香脆可口，甜鹹口味都有，其中「紅豆鹽奶油牛角包」鹹甜適中，是店內熱賣款。

店內分上下兩層，一樓為點餐區與展示櫃，可清楚看到當日口味與保存方式；二樓為用餐區，空間寬敞但燈光較暗，整體風格走低調工業風，適合靜靜坐下歎一歎。

又到高雄了！雖然只係過一晚，但行程不趕，可放慢腳步、歎番幾口好茶好酒，好好感受的城市溫度。這次精選三個由日到夜的好去處，食得靜、行得慢、望得遠，構成一日三站的「高雄慢活」小旅行。

OCEAN BAKERY

- 地址：高雄市新興區民享街180號
- 營業時間：周四至周一10:30 - 18:00（周二、三例休）
- 出爐時間：10:30、14:30



高雄宿一宵 good feel就係大慢活

影相打卡不忘歎杯茶

下午時間，我來駁二藝術特區這個文創熱點走走逛逛。累了不妨走入「微熱山丘」的門市，免費提供熱茶及原個鳳梨酥試食，還有特色款「山丘芭娜娜」配咖啡，非常適合小休一下。

門市位於倉庫改建的建築之中，環境寧靜舒服，最啱影相打卡之餘歎杯茶，感受台灣人情味。試食後喜歡的話亦可即場選購，送禮或自用都一樣貼心。

微熱山丘 - 駁二特區門市

- 地址：高雄市鹽埕區大義街2-6號 C11-1倉庫
- 營業時間：每日 11:00 - 19:00



夜色前聽歌嗒酒飲勝

當夜幕降臨，最推薦到英迪格酒店頂樓的 Pier No.1，一邊聽駐唱，一邊飲杯調酒，遠望整個高雄市的夜色，然後一飲而盡。這裡有360度高空視野，氣氛寫意，是高雄人氣最高的露天酒吧之一。

逢周二至四晚有駐唱表演，周末營業至凌晨，最適合三五知己來小酌聊天，配搭台式小食，隨燈火一明一滅，沉浸於屬於南部的夜晚溫度。



Pier No.1 高空酒吧

- 地址：高雄市新興區中山一路4號（英迪格酒店頂樓）
- 營業時間：周一至四、周日19:00 - 00:00 | 周五、六 19:00 - 02:00



災難發生時，六至七成靠自己，兩三成靠社區互助。

”

張清風

7月5日，世界無事，香港如常。「末日預言」在網上掀起熱議，有人一笑置之，有人焦躁不安。對90後張清風而言，這是個提醒：「災難唔係會唔出現，而係唔知幾時出現。」四年前，他創立「香港求生及防災協會」，去年出版本地首本防災書《港人防災必修科》，在冷門領域堅持信念，默默為香港播下危機意識的種子。



最基本的防災行動，是培養警覺性。



東望西望搵生路
求生脫困靠指南



學做 防災士

災難唔係會唔出現，而係唔知幾時出現。

”



「走佬袋」備有後備衣物、樽裝水、乾糧及急救用品等日常物資。



不少人最初認識他，是從那個名字特別的 facebook 專頁「檸檬茶末日求生指南」開始。「檸檬茶」原來是他飼養的寄居蟹，開設專頁本來只為分享生活趣事，誰知疫情爆發，網民紛紛留言問他應該如何準備。他這才發現，原來香港人對防災其實頗有興趣，只是缺乏正規資訊。

唔教整「痛袋」學執「走佬袋」

每個人對「災難」的想像都不一樣，有人扣連到地震、海嘯等天災，亦有聯想到電影中一個人被吞噬的情節。但在香港，真正常見的風險其實來自暴雨、極端天氣、停電，甚至是日常生活中突如其來的意外。就像近月接連兩次黑雨帶來的山洪暴發，影響交通及市民生活等，張清風指出，最基本的防災行動，是培養警覺性：「唔好低頭望手機，多觀察四周；唔塞住耳仔，自然可以察覺異樣。」再進一步，就是準備「走佬袋」——其實無需特別購買，屋企已有的物資如後備衣物、藥物等，只要放入背囊收好，已是準備的第一步。

「N年一遇」趨頻繁 互助靠社區

早前颱風「韋帕」襲港，天文台兩年來首度掛10號風球，多區水浸。張清

風指出：「渠務署現時的設計標準只能應付二百年一遇的暴雨，但現實已出現五百年一遇的情況，未來或會更頻繁。基建始終追不上極端天氣的變化，壓力自然落在社區。」不過有工程背景的他補充：「其實能夠應付二百年一遇，已經好犀利。雖然市民或會覺得唔夠，但若要應對千年、甚至萬年一遇的情況，所需成本係另一回事。」

