



地區焦點 ②③

沙頭角邊境站重建
變純旅檢一站式口岸

醫·家 ④

即食雞胸唔加熱
菌從口入高風險？

熱話「脆」聞 ⑭

網售假證件成行成市
用者隨時真蹈監

我家放大鏡 ⑤

去遠去近都過三關
共融實在不易達？

封面故事 ⑧⑨

空手道

春風化雨

形

退役女港隊 拳育棟樑

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

早於1985年投入服務的沙頭角口岸，正開展重建工作。兩地政府以同步「跨河建」方式，興建新口岸旅檢大樓，新大樓將橫跨沙頭角河，並實施「合作查驗、一次放行」通關；而本港管制站一邊，亦正研究與香園圍口岸般讓旅客「人車直達」，處理旅客量將可提升至每日4萬人次。有地區人士期望口岸早日重建，以進一步推動沙頭角包括旅遊方面的發展。



沙頭角口岸重建的四大特色

- ① 新旅檢大樓將以「跨河建」形式合建；
- ② 擬實施「合作查驗、一次放行」通關模式；
- ③ 本港管制站正研究讓旅客「人車直達」；
- ④ 重建口岸將取消貨檢功能，僅留旅檢。



兩地已就重建沙頭角口岸達共識。

沙頭角管制站自新冠疫情後未再重開。

劉國勳（中）支持政府積極重建沙頭角口岸。

地區期望推動多方面發展

兩地同意「跨河建」模式

連接內地沙頭角口岸的本港沙頭角管制站，早於1985年起開通，過去一直提供貨檢及少量跨境旅客及車輛出入境清關服務，最初規劃設計僅供每日1500人次通關量。惟到了2020年，因新冠疫情該口岸停止客運清關後，至今未有再恢復，2022年亦暫停貨檢。因口岸設施老化，深港兩地政府早前協商重建大樓。

深港雙方同意重建時，同步建設橫跨沙頭角河的旅檢大樓，並以河中心為界緊鄰佈置各自旅檢查驗通道，即以「跨河建」的安排重建口岸。今年8月，深圳沙頭角口岸大樓開始進行拆卸，預計需時3至4個月完成有關工程，並於明年起開始基坑開挖，以準備興建設有口岸及商業設施的新大樓。

旅客處理能力料日達4萬

本港方面，沙頭角管制站重建項目工程可行性研究正進行中，包括口岸以「人車直達」模式運作，當局料周邊有足夠容車量，預期口岸不會對交通造成負面影響，並相信其將於今年內完成。

未來新沙頭角口岸重建方案，將取消貨檢功能，轉型為純旅檢口岸，旅客處理能力將由疫情前平均每日約7,300人次大幅，提升至未來單日可達4萬人次，預料兩地在口岸建成後將會實施「合作查驗、一次放行」的通關模式。

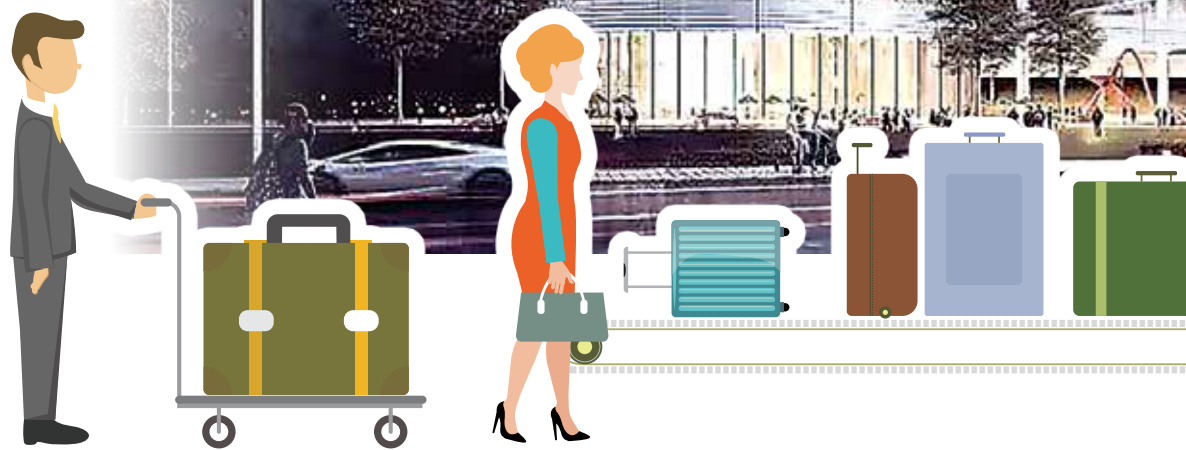
信續激發沙頭角旅遊潛力

新界北立法會議員劉國勳對政府積極推進沙頭角口岸重建表示支持，並歡迎政府回應其建議，提升沙頭角管制站的通關效率。他指出，過去曾多次視察沙頭角，並推動政府將包括沙頭角在內的管制站，提升到一如香園圍邊境管制站般，做到人車直達，以善用周邊土地發展。

劉認為，推動「跨河建」重建安排，及「合作查驗、一次放行」通關模式，未來聯同中英街禁區開放及「團進團出」旅遊計劃，可進一步激發沙頭角旅遊

沙頭角邊境站重建

新口岸旅檢大樓將跨河建成。（構想圖）



潛力，為本港打造一個全新的旅遊中心。

有望疏導香園圍人流車流

沙頭角鄉事委員會副主席曾玉安則表示，沙頭角口岸重建起動刻不容緩，除可分流香園圍邊境管制站的人流及車流，亦可帶動兩地即整個沙頭角海灣區的地區經濟起飛，從而發展跨境遊。

曾玉安認為，在新口岸落成前可政府要提前做好部署，訂定沙頭角全面開放步驟，更新沙頭角停車場、碼頭及街市等配套設施。他認為，此舉既有助恢復地區經濟民生，也可以更方便深港互聯互通。



曾玉安料口岸重建疏導香園圍人流車流。



深圳口岸8月1日起展開拆卸工程。

居民望口岸重建助發展地區經濟旅遊。

變純旅檢一站式口岸



香園圍迫爆超預期 加e-道應付9月完工

沙頭角口岸重建後，有望可紓緩現時香園圍管制站的情況。連接東部的香園圍管制站，是本港首個可人車直達的口岸，旅遊巴也可直達管制站方便過關，因此2023年2月開通後，一直大受歡迎，現時周末及假日的出入境人次，已達口岸單日3萬人次的設計容量的3倍。換言之，日均出入境人次逾9.1萬，超出原有負荷。

