



封面故事

08

陸地多障礙

海上無界限

不便之軀



破浪人生

地區焦點 03

城門河遭樺加沙蹂躪
社區超前部署有驚無險

醫·家 04

日日萬步人生路
行得夠快梗係好

熱話「脆」聞 04

追風闖禍犯眾憎
全城呼喊增代價

我家放大鏡 05

無人巡即闊佬懶理
衛生黑點故態復萌

新界西



新界東



我家HoMemory



info@homemory.hk

單車徑行人路遭淹沒 行隧封閉水浸沒頂

超強颱風樺加沙吹襲期間正值漲潮，風暴潮期間吐露港最高水位一度錄得超過3.8米。城門河水位暴漲，淹沒兩岸單車徑及行人路，城門河行人隧道在政府提前封閉後水浸沒頂，沙田公園的巨型天幕被颶風猛烈衝擊而摧毀，火炭亦有多間村屋天台塌陷。雖然颱風無情，但還幸颱風後，各界全力善後修復社區，令社會迅速恢復，行動高效值得肯定。

城門河遭樺加沙蹂躪

社區超前部署有驚無險



近濱景花園的水位更高，險浸沒涼亭上蓋。



樺加沙襲港，城門河水位急升淹沒行人路。

天文台懸掛熱帶氣旋警告信號時序

1T	3⌞	8 西北 NW ▲	9 ⚡	10+	8 東南 SE ▼	3⌞	1T
9月22日 12:20至21:40	9月22日 21:40至 9月23日 14:20	9月23日 14:20至 9月24日 01:40	9月24日 01:40至 9月24日 02:40	9月24日 02:40至 9月24日 13:20	9月24日 13:20至 9月24日 20:20	9月24日 20:20至 9月25日 08:20	9月25日 08:20至11:20

今年第二度懸掛10號風球

樺加沙是本港今年第二度懸掛的10號風球，樺加沙襲港期間，為本港帶來顯著的風暴潮，加上颱風最接近香港時正值漲潮，各區水位明顯急升。當中在過去不時在天文大潮時已會出現水浸的沙田城門河，在樺加沙侵襲時情況更見惡劣。

從影片所見，當時水位顯著升高，水流湍急湧現白頭浪，水位更一度升及沙燕橋底。河水越過河岸，淹沒兩岸單車路及行人路。在9月23日懸掛八號風球後約下午6時，政府因估計水位上升會快速淹沒隧道，而關閉沙田城門河沿岸5條行人隧道，不准市民進入。其後因河水暴漲，在河畔花園對開行人隧道被

河水淹浸沒頂，直至24日下午五時颱風遠離後各隧道才重新開放。

沙田公園巨型天幕 不敵強風

在9月24日清晨6時許，當時正懸掛10號風球，樺加沙風眼相當接近本港，沙田公園露天劇院的標誌性巨型白色天幕，不敵強風而吹毀。巨幕帳篷被強風撕開散落在地上，露出鋼架，現場一片凌亂，附近亦有交通燈被強風吹倒在地上。

事實上，早在樺加沙來襲前，渠務署已提前提醒，河岸的防水牆工程仍在進行，城門河預料河水可能升高1.5米，淹浸單車徑和行人隧道，另外更公佈全港11個嚴重水浸高風險黑點，當中包括馬鞍山烏溪沙渡頭灣村，該村居民在颱風來襲前連忙堆砌沙包。

渡頭灣村獲義工協助撤離

沙田區議員梁振邦指出，渡頭灣村曾受2018年山竹重創，因此樺加沙襲港前，民政處及關愛隊已提前落村，協助村內共十餘戶村民全部撤離，部分村民也在關愛隊幫助下，提前將家中電器轉移至村內地勢