因此他強調，防災不僅是個人層面的自救，更講求社區層面的互助。「災難發生時，六至七成靠自己，兩三成靠社區互助，真正能依靠政府的救援只佔不足一成。」他指出，香港一向傾向依賴政府，但現代災害管理早已轉向「自助互助」的模式。消防處的「社區應急先鋒計劃」、紅十字會的「備災工作坊」等，正正是推動社區防災教育的起步。

唔做末日博士

2016年「冰封大帽山」，張清風憶述當日途中決定折返。



「防災士」課程教授應付本地災害、做基本防護同急救。



他說，疫情後港人防災態度有轉變。

港人疫後意識增 防災也要學抗壓



（學生）唔再係講買裝備，而係講點樣面對壓力。

”



張清風希望推動完整「防災生態圈」。

張清風希望，他們推動的不止是教育，而是一個完整的「防災生態圈」。他提出「三步走」策略：首先出版《港人防災必修科》、舉辦工作坊及進入校園推動教育；其次訓練「防災士」，繪製社區防災地圖，目前已涵蓋九龍城、西灣河等地；最後建立防災產品平台，並推動「韌性社區認證」計劃，鼓勵社福機構、學校與物業管理建立制度化防災機制。

他觀察到，經歷疫情後，香港人對防災的態度已有轉變。「以前會話：『講咩防災呀？痴線！』而家未必即刻會做，但起碼會認同『原來有需要』。開始有人會問：『咁我應該點準備？』」他記得有學生曾問：「點樣提升心理韌性？」這問題令他印象深刻。「唔再係講買裝備，而係講點樣準備自己去面對壓力。」懂得應對壓力，先至真正做到「有備而來」。



大家覺得無災可防，但講末日求生就刺激有趣。

”

換套講法 引起好奇關注



「你講防災，大家覺得無災可防；但講末日求生，就覺得刺激、有趣。」張清風笑說，其實兩者都離不開基本生存知識，只是大家未必建立起危機意識，例如「水比食物重要」，很多人根本無想過。他認為，只要轉換說法，大家自然會產生好奇與關注。

「以為香港咁山路點都行得番出嚟？」這是張清風15歲時的天真想法。一次在柏架山「鏟林」行山，他迷路數小時、水源短缺、雙手擦傷，直到晚上七點才成功脫困。這場驚險經歷，讓他明白災難並非電影場面，而是身邊隨時會出現的現實挑戰。此後，他積極鑽研求生知識，並選讀 IVE 屋宇裝備工程課程，學「風火水電」——即冷氣、消防、水務同電力。如今則致力推動社區防災，盼更多人「準備好先唔怕」。



曾赴加拿大參加雪山求生訓練，學習高風險環境下的自救應變。



柏架山迷路經歷的，徹底改寫對災難的理解。



商會主辦體驗日 推動傷健共融

希望透過唔同運動，助輪椅朋友提升自信，並推動傷健共融。——梁子豐



蔣衛鋹（橙啡色衫）重拾對運動的熱情。



黃緯思試過潛水、獨木舟，今次挑戰帆船活動！

商會調查蒐意見 助力傷健共融社會

梁子豐指出，這次帆船體驗是「美『輪』美『玩』」系列活動的第二階段，繼四月舉辦的「傷健同樂冰壺日」後，再次為輪椅人士設計的專屬活動。「我們希望透過唔同運動項目，鼓勵輪椅朋友多參與，提升自信，亦推動傷健共融。」

梁補充，商會將於八月舉辦「輪椅柔力球體驗日」，並同時發布一項針對輪椅使用者運動參與情況的問卷調查，了解他們面對的實際困難，冀望日後可向政府及社會提出更具體而合適的支援建議。

乘風破浪 輪椅人士揚帆望海忘我

部分人由吊機助登船

活動當日，參加者來自香港傷健協會及香港傷殘青年協會，部分需要義工攙扶，甚至使用吊機協助登船。「當日我哋總共安排咗超過50位參加者，有輪椅朋友、健全人士同埋義工一齊參與。活動包括有理論課、學點樣著救生衣，仲有實際出海體驗。」活動負責人盧婉慧（Kim）說。

當第一陣風吹過嚟，船開始郁，嗰刻真係好興奮。
——參加者蔣衛鋹

蔣衛鋹是其中一位參加者，他曾是硬地滾球香港代表隊集訓隊成員，但隨着肌肉萎縮情況惡化，慢慢連拋球的力量都失去，最終被迫放棄。「以前以為自己同運動無緣，出海更加冇諗過。但今日坐上帆船，感受海風，覺得自己都可以郁，可以玩。」