根據入境處資料顯示，今年首7個月，該口岸日

均出入境人次達7.8萬。在8月10日，該口岸出入境人次達11.5萬，創出單日新高。入境處發言人指，根據過去經驗，該口岸出入境繁忙時段分別為周六早上9時至下午2時，及周日下午4時至晚上10時。該兩時段出入境人次共逾5萬，接近全日六成。

因此香園圍口岸離境大堂正展開工程，將自助出入境檢查的「e-道」，由14條增至18條，並於9月完工。工程期間，離境大堂就增設4個臨時櫃枱。



香園圍口岸是本港首個人車直達的邊境站。

區區顯關愛

親子同樂 社區和諧

父母與孩子一起玩樂的好處非常多，不僅促進孩子成長發展，也增進家庭關係及培養家庭價值觀，是成就孩子未來的最佳方式。為此，北區華都小區關愛隊8月舉行社區親子同樂日，讓區內家庭藉輕鬆有趣的集體活動，齊度歡樂時光。

北區華都小區關愛隊隊長姚銘表示，親子同樂日8月9日下午在粉嶺和興社區會堂舉辦親子同樂日。當日活動，除有不同遊戲攤位外，亦特意擺設兒童彈床迷宮，讓孩子盡情蹦跳。此外亦特設全家福攝影環節，及由小跳豆舞蹈藝術中心的小舞蹈員帶來表演。

姚銘透露，當日活動吸引近600人次參與，現場十分熱鬧。家長及孩童的歡笑聲此起彼落，當中傳遞着愛與溫暖，是個十分有意義的親子活動。小舞蹈員帶來精彩表演。



日。團隊舉辦社區親子同樂

北區華都小區關愛隊

承辦團體：粉嶺街坊福利會
電話 / WhatsApp：6879 1909
電郵：fanlingkaifong@gmail.com



即食雞胸近年相當受歡迎，不但方便，口味更是五花八門，不論是追求高蛋白、低脂飲食的健身一族，抑或想節省進食時間的打工仔，都可能會選擇它。不過，「撕開即食」原來隱藏食物中毒風險，因為雞胸有機會在包裝過程中已受肉毒桿菌污染，不加熱直接吃，就等同把細菌吃進身體！那麼，如何能夠避免「菌從口入」？用微波爐加熱足夠殺菌嗎？



即食雞胸 唔加熱 菌從口入高風險？



?

低酸性或利肉毒桿菌繁殖

綜合香港中文大學食品研究中心主任張志強和台灣營養師蔡正亮的解說，假如生產過程中做足消毒工序，雞胸肉受到細菌感染的機會不高，理論上可安全食用。不過，真空包裝令雞胸肉處於低酸性和無氧狀態，這些條件正好有利肉毒桿菌的生存和繁殖。假如雞胸在包裝前已受感染，進食前又沒有充分加熱，便有可能導致食物中毒。

可致嘔吐手臂無力難呼吸

據衛生防護中心資料，肉毒桿菌毒素會產生神經毒素，如果是進食受感染食物導致中毒，部分症狀和腸胃炎類似，例如嘔吐、肚瀉等，但其後可能發展至頸部和手臂虛弱無力，甚至連下半身肌肉和呼吸肌肉都受影響，引致呼吸困難，甚至致命。這些症狀通常在進食後12至36小時內出現，求醫並盡快使用抗毒素，有助減低死亡率。

包裝破損 避免購買

綜合專家建議，充分加熱有助殺掉肉毒桿菌。即使產品標示打開包裝可立即食用，仍建議先加熱，且中心溫度達到75°C以上。此外，開封後應盡快食用，避免在室溫放置太久，增加細菌繁殖風險。購買時也應檢查產品外觀，避免購買包裝已破損的產品。



小資訊

密封狀態浸滾水

至於加熱方法，其中一種是解凍後，把仍然密封的雞胸放入滾水浸泡。不過，即食雞胸的優點在於「快」，微波爐加熱對打工仔來說更加方便，只要確保沒有「外熱內冷」，同樣足以殺菌。

市面的即食雞胸產品，一般可連包裝放入微波爐，但最好看清楚包裝上的標示，例如是否PP等可用於微波爐的材質。若不肯定，則應該把雞胸取出，放在耐熱容器上。然後按包裝上說明的時間和微波功率加熱，一般只需700至800瓦特加熱2至4分鐘，中途取出翻面一次，可令加熱更加均勻。

資料來源：營養師蔡正亮Facebook專頁、綜合傳媒報道、食物安全中心、衛生防護中心

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

濕疹成「睏」局 湯水係出路

三款推介

土茯苓綠豆薏仁湯

（清熱祛濕）

方解：土茯苓能解毒除濕，綠豆清熱解毒，薏仁利水滲濕。適合體內濕熱重、皮膚痕癢人士。

做法：綠豆、薏仁先浸泡30分鐘；土茯苓洗淨切片，與陳皮、蜜棗一同加水大火煲滾，轉細火1.5小時即可。（孕婦宜去薏米！）

淮山蓮子百合瘦肉湯

（健脾潤燥）

方解：淮山健脾益氣，蓮子與百合養心安神、潤燥止癢，加上瘦肉補充蛋白質，特別適合因體質虛弱而反覆濕疹的朋友。

做法：蓮子、百合浸泡30分鐘；淮山去皮切段，與紅棗、瘦肉同放入煲，加水大火煲滾後轉細火2小時，最後加鹽調味。

三豆飲

（古方應用）

方解：黑豆、綠豆及赤小豆同用，能清熱利濕而不傷正氣，屬於傳統簡單的食療方。

做法：三豆洗淨浸泡3小時，連浸泡水一同煲約1小時，隔渣飲用，不宜加糖。

小貼士

濕疹常伴隨痕癢及失眠，除了日常護理，其實適當的中醫食療亦能起輔助作用。以下介紹三款簡易湯水，既能清熱祛濕，又可健脾養心，幫助改善痕癢及提升睡眠質素。



幸福校園 嘉許計劃

2025-2026 HAPPY SCHOOL RECOGNITION CAMPAIGN

承接過往三屆的成功經驗，幸福校園嘉許計劃結合聯合國教科文組織《全球幸福校園框架》及 PERMA-V 的幸福理論，從持份者、教學流程、環境空間三大範疇出發，協助學校構建以人為本、正向及具包容性的教育生態系統。