蔣衛鋹回憶，船初時因無風停在海

面，「隻船定咗喺度，好似冇動力咁，但當第一陣風吹過嚟，船開始郁，嗰刻真係好興奮。我哋靠風力兜圈，望住大海，感覺好自由。」

突破自己，好開心。
希望有更多輪椅朋友
可以一齊試。

——參加者黃緯思

另一位參加者黃緯思，自小因大腦麻痺導致下肢不便，但她一直積極參與運動，試過潛水、獨木舟等活動。她形容帆船比其他水上活動更講求技巧，「要識睇風，控制方向，初時都擔心自己搞唔掂。」但在教練協助下，她順利完成整個航程，「係一次新嘗試，突破自己，好開心。希望有更多輪椅朋友可以一齊試。」

活動中不只有輪椅參加者，還有健全人士及義工同行。經緯青年商會會長梁子豐表示，這次活動的另一個重點，是打破身體狀況的界限，讓不同能力人士一同參與與互

相理解。「有健全參加者話，本來以為自己嚟幫人，結果睇到輪椅朋友一步一步嘗試、上船，反而係佢哋畀自己勇氣，提醒自己唔好輕易放棄。」

希望健全人士透過
參與，更理解殘疾
者日常難處。
——活動負責人Kim

Kim表示：「這個活動不單只是出海體驗，更是一種信心的建立。我哋希望輪椅朋友可以從中明白，只要願意嘗試，跨出第一步，就可以享受運動的樂趣。」她補充說：「我哋唔單止希望輪椅人士多啲接觸運動，也希望健全人士透過參與，更加理解殘疾人士日常面對的難處。我哋相信：真正的共融，係由理解開始。」



六月的一個早上，十多名輪椅使用者來到西貢白沙灣碼頭，準備展開人生中首次的帆船體驗之旅。這場由經緯青年商會主辦的「輪椅帆船體驗日」，旨在讓輪椅人士也能享受水上活動的樂趣，嘗試不同形式的運動，走出家門，一同感受海風與自由。



帆船迎着海風出發，讓參加者感受前所未有的自由。



政府7月中宣布撥出醫院道一幢二級歷史建築，予醫療人道援助機構共享基金會設立總部，為該百年歷史建築賦予新的使命。1921年，政府於該處興建兩幢街道清潔工人宿舍，其後輾轉用作露宿者之家及食物安全中心的辦公室。未來該總部除用作辦公室外，亦會提供國際醫療人道援外工作的學習平台，以推動深化國際交往的工作。

該建築最早為清潔工宿舍 基金會駐醫院道4號 社區教育共享全球化



醫院道4號建築位處三角土地。

建於1921年 由兩座構成 近年曾予食安中心辦公

政府於今年7月15日宣布以私人協約的方式，將一幅位於醫院道四號的政府土地，連同該地段上現有的歷史建築物，以象徵式地價批予共享基金會作辦公室用途。政府發言人表示，批地建議將不會增加該用地的發展密度，除內部裝修及對現有建築物的保養工程外，基金會不會進行其他工程。會方亦須向古物古蹟辦事處提交保育管理方案，並在得到批准後，才可在現有歷史建築物展開任何修繕工程。

醫院道4號佔地逾千平方米，現有建築物評為二級歷史建築，建於1921年，包括1座5層高的主大樓和1座1層高的附屬大樓，在當年原為清道夫及苦力的宿舍，主樓供當時192名工人住宿，附樓則為6名管工的宿舍。後來，該處輾轉成為露宿者之家以及市政署職員宿舍；在移交予共享基金會前，則曾用作食物安全中心辦公室，並在2007年進行大規模維修。

共享基金會總幹事： 7月已簽署交接文件

有別於該處過往原為紅磚原色的外牆，該處現在外觀髹上淡黃色彩，而建築物內部頗大程度上維持舊時格局，古典門框及麻石拱門亦被保留。2010年，古諮會將醫院道4號評為二



該建築曾用作食安中心辦公室。

該樓1954年仍為苦力宿舍，此歷史圖於荷里活道公園展出。

級歷史建築。

共享基金會總幹事陳英凝（圓圖）表示，感謝政府讓基金會於具有特別歷史意義的社區設立全球總部，並於今年7月與政府舉行交接歷史建築的簽署儀式。她透露，該基金會計劃在保留建築原貌的基礎上，為該歷史建築物注入全新人道使命，成為兼具辦公與社區教育功能的全球總部，是中國人愛心與善行走向發展中國家的起步點，並為社區及青少年提供國際醫療人道援外工作的學習平台，推動深化國際交往合作。