計劃內容包括：

- 專業評估工具
- 校長、教師與家長參與機制
- 嘉許典禮與經驗分享交流平台

有興趣參與的學校需透過以下截止日期前提交報名表

2025年11月4日（第一輪）

2026年1月20日（第二輪）

2026年3月20日（第三輪）

報名參與



齊心講好香港教育故事
向世界展現我們的信念與成果



梗係啦
可媲美「穿越」
的廚師

黃金豆腐 韓式辣湯 釀鮫魚肉發光芒

鍾意睇韓劇嘅你你你，最近應該同我一樣每星期都好期待「暴君的廚師」最新集數，真係控制唔到一出就立即煲晒兩集，結果又要等到下一個禮拜六先有得睇喇！劇情結合愛情、美食、奇幻與歷史，故事講述一個米芝蓮廚師，因為打開咗古書而被神秘力量牽引，穿越到五百年前嘅朝鮮時代，陰差陽錯之下做咗皇上嘅御廚。其間，仲獻上好多現代嘅菜式，當然唔少得甜蜜嘅劇情，同埋古人食咗現代菜式之後個種誇張反應都非常爆笑！

做法：

① 鮫魚肉落醃料拌勻，用手來回撻幾次至起膠，洋蔥切絲、大豆芽及韭菜切段洗乾淨，另外準備蒜蓉。



② 韓國硬豆腐一開二，再切成五至六件，然後每件再切成兩片，用廚紙印乾水分。每片豆腐撲少少粟粉，拎起一片豆腐釀入鮫魚肉（薄薄就得），上面再放一片豆腐輕輕按實。



③ 滾油煮至180度放入豆腐件，炸至金黃香脆撈起攤凍，幾條韭菜灼軟之後用嚟綁住豆腐件做裝飾。冷鍋落麻油、洋蔥及蒜蓉，再開細火慢慢炒香。



④ 加入韓國辣醬炒香，倒入雞湯及水分煮滾，順次序落韓國辣椒粉、韭菜、大豆芽、泡菜及芝士碎。最後，放入豆腐件煮多2分鐘就完成。



材料：

韓國硬豆腐	1件
鮫魚肉	200g
大豆芽	100g
韭菜	100g
洋蔥	半個
芝士碎	適量
泡菜	適量
蒜蓉	2湯匙
麻油	2湯匙
雞湯	250ml
水	150ml

醃料：

胡椒粉	1/4茶匙
麻油	半茶匙
粟米	1茶匙



調味料：

韓國辣醬	3湯匙
韓國辣椒粉	2茶匙
沙糖	1茶匙



有人話韓劇的橋段套套都差唔多，其實同煮嘢都好相似，材料都係離不開豬牛羊瓜果菜，不過只要你用心煮一樣可以煮出千變萬化嘅菜式㗎！今次分享嘅食譜「黃金豆腐韓式辣湯」就係參考咗劇裡面其中一個出現過嘅菜式「豆腐軟泡湯」。劇中廚師用咗兩片豆腐，中間夾住免治雞肉餡，然後煎香再放入雞湯。

今次揀用韓國硬豆腐，無咁容易散方便處理，炸過之後又好吸收湯汁，外脆內軟口感更佳，內餡用鮫魚肉，因為雞肉又炸又煮點都會有啲嘅口。其實每件豆腐只係需要釀少少鮫魚肉，所以有剩嘅用嚟整大大粒鮫魚球，送辛辣麵一流。至於湯底就用返韓國傳統辣湯，想清爽口味嘅可以用返雞湯，芝士嘅分量就隨心啦。記得留返幾條韭菜灼軟佢，用嚟綁住件豆腐做裝飾，你哋屋企班皇上皇子公主見到應該會好開心嘅，哈哈！

大學生防騙 重預防教育 更要重社區支援

升讀大學本是美好的新開始，一名就讀港大的18歲內地女生近日卻因陷入假冒官員的電話騙案而自尋短見，事件令人震驚，也讓不少市民深感痛心。同類針對新來港學生的騙案只是冰山一角，受騙學生輕生也非首次。

本港今年首七個月詐騙案的損失金額高達43.4億元；其中上半年有957名專上院校學生中招，當中約三分之一是內地來港讀書的年輕人。據統計，內地學生每宗電話騙案的平均損失金額高達83萬元，遠超其他同類案件。事實上，「港漂」學生初來乍到，仍未熟悉這裡的生活環境、法律制度、社會習

慣，遇到困難時亦未必懂得向誰求助。文化和資訊上的落差，讓他們更容易被騙徒盯上。

雖然在預防教育層面，警方和院校已不時為新生和家長安排防騙講座和工作坊提升學生的警覺性，但由於大部分騙案都發生在校外，因此學生回到社區，仍然可能獨自面對風險。社區的力量不可小覷，不少社區組織、地區團體和屋苑管理處，都可以主動建立支援網絡，為包括學生、家長、專業人士等新來港人士提供協助。例如，定期舉辦迎新活動、生活講座，甚至設立諮詢熱線，讓港漂學生和新來人士遇到疑難時，有地方可求助，也能結識

更多朋友，增強歸屬感，減少孤獨感，逐漸消弭與本地居民的隔閡。

由於受害學生往往有情緒困擾，警方與青協上月開展先導計劃，由社工跟進轉介個案，提供心理輔導等支援。雖已屬事後補救措施，但仍值得在社區推廣，減少後續的悲劇發生。

香港一直希望吸引全球優秀學生和人才來港發展，打造多元化的國際專上教育和專業人才樞紐。然而，科技發展令新興詐騙層出不窮，無論是個人資產還是香港的形象和長遠發展，都需要全社會共同努力維護。

社區同行基金會 梁文武

旅遊GO Text、Photo：行李 | Design：Skittle



蟹粥有海味 夜酌首選地

隱藏於米子市明治町巷內的「居酒屋太平記」，是一間深受熟客喜愛的在地小店。店面低調、裝潢簡約，卻藏有來自境港的新鮮漁獲與地酒。人氣必點的「蟹雜炊」（即螃蟹粥）湯鮮飯香，每一口都帶着濃濃海味。營業時間至午夜，是旅人晚餐或夜酌的好去處。



居酒屋太平記

- 地址：鳥取縣米子市明治町271名島大樓1樓
- 營業時間：每日17:00 - 00:00



味噌好鬼忙 拉麵控天堂

距離鳥取站僅五分鐘步程的「頂」，自2023年初開業便持續有好口碑。以味噌為基底的大鍋湯頭，混合肉燥的鹹香與豆芽的焦香，搭配軟嫩的豬軟骨與彈牙的麵條，濃而不膩，剛剛好。坐在板前，看着老闆一次煮五碗拉麵的節奏，彷彿也是一場熱氣蒸騰的表演，讓人看得出神，吃得盡興。