醫院道4號未來將活化為共享基金會總部。（效果圖）

古蹟的故事

1920年代風格建築 主樓附樓採對稱設計

古蹟資訊

醫院道4號

評級：二級歷史建築

地址：西營盤醫院道4號

交通：西營盤站C出口，沿般咸道向東行10分鐘即至。

溫馨提示

- 醫院道4號已撥歸共享基金會作改建工程，現階段不對外開放。



往期回顧

醫院道4號位於中華基督教會合一堂對面的三角土地上，令主樓及附樓的設計成一個對稱的建築。在主樓的基座設有一組三道拱門，拱門對開是原為管工宿舍的附樓。

根據古諮會的文件指出，這種1920年代風格的建築，在本港如今已相當罕見。由於其建築對稱性，它能夠獨立存在，毋須其他建築物來烘托或賦予其群體價值。該建築亦反映本港的市政服務歷史，具有重要的社會價值和地方意義。

而附樓兩側則有磅巷及律打街樓梯包圍。市民可經樓梯由山下前往醫院道4號，而醫院道主入口外，磅巷樓梯亦連接附樓旁的一個小通道出口，可直抵基座。現時，該通道可通往4號地庫的醫院道公廁，該公廁現由食環署管理，並全日通宵開放，醫院道4號租予共享基金會後，亦會繼續供公眾使用。

主樓地庫闢作公廁，可經磅巷樓梯進入。





《舌尖上的香港——蛋撻》是10頁繪本。

創意港食力 齊捧蛋撻唔捧蛋

蛋撻不僅是香港的美食代表，因深深融入各階層市民的日常生活，已成為香港人共同的文化象徵。最近，港澳信義會明道小學的高小學生選擇以蛋撻為創作素材，發揮創意，利用AI（人工智能）影像生成工具，創作出10頁的繪本《舌尖上的香港——蛋撻》，為學校和社區帶來了全新的視覺體驗。

初小學生睇住AI繪本，親手整蛋撻磁石貼。

同學仲用AI技術生成繪本圖片。



高小諗故事線 AI生成插畫

故事講述主角文文和恩恩在茶餐廳

發現金黃酥脆的蛋撻，後來他們參加了一場蛋撻製作工作坊，從揉麵粉到烘焙過程中，逐漸理解這道美味點心背後所承載的文化意義。

文慧儀老師表示：「繪本係帶小朋友入書海最好嘅起點，學校一直都鼓勵學生發揮創意，甚至試下自己整一本故事書出嚟。」學生們在創作中構思故事線，並利用AI生成插畫。由於目標讀者為初小學生，圖畫有助學生理解故事，也使高小學生的創作過程更為生動。

融合中西文化的本地美食

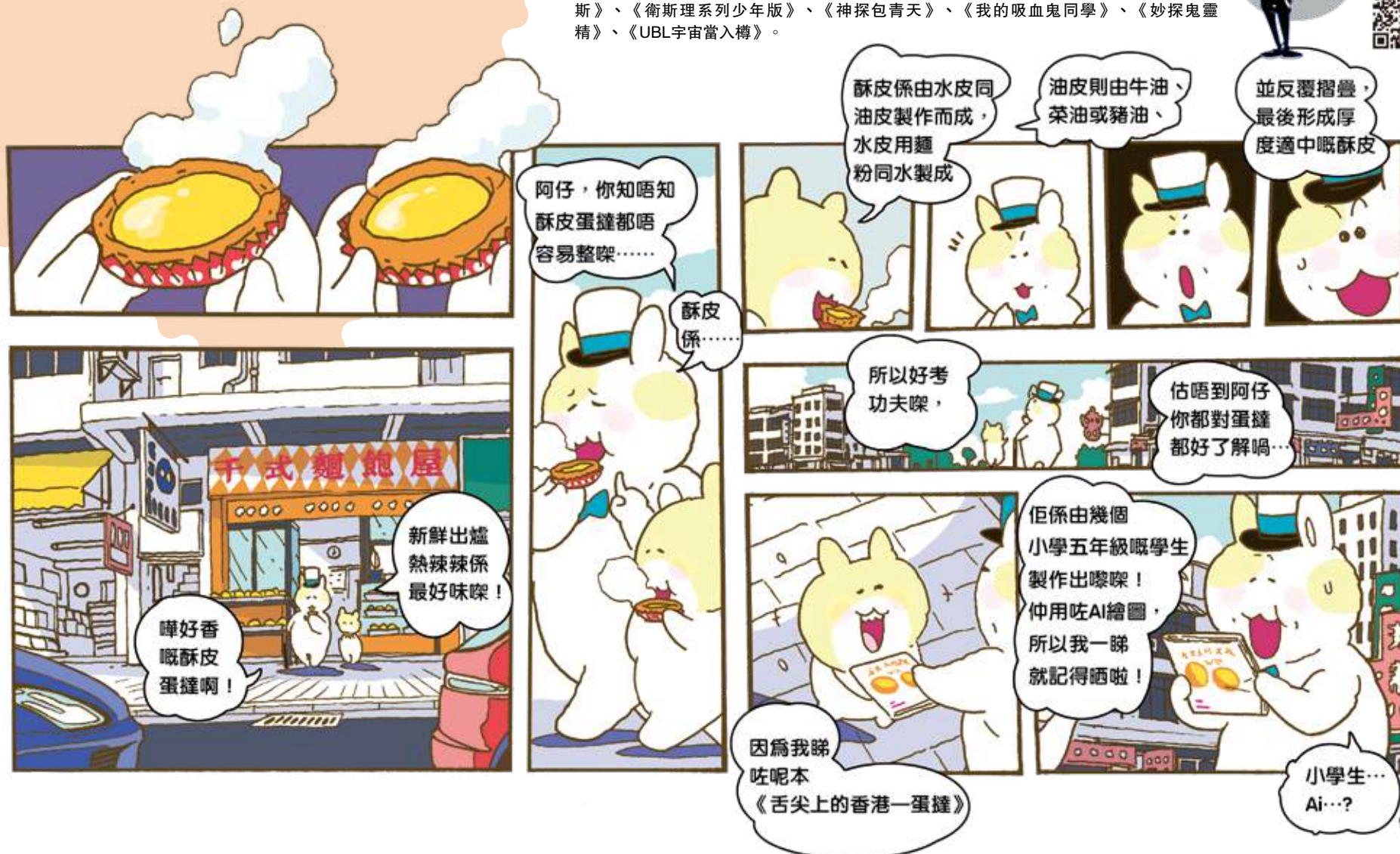
雖然這繪本內容簡單，但活動的目的是讓學生學會尊重與珍惜本地文化，並進一步促進社區的文化傳承。文老師表示：「我哋揀蛋撻做主題，係因為佢代表住香港中西文化嘅融合，而且唔同年齡、唔同背景嘅人都鍾意食，好有共鳴感。」

學校也積極走入社區，邀請家長義工為低年級同學講故事，鼓勵更多人一齊參與文化傳承。

文老師分享：「學生自己創作，家長再講番畀細路聽，變成一條由創作到分享的鏈，令社區入面唔同人都可以從中產生共鳴，一齊去珍惜、去傳承屬於我哋香港嘅文化。」

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》。

作者：余遠鏗



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。

含金量高

成功在良好心理素質

香港劍擊代表蔡俊彥，剛上月24日於世錦賽男子花劍個人賽中勇奪金牌，成為首位奪得世錦賽冠軍的香港劍手。

在此之前，蔡俊彥已是亞洲冠軍，在世錦賽摘金後，其在男子花劍世界排名更升上第一。蔡俊彥的世冠歷程也包含了從低谷攀上的一段歲月，這正好說明極度良好的心理素質，就好像「內功心法」一樣的致勝重要。



心理學Say

學忍耐 蓄力展潛能

心理學認為，人一定要學會忍耐，學會蹲下。個人如果要想跳得更高，必須先蹲得低，下蹲是為了累積力量，形成向上的潛能，待時機一到，雙腳一蹬，就可以高高躍起。

蔡俊彥的故事，是一場關於心理韌性與自我接納的修煉，正是「跳高蹲低」哲學的具體化——低谷時咬牙蓄力（蹲低），巔峰時全力躍起（跳高）。

人生踔低跳高 香港一劍彈起

在奧運會或世界級水平的賽事，想要在眾多精英對手當中脫穎而出，單憑體力及技術上的優勢，不一定有百分百必勝的把握。以武俠小說中的「絕世高人」為例，除了拳法和劍法以外，若想成為眾強之首，就必須要有高強的「內功心法」相配合。本欄今期講一講劍手蔡俊彥。



奇妙旅程

低谷到巔峰 具啟發性

讓我們踏上蔡俊彥這段具啟發性的旅程——從低谷走上巔峰的蛻變之路。

一、低谷： 奧運挫敗與自我懷疑的深淵

- 2021年東京奧運16強止步，成為他職業生涯的轉折點。蔡原以為奧運獎牌能證明自己追趕上國際頂尖選手，但失利後陷入長達10個月的心理黑洞，國際賽頻頻小組出局，最終錯失2024年巴黎奧運資格，只能留港在電視台擔任旁述，看着隊友拼搏。
- 「憤世嫉俗」的惡性循環，他形容當時內心充滿「怨恨」：認為命運不公、努力不被眷顧。這種自我否定形成「愈想贏→愈緊繃→愈失敗」的惡性循環。