味噌麵処頂

- 地址：鳥取市永樂溫泉町106 M大樓
- 營業時間：
週一至四：11:30 - 14:30 / 17:30 - 21:00
週五至六：11:30 - 14:30 / 18:00起至售完為止
周日不定休

帶埋美食地圖

山陰 留低更多腳毛



晨飲昭和啡 時間慢一些

若說一日之計在於晨，那麼在米子的早晨，最值得珍惜的，是一杯來自昭和年代的咖啡。La Ball Cafe，靜靜地佇立在街角小巷，窗邊灑進淡淡陽光，老闆與老闆娘的談笑聲如背景音般輕柔。點一份意粉，看着虹吸壺冒泡的節奏，像是時間都慢下來了。咖啡對濃味者而言或許太淡，但那份清清淡淡的味道，反而留下了記憶中最深的印象。



La Ball Cafe

- 地址：鳥取縣米子市末廣町268
- 營業時間：每日07:30 - 19:00

來日本山陰地區，除了欣賞壯麗的自然景致與沉靜的城市節奏，當然不能錯過地道的美食風景。今次特別推介三間藏身巷弄的美味角落，一碗雜炊、一碗拉麵、一杯淡淡的昭和咖啡，陪你在旅途中，嘗到山陰的溫度。

12歲開始學空手道，四年後便在全港賽獲得季軍。



學空手道，最重要係學尊重同自律，尊重對手、規則，同自己。

”

開學校又辦慈善班 強調尊重與自律

今期《我家》封面故事的主角，就是前港隊空手道運動員杜小鳳（Jenny）。升中一那年，她瞞着媽媽偷偷報興趣班，只因心裡一直想學功夫，結果陰差陽錯選了空手道。從少女到港隊代表，Jenny曾在世界舞台揮灑汗水，以演練「隊際形」為主；2021年退役後，她創立屬於自己的空手道學校，陪伴孩子們從第一個站姿開始，學習尊重與自律。

空手道

春風化雨形

退役女港隊 拳育棟樑



當年

三姝組隊三個月 全國賽奪冠

Jenny在2016年加入港隊的時候，當時女子隊際形已經多年未能組隊，總教練看中了她和胡樂敏、馬嘉敏的組合。所謂「形」，就是近似「套拳」的意思。

她津津有味的憶述，「我一入隊就有機會打世錦賽，呢個機會對唔少做咗好多年嘅運動員來講都未必有！」三姝組隊僅三個月，就成功在全國賽奪得冠軍；同年世錦賽，即使首輪比賽就要硬碰東道主奧地利隊，最終仍以第七名完成賽事。

2019東亞賽挑戰極限

2019年，香港東亞錦標賽讓Jenny再次挑戰極限。比賽前兩天，她的膝蓋痛到無法忍



身材小巧但拳拳到肉，Jenny實力讓人無法忽視。

受，檢查後發現膝蓋積水。面對即將到來的主場比賽，她知道自己不能放棄。「我唔可以唔打，我一定會頂硬上。」經過與隊友商討，她決定改變落地方式，成功避開了最傷的部分，最終完成比賽並獲得佳績。她笑着回憶：「最後好好彩，呢場比賽真係成為我最深刻嘅回憶。」

今日

回饋社會 緣於師傅不迫學費

「老實講，我當年揀空手道，因為平啲。跆拳道200蚊，空手道50。」Jenny直言，當時的師傅從不迫學費，只要求「肯練」，這份恩情她一直記在心裡。長大後，她決定用自己的力量回饋社會。有學生曾跟她說：「教練，我同細佬好想學但屋企冇錢……考到黃帶，仲可以繼續學嗎？」Jenny毫不猶豫：「只要你哋肯練，當然可以繼續學！」

有潛力的學生不止一位，還有早前獲得「屈臣氏集團香港學生運動員獎」的Olivia。她憶述：「兩年前，呢個小朋友對空手道一無所知，記拳慢，馬步都唔識紮，見到佢咁吃力，我都曾經諗過，唔好強求咁多。但佢嘅堅持真係令我好驚訝。每一堂佢追唔上進度，唔過下一堂見到佢時，又會自己追趕上來！」



大學時重拾空手道，沒想到這一決定為她轉型為全職運動員鋪路。



由運動員到教練，Jenny把經驗轉化為力量，啟發更多年輕人。



曾因學業停練七年

我唔中意(讀)工程，太多計數，當時只係為咗塞住阿媽把口。

人生就像一個天秤。16歲那年，Jenny在全港賽奪獎，但也因為忙於練習，學業開始下滑。媽媽見狀，立刻喊停：「專心讀書，考好會考，讀大學，搵份穩定工。」這一紙命令，讓她停練了七年，走上最「保險」的學業路。

考進城市大學工程系，一切看似按照母親的期望發展。但Jenny坦言：「我唔中意工程，太多計數，當時只係為咗塞住阿媽把口。」某天，她看到學校空手道學會的宣傳，心中一動，再次穿上道袍。這一次，她決定不再退縮。

辭工程工作入體院

(27歲時諗)運動員呢條路，一世可能只有一次機會。

畢業後，她在工程師的工作上營營役役。2016年，和城大的隊友參加了一場「度假式」的小比賽，意外地打出好成績，並獲體院招募，成為成年隊成員。「當時我27歲，嗰一刻我先諗：『運動員呢條路，一世可能只有一次機會。』」於是，她毅然辭掉工程師的工作，全力投入空手道。

2021踏上教學之路

當時好多社福機構都話『唔使空手道啦。』

在世界舞台上揮灑汗水後(另見稿)，Jenny於2021年選擇退役，踏上教學之路。她將自己的經驗轉化為力量，創辦免費慈善班，幫助低收入家庭的孩子；及後成立「新世代空手道學校」。她回憶說：「我打過好多電話去社福機構，九成都話：『我哋已經有跆拳道同柔道，唔使空手道啦。』」儘管失望，她並未放棄，而是選擇自己租場、自己招生，開創屬於自己的空手道天地。

正因如此，Jenny這幾年來過得很充實，她相信只要努力用心去做，之後無論幾多個幾年，依然一樣無悔而滿足。

老實講，我當年揀空手道，因為平啲。跆拳道200蚊，空手道50。



老師學生出拳虎虎生威，源自當初學好第一個站姿。



盼學生為港爭光 獎牌屬次要

談及對學生的期望，Jenny直率地說：「梗係想學生入港隊，為港爭光！但唔係每個學生都需要攞獎牌。學空手道，最重要係學尊重同自律，尊重對手、規則，同自己。」

近年Jenny也成為人母，有一名兩歲的仔仔。「從細就叫佢練習？其實我都唔知呢。佢一見到我打拳，就即刻喊！我當然希望佢可以學、去練，但我唔會逼佢，唔一定要咁樣。我每日練拳，希望佢可以耳濡目染。佢仲細，唔急，可能將來會有其他興趣。」