二、心理突圍： 從對抗自我到接納脆弱

- 關鍵覺悟：他意識到孤軍奮戰只會深陷泥沼，開始主動打破心理枷鎖，學會接受他人支持，包括教練的心

理疏導與隊友陪伴，甚至向父母坦承低潮：「讓別人知道失落，其實沒什麼大不了」。

- 「佛系備戰」的戰略轉向
降低預期：將目標從「奪冠」調整為發揮真實水平
接納波動：「按低一格」控制好勝衝動，避免過度冒險

三、「跳高蹲低」： 非傳統打法的逆襲哲學

- 蔡俊彥的標誌性打法融合跳躍、深蹲與衝刺，曾被質疑「不正統」。但他堅持創新，這種打法需極強核心肌群與瞬間爆發力，恰如他的人生策略——蹲低蓄力（低谷期苦練）、看準時機全力躍起（關鍵賽放手一搏）。

四、巔峰之後： 從「無憾」走向新使命

1. 世錦賽金牌讓他終結長年「只差一點」的遺憾：「以前總帶遺憾訓練，現在可說暫時無憾」。他形容奪冠後從「憤世嫉俗」變回「純淨的小狗」，內心怨氣徹底釋放。
2. 傳承者的新目標
短期：2025年11月香港全運會，以「八強」為務實目標，避免連勝壓力。
長期：帶領男花團體進軍2028洛杉磯奧運。

社會意義：以自身經歷推動香港體育制度改革，強調「心理支援」與「非傳統路徑」的價值。



生存哲學

接納脆弱 擁抱獨特

蔡俊彥的「跳高蹲低」既是戰術，也是生存哲學——蹲低不是屈服，是為了蓄勢待發累積反彈的動能。當蔡俊彥放下「追趕他人」的執念，接納脆弱、擁抱獨特，反而刺出香港史上最輝煌的一劍。他的故事印證：真正的突破不在於超越他人，而在於與自己和解後的全然躍起。

綠綠賞 明年停換米油

回收

意欲恐

收回

「綠綠賞」積分

計劃推出時，可讓市民儲積分兌換袋裝香米等實體禮品，惟近月環保署陸續停用並取消全部禮品兌換機，剩下於綠在區區向職員換禮物的安排，亦將於明年1月開始陸續停止，改為兌換「易賞錢」積分，並在明年4月推行全面電子化。有居民及地區人士明白新安排可節省運作成本，惟擔心積分貶值等，打擊長者回收意欲。

綠綠賞 全面電子化 轉制注意事項

- 1 「綠綠賞」電子積分計劃明年4月1日起全面電子化
- 2 「綠綠賞」實體積分卡由明年4月1日起停用
- 3 「綠在區區」將繼續提供實體禮品供兌換至明年首季
- 4 環保署將引入更多獎賞平台，現時每個賬戶3,000分的每月兌換上限將逐步取消

明年「綠綠賞」積分將全面電子化。

有屋邨兌換機收走後，只剩舊海報未有宣傳換「易賞錢」。

市民明年起不能在綠在區換實體禮品。



環保署於4月28日宣布，「綠綠賞」與獎賞平台「易賞錢」合作，透過「綠綠賞」手機應用程式直接兌換成「易賞錢」積分，再以該積分換取超級市場禮券等禮品，未來毋須再到指定地點換獎。

然而，正因為署方改制鼓勵市民以「綠綠賞」積分兌換電子禮品，因此在5月前已停止全港所有自動禮品兌換機，並公布在「綠在區區」的服務處兌換糧油乾貨及環保產品的安排亦只維持到今年年底。明年1月開始，環保署安排逐步停止實體禮品兌換，並於第一季內將「綠綠賞」積分兌換禮品全面電子化。

市民：積分可能會貶值

市民陳女士認為「超市積分」需要較長時間儲分，又指直接換實物安排較理想，因擔心兩種積分都會貶值。她亦留意到，「易賞錢」積分換領超市現金券設有每月兌換上限，用戶每月只能領取一張30元，令不少街坊擔心儲下數以萬計的積分要花長時間換獎，會減低回收意欲。

而市民杜女士則表示，屋邨樓下設有一部禮品兌換機，早前已被收走，她猜測是因為政府想節省禮品機及物流成本等開支，因而作出新安排。

環團憂減市民回收意欲

環保團體綠惜地球環境事務主任趙苡彤接受《我家》訪問時表示，擔心取消實體禮品對拾荒長者影響最大，因為拾荒回收一直是不少長者的收入來源。她認為，「綠綠賞」電子化除了增加他們的數碼障礙，換分限制亦減低部分人士到「綠在區區」回收的意欲，他擔心日後積分價值及優惠條款或取決於各獎賞平台，會進一步影響回收量。

曾揭禮品常換罄 兌換機形同虛設

《我家》翻查資料，2024年全港經「綠綠賞」積分兌換的實體禮品，總數達147萬份、涉及逾12億積分！過去最多人兌換的頭五項禮品，分別是食米、食油、廁紙、紙包麥精飲料及紙包豆奶。

現時「綠綠賞」1,000分可換1公斤香米，2,000分可換900毫升芥花籽油，5,000分則可換50元超市現金券。根據綠綠賞手機應用程式中顯示，電子化後每100分「綠綠賞」可換領50分「易賞錢」積分，每50分「易賞錢」則可在百佳超市、屈臣氏等商店當一元使用。現時每名用戶每月兌換「綠綠賞」積分上限為3,000，即等於1,500分「易賞錢」，環保署回應指，兌換上限稍後會逐步取消。

屯門區議員鍾健峰表示，自動兌換機過往曾被發現禮品不足，甚至空置，令市民不時撲空，而經常空置更令市民以為停止運作，造成惡性循環，令花公帑所置的兌換機形同虛設。因此，他一直希望推動市民參與「綠綠賞」，進一步推動回收工作，並表示會留意市民的兌換需要，適時向署方反映以改善全面電子化的情況。



鍾健峰一直希望「綠綠賞」積分獎賞更多元。

陳女士認為「超市積分」需要較長時間。



杜女士猜測政府想省開支而有新安排。

Pet Friendly 利經濟 毛孩政策步伐慢？

調查過晒期

當局主題統計距今7年

自2010年至2025年3月，康文署轄下寵物公園的數目由19個增至55個，並設置180個寵物共享公園。由此可見，政府是有意打造「人寵共融」環境，惟數據、寵物出行、友善措施以及法例上仍有很大改善空間。根據政府統計處數據，最近一次住戶飼養貓狗的主題統計調查已是2018年進行，全港約有241,900個住戶飼養貓或狗，佔所有住戶的9.4%，涉及約184,100隻貓及約221,100隻狗。

圖（最近一次養貓狗調查在2018年進行。）（康文署）



條例指「業主不可無理地拒絕租客提出飼養寵物的要求」；在美國，只要擁有獨門獨院的房子就可擁有寵物，去年加州議會更提出一項新法案，要求房東不得訂定禁養寵物的規範。

關注寵物議題的立法會議員林素蔚指，理解有公眾聲音望放寬「屋養狗」限制，但公屋住戶乃居住在出租單位內，須遵守租約管理，而租約亦非一時三刻可更改，而且亦要顧及不同租戶的感受。



林素蔚望寵物友善政策可「拆牆鬆綁」。（林素蔚fb圖）



寵物強勁需求帶動經濟新增長點。

「狗」居無定所

公屋「限制」冇得放寬？

住宿方面，房委會全面禁止公屋住戶養狗隻（除特殊理由），但允許住戶飼養鳥類等部分小動物及已絕育的貓等。相反，在英國私人住宅的房東不能無理拒絕租戶飼養寵物的要求。2025年起，英國政府正式實施一系列租務改革，新租務



除特殊理由，公屋戶全面禁止養狗。

處處寵「勿」進

全港銀行僅一「友善」分店

日常服務方面，香港的銀行、醫院和其他提供日常服務的處所，大部分都不允許寵物（除導盲犬外）與主人一同進入，而本港暫只有一間銀行的其中一間分店定為「寵物友善」，內設寵物友善等候區等。而在台灣有不少銀行都允許寵物進入，但要配合寵物不落地及避免外露；郵局亦允許寵物進入，同樣不落地及避免外露，並須用不超過1.5公尺之鏈、繩牽引。



全港首間寵物友善銀行。（恒生銀行網頁圖）

香港大律師龔靜儀（右圖）近年在大灣區從事法律服務，她指內地經濟轉好，加上不少夫婦不生育，養育寵物人士愈來愈多，而內地在寵物方面的配套亦更完善，例如寵物可隨主人進入商場，同用各項服務。



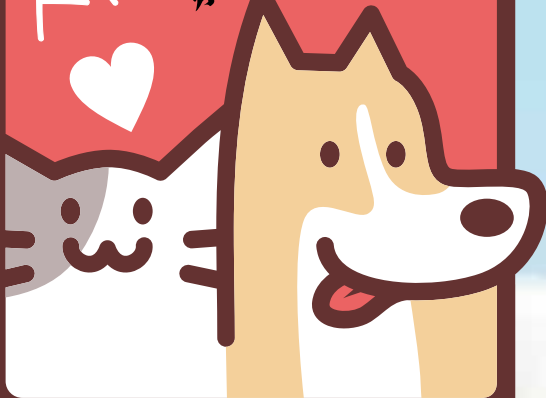
寵物相關公園 擬3年增逾20個

本港「寵物公園」和「寵物共享公園」共有235個，當中設有寵物廁所、糞便收集箱、寵物遊樂設施等，惟不少市民反映衛生、選址欠佳，配套及設施保養亦不足。2020年至2024年，康文署接獲涉及使用「寵物公園」和「寵物共享公園」的投訴個案共2,951宗，環境衛生佔1,348宗、場地設施佔383