堅持與努力，讓Olivia(左)成為學生運動員獎得主，足令Jenny自豪。

教育不止是追求分數，還是關乎一個孩子如何在生命旅程中走得穩、行得遠。位於上水彩園邨的香港正覺蓮社佛教陳式宏學校，校長方子蘅深信，教育是一場耐心的陪伴與引導，讓孩子在心靈與學習之間找到平衡。

建平衡校園 培養孩童多元能力

成績固然重要，但我更重視孩子的心靈柔軟度。——方子蘅

學生成長不止於分數，校園生活中的每個舞台都值得被看見。



求學求盡心 擺分又擺fun

參與單輪車和田徑 寡言男生「亮起來」

「疫」情過後，無論家庭抑或社會，都需要身心靈的整全發展與安頓。我們學校的理念是『千里之行，始於足下』，小學是基礎教育階段，良好習慣要從小培養。成績固然重要，但我更重視孩子的心靈柔軟度。有了這份力量，他們才能飛得高、走得遠。」

她憶述一位學生的故事：這名男生因父母離婚，在小一時變得沉默寡言，毫無生氣。學校鼓勵他參與單輪車和田徑，逐步建立自信。隨着一次次比賽獲獎，他愈來愈積極投入，從陰鬱的孩子蛻變成陽光少年。「最寶貴的並不是獎項，而是他終於找到屬於自己的舞台，整個人都亮了起來。」

一個人的素養、品格和不同範疇的能力都值得肯定。

近年教育局推行《4Rs精神健康約章》，包括休息、放鬆、人際關係和抗逆力。學校亦嘗試以多元角度觀察學生，並引入 GRWTH 的「AI跨系統正向 / 多元智能發展平台」

(PMI)，整合學生活動數據，突破只以學業成績作評斷的傳統框架，讓孩子的多方面成長都能被看見和肯定。

在她眼中，教育的價值不能單以分數衡量。「很多家長習慣用成績去評價孩子，但其實一個人的素養、品格和不同範疇的能力都值得肯定。GRWTH平台正正提供了一張『另類成績表』，讓孩子的成長被看見，家長和孩子都能更全面地認識自己，這一點非常重要。」

科技結合人文關懷，才能成就教育的美事。

科技日新月異，校園內亦出現不少應用場景。面對「科技驅動教育」的趨勢，是否仍能與人文關懷並存？方校長語氣堅定地回應：「絕對可以。」她解釋，科技若能善用，將會是教育的助力而非負擔。「科技是工具，人文關懷才是核心。當兩者結合，才能成就教育的美事。」

在AI時代，教育更需兼顧人文關懷與創新。

學生成長紀錄 一鍵整合

隨着校園內愈來愈多科技應用，方校長對未來的教育科技亦充滿期望。「如果能一按鍵整合學生六年的學習與成長紀錄，老師就能更快掌握情況。當學生突然失去專注，就能追溯背後原因，甚至是否與家庭有關。」

她續說，AI若能分析孩子的心情變化、協助作文批改、甚至提示學習時間，既能減輕老師壓力，

也能幫助學生自我檢視和規劃。「這樣既能幫助雙職父母，也讓孩子找到努力方向。」

展望新學年，方校長寄語：「我希望學生能抱持『盡心求品，盡力求學』的態度。在AI時代，要懂得與科技並行，同時保留人文元素。對我來說，就是『盡心求品，我能行；多元經歷，創未來』。」

校園培育知識，也滋養心靈。



徵地意外發現 推斷屬龍躍頭氏族

其中一個墓碑刻上主人為「從拙鄧公」。



牛潭尾

現

明代古墓群

能否保留未知數

古蹟的故事

清代遷界令 「趕絕」古蹟文物

本港明代的古蹟文物絕無僅有，或與清廷在本港「遷界」有關。公元1662年，清廷為防沿海居民打擊明朝遺臣鄭成功下令遷海，命令沿海居民須向內陸遷徙50里。由於香港位於遷界令範圍內，居民被迫離開家園，因此本港幾乎沒有明代以前建築古蹟，遷界令前的文物亦十分罕有珍貴。

因此，本港自明代遺留下來的地面建築僅剩墓葬，但由於慎終追遠的習俗關係，不少古墓均經子孫重修。因此，本港其他地方只發現少數源自明朝的墓葬，而且其建築風格和材料亦已糅合清代的成分及元素。

發展局發言人回覆指，古蹟辦已到相關明代墓地現場實地視察及拍照記錄，正審視相關資料，研究有關墳墓的歷史價值；古蹟辦完成研究後，將會與土拓署商議合適安排或緩解措施，往後處理將視乎古蹟辦的研究，及古蹟辦與土拓署的討論結果。



墓碑位於新田部屋附近山坡，位置隱蔽。

為配合新田科技城發展收地，元朗牛潭尾正進行徵地工作，過程中意外發現新潭路近翠逸雅園一處山坡，有明朝古墓群。墓地豎立的6塊墓碑中，部分可追溯至「皇明崇禎拾年」。

有學者指出，該墓葬的保存狀態良好，整體結構基本保持完整，加上墓葬自明代以來未經修復，結構保存尤為罕見，具有極高的歷史研究價值。雖然如此，墓碑已貼有徵地告示，指需於10月底前遷移，能否保留古蹟仍屬未知之數。



往期回顾

牛潭尾新潭路發現明代古墓群。

近過渡屋山坡見6墓碑 其一刻有「從拙鄧公」

該古墓群位於元朗牛潭尾過渡性房屋「新田部屋」附近山坡，山坡被樹木覆蓋，入口隱秘。被發現的6塊墓碑中，有較完整墓碑刻有「皇明崇禎拾年」字樣，距今約388年；另刻有「明」字墓碑卻已破損，碑石下半部分失去蹤影。而其中一個墓碑上刻有「從拙鄧公」，相信屬龍躍頭鄧氏所有。

由於墓碑所在地段，已被納入北部都會區中，定為新田科技城的發展範圍興建房屋及道路，因此地政總署於今年3月貼出告示，指墓碑須在10月底前遷移。龍躍頭原居民代表其後表示，該處為龍躍頭的「分房」之墓，村民正在與地政總署接洽以協調安排。