宗。康文署計劃在未來三年，於全港18區增逾20個「寵物公園」和「寵物共享公園」。

立法會議員林素蔚表示，期望政府推動寵物友善政策能進一步「拆牆鬆綁」，並需多加教育和宣傳，提高寵物主人衛生意識及增強社區認知，投訴數字自會減少。

寵共融
系列・上



近年愈來愈多毛孩在港人家庭佔一席位，強勁需求令寵物經濟成為新增長點，但本地寵物統計數據滯後，現行政策或未能跟上「人寵共融」的需求。有意見認為政府應當順應趨勢，甚至與盛事相結合，打造香港人寵共融經濟。人寵共融系列報道將從四方面探討，今輯會從住宿及日常服務入手，比較各地相關政策，從而檢視香港如何改善人寵共融政策。



康文署寵物公園有55個，寵物共享公園則多達180個。（政府新聞處圖）



港大兩個免費展覽

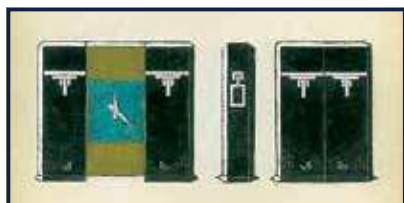
暑假見識薄扶林

今個暑假，香港大學舉辦兩個文藝氣息滿滿的免費展覽：「筆脈珍傳：法國珠寶巧藝二百年」和「夢幻敦煌：重現敦煌大美之境」。兩個展覽各具特色，分別帶領觀眾深入探索法國珠寶工藝的精湛與敦煌藝術的瑰麗。大家造訪港大時，何不把握機會，一次過盡情欣賞這些文化瑰寶？

珍圖秀秀 巧藝二百年

聚焦創作流程
百稿見證瑰寶誕生

香港大學美術博物館與L' É COLE珠寶藝術學院共同呈獻專題展覽「筆脈珍傳：法國珠寶巧藝二百年（1770-1970）」，首次聚焦於珠寶設計、珠寶傑作，以及貴金屬與寶石的藝術創作流程。展覽受惠於Van Cleef & Arpels的典藏部門及珠寶文化基金會，並得以展示約百幅精選圖稿及13件精緻珠寶作品，部分珍品亦由法國萊麗博物館及香港私人收藏借出，絕對值得大家到來一睹。



大美之境 壁畫動起來

展逾百藝術品
1:1還原敦煌石窟



香港大學圖書館首次與少雪齋合辦的「夢幻敦煌：重現敦煌大美之境」展覽，設6大主題，展出逾百款敦煌藝術品，部分屬受保護文物。當中更首次在香港展出1:1高擬真還原敦煌莫高窟第45窟內外面貌。石窟佔地面積約25平方米，高近5米，內裏四面牆身均有唐代壁畫設計，窟頂復現洞窟原址傾斜視覺效果，同時包括7具各具特色的彩塑造像。

在3樓展區，就以數位藝術方式沉浸呈現敦煌佛教藝術風格，除展示多款敦煌壁畫外，亦設有大型屏幕動畫區，用動態手法呈現靜態壁畫內容，讓畫中人物在觀眾前舞動起來。



夢幻敦煌：
重現敦煌大美之境

日期：即日起至2025年9月7日
地點：香港大學圖書館地下、二樓及三樓
*免費參觀

接 珠寶法國 夢幻敦煌

美妙工藝精髓
由設計到雕刻細味

展品主要聚焦歷史及藝術價值的珍罕珠寶設計圖稿，讓參觀者深入了解珠寶設計及製作的起始過程。過去，大眾往往忽略了繪圖是珠寶創作的重要步驟。早於18、19世紀，許多繪圖師並未在設計圖上簽名，但他們卻是珠寶創作背後真正的藝術家。無論是鋼筆起稿還是水粉彩繪，設計圖稿展現了作品的美妙比例、色彩和諧及寶石鑲嵌的細節。透過眾多的珍稀圖稿，大家能夠更深入地認識和欣賞珠寶工藝的精髓。

筆脈珍傳：
法國珠寶巧藝二百年
(1770-1970)

日期：即日起至2025年10月5日
地點：香港大學美術博物館
馮平山樓1樓及2樓
*免費參觀