學者：明以來冇修復 並指結構保存尤罕見

中文大學道教文化研究中心榮譽副研究員梁基永向《我家》表示，在元朗牛潭尾北新潭路發現的一處明代墓葬群，規模龐大且佔地廣闊。他認為，該墓葬的保存狀態良好，整體結構基本保持完整，且未曾進行重大修繕。6塊墓碑中，有至少4塊保存完好並維持原來位置，



現場發現6塊墓碑，部分仍十分完整。



僅少數出現損毀。全座墓葬自明代以來未經修復，結構保存尤為罕見。

他解釋，雖然本港尚有其他未經重修的明代墓葬群，但該墓在規模與完整度方面均屬本地之最，具有極高的歷史研究價值，並可透過相關族譜及相關文獻展開考據。同時，該墓葬可以物質形態見證明代歷史，反映當時的建築技術，例如「灰砂版築」三合土結構，此工法與東莞、增城及廣州地區出土的明代墓葬一致。

梁基永認為，雖然廣府地區尚存一定數量的類似古墓，但在本港境內具規模且保存完整者極為罕見。因此，現階段有高度必要及迫切性，加強保護相關墓穴。



梁基永認為加強保護此墓具迫切性。

新田科技城屬北部都會區發展重點。（概念圖）

「黃校長！我帶咗啲飯餸返嚟呀！」
「我哋做廚餘回收呀！」天水圍的元朗公立中學校友會劉良驤紀念幼稚園黃嘉瑜校長笑言，小朋友年紀雖小，對環保的理解和實踐卻出乎意料。學校把廚餘回收融入日常教學，孩子們會從家中帶回剩餸參與分類，並把所學延伸到校園與社區，成為推動環保的小小行動者。

收廚餘學環保 家校社區和孩進步

幼兒參與廚餘回收行動。



在O·Park認識廚餘變肥料過程。



實驗學懂保存食物

學校設有全日班，提供膳食和湯水，難免會有廚餘。爲了減少浪費，學校參與綠在區區「廚餘回收計劃」，同時帶領學生參與其中。黃校長分享，孩子們在小實驗中學會如何保存食物，並提醒同學：「麵包要用盒放好，不然會發霉，浪費食物啦！」他們也會和老師一起前往學校附近的廚餘機參與回收，並參觀北大嶼山小蠔灣的有機資源回收中心O·Park，以了解廚餘如何轉化爲能源。



義工活動讓家長回饋社會。

任小記者宣傳理念

學校還鼓勵孩子們成為「環保小記者」，走出校園向家長宣傳環保理念。在校門口，孩子們會問家長：「你有冇帶環保袋呀？記得帶呀！」校長認為，此舉能幫助他們從小養成珍惜資源的習慣，還可和社區一起參與環保行動。

家長齊做「惜食」義工

除了校內活動，黃校長指出：「在過去一年，學校與家長一同參加《惜食堂》義工活動，大家一起洗切蔬菜，把剩餘食材轉化為可用餐點。」活動讓家長和孩子共同實踐環保，更有家長表示：「活動讓自己做到一份公民責任。」

探索食物最佳保存方式。



作者：余遠鏗



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：
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。

做情緒主人 為EQ教育示範

氣球熱點

何港媽守分寸講道理

小姐雖然帶着情緒，但仍然克制得宜，能夠講出道理與邏輯，一針見血地指出問題。在高溫、吵雜、情緒緊繃的現場，她依然選擇以理服人、不爆粗，這份自制很難得，因為在鏡頭前的每一句話、每一個表情，都可能被無限放大甚至成為笑柄。何小姐不僅守住分寸，還在孩子面前做出最直接的示範，這樣的處理方式，除了為自己維權，也是一種對孩子的情緒教育。

實用技巧

即時情緒控制

生理調節方法

深呼吸策略：採用「4-7-8」呼吸法——吸氣4秒，止息7秒，呼氣8秒，重複3至4次

溫度改變：用冷水輕拍面部或手腕，降低皮膚溫度能迅速平靜神經系統

身體移動：如果情況允許，暫時離開事發現場，例如只是走去倒杯水，就可以分散情緒焦點

認知調整方法

擴大視角：問自己呢件事一周後是否仍然重要呀？一個月後呢？

換位思考：嘗試理解對方行為背後的可能原因，即使不認同也可降低憤怒強度

運用幽默：用輕鬆的心情看待問題，或以幽默的方式應對，有助於緩解緊張氣氛，降低憤怒的強度。

中長期情緒管理

- 日常情緒鍛煉，可以嘗試建立情緒日記，記錄那些事件觸發了你的憤怒、身體有何感受（心跳加速、發熱）、憤怒背後的核心需求（被尊重？被理解？），透過日記，讓你更了解自己情緒觸發模式，提前做好準備。

- 學習使用「我陳述句」代替「你陳述句」：

「你總是這樣不考慮別人！」

「當我看到……我感到……因為我需要……」

未攞到牌照就賣飛？
界六百幾蚊睇你放風箏？



健康知識

憤怒血衝腦思維亂

生氣對身體健康是有害的！當人感到憤怒時，大量血液會湧向大腦，不但會破壞大腦的正常運作，影響身體健康，還會讓思維混亂，使得理性思考變得困難。

在香港高密度、快速生活節奏的城市環境中，情緒管理愈來愈面臨挑戰。考慮到「港媽」經常碰上工作、家庭壓力，面對憤怒情緒，無論是作為當事人還是旁觀者，學習一點控制情緒的技巧會令人不失控。

香港文化背景下 嘅特別建議

稍作休息：即使只有3分鐘，都可以望向窗外遠方，舒緩視覺同心理上的擠塞。

文化適應：嘗試將靜觀冥想與日常活動結合，例如上下班時進行呼吸練習。

專業支援：如果發現自己的憤怒情緒難以控制，影響到日常生活和人際關係，可考慮尋求專業的心理諮詢，並學習更有效的應對策略。

對於這段讓人拍手叫好的發言，何小姐指出，主辦單位若要更動節目內容，應該是基於天災或不可抗力，而非人為疏失，更不能在事前用誤導式宣傳吸引消費者。

溫馨總結

控制而非壓抑消滅

「情緒控制」並非壓抑或消滅情感與情緒，而是一套認識自我、調節內心，並以更具建設性的方式回應外在刺激的關鍵技能。

學會情緒管理，能幫助我們在複雜的人際互動中減少不必要的衝突，在充滿壓力的現代生活中維持身心健康，最終提升整體的生活品質，不再被情緒綁架。

網購平台訂製假證件情況死灰復燃，所謂「大學學生證」，甚至「警察委任證」、「封閉道路通行許可證」或「賽馬會俱樂部會員車輛證」，都可以在網上購買，並印上買家提供的照片及個人資料。雖然不能憑證進入有電子查驗設施的相關處所，但就有可能憑證成功冒認身分。法律界人士提醒，使用虛假牌證或以虛假文件申請牌證最高可處監禁14年，相關網上交易亦有可能是騙局。

8蚊訂製「警察證」 包郵到港

在網購平台上，無論是供人或車使用的假證件製造的價格不一，但一般數十元人民幣，當中大部分證件更可按買家要求，印上指定的姓名、照片或車牌號碼等資料進行訂製。訂製「香港警察委任證」更平至8元，並包郵到港。賣家稱假證件清楚寫明是模仿港產片中警察的影視道具，僅供娛樂，該店卻在未經授權下挪用警務處的警徽。

而賽馬會日前亦提醒，有不法分子在淘寶上刊登詐騙廣告，出售假冒的馬會全費會員泊車證，現正展開調查並會採取適當行動。謹此提醒公眾切勿相信及回應任何詐騙廣告，馬會對其所有場地及設施均實施嚴格入場管制措施。



賽馬會指留意到網上有售假冒泊車證。



在網購平台已不能搜尋警察證件條目。

網購平台興起前 曾有改圖騙局

9月中，有電視台記者進行實測在網上訂製「中大學生證」，並成功收貨。對比下發現假學生證顏色及圖案較粗糙，當中亦無晶片不能夠進入校園。有學生擔心有人以假證在校園外招搖撞騙。事後，相關網店將訂製「學生證」服務下架，在網購平台搜尋「香港大學卡」等字眼亦不見相關商品。

雖然如此，《我家》發現相關網店仍接受訂製其他的證件卡。記者向客服查詢，對方直言雖然產品已下架，但客戶有需要仍可要求訂製，並在對話附上一個付款連結。事實上，早在網購平台興起前，網上有不少人透過微信招攬，可訂造證件，就連「香港身份證」、「回鄉證」都可以複製，並即時提供粗糙的改圖，當作是證件的預覽樣本，但有人付款後賣家隨即去如黃鶴，才知是一場改圖騙局。

市民點睇？



社會太多騙案

李小姐（主婦）：「有人隨時拎住假證件呢人，依家社會太多騙案，政府應該主動做多的應對同防範。」

一般人難分辨

梅先生（退休人士）：「一般市民好難分辨到張證真假，根本防不勝防，最好有二維碼等科技幫忙核實。」



觸犯「使用虛假文書」 可囚14年

執業大律師陸偉雄向《我家》表示，購買或將偽冒證件放在身上，一經發現已可構成「管有虛假文書」罪；一旦使用更會觸犯「使用虛假文書」，最高可被判監禁14年。倘有人意圖用仿冒假證駕車通過關卡，更有可能觸犯更嚴重的欺詐罪。

陸偉雄警告，證件上印有持有者資料及相片，已是自招嫌疑，就算以「貪得意」為由購買，因證件本身是未經授權偽造，管有本身已難以辯解，相關機構亦有權循民事途徑，向使用者追討因其侵犯商標而造成的損失。他亦提醒，切勿胡亂相信可經網上購買假證件，除觸犯法律外亦有可能是釣魚騙局，被騙後根本不可能追討。



鄉村俱樂部的車貼，網上有售。

成行成市 網上兜售假證件 用者隨時真路監



不少網店稱可度身仿造大學學生證。

遇上假名片騙徒 藝人Bob也中招



該人使用的假名片製作粗糙。

一般市民除了勿貪玩製假證並要提防有人用假證外，也要小心有人用假卡片行騙。過去不時有人持假卡片在一些展覽或公開活動中招搖撞騙，用假卡片到學校等機構「呃採購」騙轉帳也屢見不鮮，就連藝人林盛斌（Bob）今年8月都「中招」。

林盛斌指早前其經理人曾接獲一名聲稱是旺角一間安老院的負責人以WhatsApp接洽，指想找他拍廣告宣傳，並一直溝通落實價錢及工作內容。惟當「拍攝當天」他到達安老院時，現場職員卻指該院根本無該負責人，更透露該名男子一直用不同名字、身分、卡片及資料，以該安老院名義訂購不同物件及貨品，甚至搵裝修公司報價維修，才驚悉對方是行騙慣犯。

事後，他仍不肯定他接洽的是想騙財還是惡作劇，但直言自己，「出嚟撈咗20年」卻幾乎「千年道行一朝喪」，更明言未來會加強確認及覆查對方身份。

林盛斌透露險被假安老院負責人行騙。



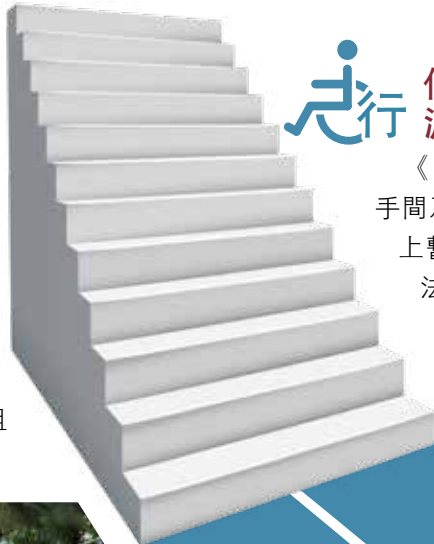
無障礙社會
系列

下

「落街買嘢，出街食飯」，是輕而易舉的事。然而，若對於傷健人士，在今日的香港仍屬荆棘滿途。縱使政府及各界皆冀共建「共融社會」，要真正做到「無障礙」，尚有一段距離。在今期「無障礙社會」系列下集，會從「行」「住」入手，檢討如何為傷健人士做得更到位。

去遠去近都過三關
共融實在不易達？

2017年，行政長官在施政報告提及新的《殘疾人及康復計劃方案》（委託康復諮詢委員會制訂），其中特別關注持續提升公共運輸系統無障礙程度，及確保文體場地的改建與加建工程，符合最新《設計手冊：暢通無阻的通道》的要求等。

低台小巴班次疏
源於支援級數低？

《我家》記者日前到長洲體育館察看，發現女傷健人士如由大堂進入「暢通易達洗手間及更衣室」，必須首先要有人協助推開大門。此外，當日大堂內唯一一部電梯貼上暫停使用告示，而該館的男洗手間及更衣室位於1樓，換言之，男性輪椅人士暫無法使用。

此外，政府2018年開展供輪椅上落的「低地台公共小巴試驗計劃」，其中「醫院線」屬試驗項目，惟效果「不似預期」。根據資料指出，它們不是停運就是維修中，真正行走寥寥可數。以來往青衣碼頭至瑪嘉烈醫院的413線為例，僅工作日指定時段每小時1班車，周六須預約而假日就停辦。

本身是支援殘疾人士事宜小組委員會副主席，立法會社福界議員狄志遠（圖）指出，本港無障礙設施欠連貫性，而現時康諮會只屬勞福局轄下的委員會，若可提升級別，由政務司司長統籌由不同政策局及傷健團體組成的無障礙社會委員會，相信安排措施上才會更符合需要。他稱，小巴試驗計劃為例，反映在政府支援不足下，小巴沒有足夠誘因增加班次。



建設「無障礙社會」有賴
各界共同努力。

「低地台公共小巴」2018
開始起動。
（資料圖片）

輪椅人士要「過三關」入商場

（一）先進入公園 ▶▶▶（二）經過停車場出入口 ▶▶▶（三）經過欄杆後見到商場斜道



出入口有
設斜台，輪椅
人士需繞道而行

暢通易達洗手間
投訴宗數

（2022至2024年）

漁護署：約20

食環署：約480

民政總署：2

康文署：約10

資料來源：新聞公報



屋宇署於2024年2月委聘顧問檢討包括暢通易達洗手間的《設計手冊：暢通無阻的通道2008》（2024年版本），目的是提升私人樓宇的無障礙設施標準，顧問研究工作預期在明年首季完成。

然而，公用場所的暢通易達洗手間，在2022至2024年接獲逾500宗投訴，主要涉及設施損壞、設施不足和清潔等。此外，《我家》記者在旺角大型商場亦目擊「殘廁」被霸佔使用，以及衛生問題等。

立法會議員江玉歡直言，過去亦曾有市民被揭發在暢通易達洗手間內食煙及廁覺，因此她認為當局要加強教育宣傳，讓市民尊重傷健人士。她稱，當局須優先維修暢通易達洗手間，因它們廁格數量小，長期損壞會引起不便。

僅邨內商場用膳
都要兜大圈先到？

另一方面，政府今年再修訂屋宇署的《設計手冊：暢通無阻的通道2008》，究竟傷健人士在「住」方面，是否真的暢通無阻？記者在黃大仙一個屋邨巡視，該屋邨近年加強無障礙設施，如在大堂貼上無障礙主任聯絡電話，亦在戶外通道加裝斜台，方便輪椅人士上落，然而，如欲到邨內商場用膳，就要先繞道，途經休憩公園，之後再經過停車場出入口，才可找到連接商場的斜道。

「設計者不是傷健人士，如何知道他們需要？」同樣是支援殘疾人士事宜小組委員會委員，立法會議員江玉歡（圖）直言，雖然屋邨已加建斜台，但傷健人士需要繞道及經過停車場，才可到達商場，反映設計不人性化。她希望當局能為傷健人士進行大型統計及研究，令無障礙服務更到位。

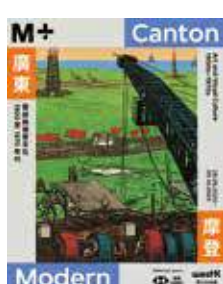


審視藝術介入社會
先思考後感受

M+展覽「廣東摩登：藝術與視覺文化，1900至1970年代」，探討20世紀廣東藝術的複雜性，並凸顯其在中國及全球視覺藝術現代主義歷程中的重要地位。展覽匯聚逾二百件作品，許多為首次公開展出，熱愛廣東藝術的朋友不容錯過。

M+展覽

廣東



摩登

讓你成為更喜粵的人？

廣東摩登：
藝術與視覺文化，
1900至1970年代

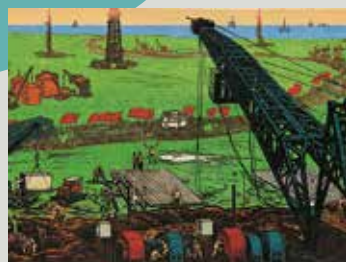
展期：即日起至2025年10月5日

地點：M+ G層地下大堂展廳



4 平行世界 獨特社會政治表達

最後的單元，就聚焦1949年後廣東與香港之間的離合。1950至60年代，香港寮屋區頻繁出現火災和水荒，影響來自內地的新移民，折射出社會貧困與文化認同等議題。文化大革命期間，內地流行的宣傳畫和樣板戲將意識形態滲入現實生活。此時，香港的共產黨支持者亦仿效文革時期的群眾動員，形成獨特的社會政治表達。



雲集粵港傑出藝術作品



展覽分為四個單元，從歷史脈絡出發，重新審視藝術及藝術家如何介入社會、建構現實。展覽匯集了粵港藝術家的眾多作品，涵蓋不同媒介，包括水墨畫家趙少昂、高劍父、關山月和黃般若；油畫家李秉、鷗洋、丁衍庸和王少陵；版畫家古元、黃新波和李樺；漫畫家廖冰兄和葉因泉；以及攝影師陳迹、沙飛和邱良。

四大單元

1 圖像與現實 以新媒介關注生活

20世紀初，廣東藝術家倡導以寫實主義推動國家現代化，借鑒日本和西方的藝術語言，脫離傳統文人畫的詩意表達，轉向關注現實生活。他們率先利用攝影、印刷和畫報等大眾媒介，在中國及世界各地傳播時事與先進思想。展覽持續探討圖像與現實之間的關係，並追溯其在不同歷史和政治背景下的演變。



2 身分與性別 描繪不公彰顯角色

動盪年代造就了廣東藝術家嶄新且複雜的社會角色。他們身兼革命家、政府官員、記者、籌款人及政治宣傳者等多重身分。左翼藝術家關注勞工階層，直面描繪社會不公和戰亂的創痛。同時，展覽探索女性身分變遷，對比傳統藝術中物化女性視角，及女性藝術家積極建構自身形象的創作。社會主義現實主義將「新女性」塑造成國家活力的象徵，彰顯其公共角色。



3 地方與國家 助構建新中國形象

20世紀廣東藝術家筆下的廣東風土人情，常帶有鮮明的地方色彩與本土自豪感。隨着戰爭帶來的衝突及離散，他們將視野擴展至整個國家的描繪。1949年後，廣東藝術家成為建構新中國形象的重要力量，例如嶺南畫派大師關山月參與為北京人民大會堂繪製的《江山如此多嬌》。在廣東藝術聲望上升的同時，他們逐漸融入國家宣傳體系。