河畔花園對開行人隧道遭河水淹浸沒頂。



露天劇場白色天幕，不敵強風而吹毀。

風力較山竹弱 與天鴿蘇拉韋帕相若

根據天文台資料顯示，樺加沙在9月24日上午5時最接近香港，在天文台總部以南約120公里掠過時，其眼壁最大風力的區域與本港擦身而過，中心風力高達每小時195公里。當時本港整體風力較2018年的山竹弱，但則與2017年的天鴿、2023年的蘇拉以及今年的韋帕相若。

然而樺加沙最接近本港時正值漲潮，維港水位一度上升至海圖基準面以上約3.4公尺，接近2017年天鴿襲

港時的水位。

政府發言人則指，樺加沙襲港期間，消防處共處理143宗有人被困升降機報告，454宗自動報火警系統報告，393宗樹木倒塌報告，兩宗山泥傾瀉報告，以及16宗水浸事故報告，共協助了61名市民到安全地方。而渠務署共接獲22宗確認水浸個案；土力工程處共接獲四宗山泥傾瀉報告，另外屋宇署緊急事故控制中心，共接獲25宗關於招牌及地盤棚架等緊急事故個案。



上門提醒少數族裔家庭採取防風措施。



成員搬開霖樹，搶通道路。



隊員上門協助居民解決滲水危機。

區區顯關愛
關愛總動員
事前事後抗「風王」



梁振邦偕民政處到渡頭灣村展開防災工作。



陳克勤指火炭村有村屋天台塌陷，居民緊急疏散。

門河水溫雖然上升，淹沒行人路、單車徑，但之前部署的擋水板、沙包等起到效果，使得水浸未進一步蔓延。他感謝消防等多個部門的前線員工，與及義工連夜清理樹木協助善後，讓社區迅速回復安寧。

較高的親屬家中。因應今次提前部署，村民有足夠時間應對此次颱風，亦未有在今次風災造成太大損失。

立法會議員陳克勤表示，在風力逐漸減弱改為三號風球後，他聯同立法會議員何俊賢第一時間到兩區多處巡視，查看受災情況，了解居民所需，協助政府部門力求盡快處理善後。他透露，除了不少地方出現危險塌樹外，在火炭村有幾處村屋天台塌陷居民，需要在打風期間緊急疏散，獲安排到安全地方暫避。

水浸黑點打風前已施針對性預防

陳克勤認為，今次沙田水浸黑點在打風前已進行針對性預防。雖然颱風猛烈導致多區出現水浸、霖樹的情況，幸未有人員受傷。而在沙田城

社區上下一心應對「風王」，政府提早於9月23日上午8時開放臨時庇護中心。沙田恆安小區等多個關愛隊，協助民政處佈置臨時庇護中心，整理床墊被鋪供有需要市民入住。

沙田各關愛隊風前紛紛出動，當中iDEA Centre少數族裔關愛隊，更上門提醒少數族裔家庭採取必要預防措施，如將當風玻璃窗戶貼上膠紙，教導他們遠離當風窗戶位置，避免產生危險。

而在懸掛八號風球期間，松田小區關愛隊接獲居民窗戶故障求助，窗戶未能關閉擔心會受颱風影響，隊員隨即上門協助解決滲水危機，確保住戶安全。在9月24日晚上天文台改掛三號風球後，沙田穗禾、王屋及頌安小區等多個關愛隊先後出動，連日在社區協助清理路上斷枝及雜物，讓社會迅速復常。



沙田公園外有塌樹阻擋行人路。

政府持續宣傳「日行萬步」，鼓勵大家不要久坐不動，但步行原來不只有助維持健康，走路的速度更是反映身體狀況、預測壽命長短的重要指標。有研究發現，步速較慢的人，死亡風險竟比步速快的人高出44%！兩者究竟有甚麼關係？平日多走路、走快些，是否就能避免早死？

日日萬步人生路 行得夠快梗係好

「步速慢較早死」非因果關係

其實走路慢並不是早死的「原因」，而是身體狀況差所導致的「結果」。台灣台安醫院心臟內科暨心導管室主任林謂文醫師，接受傳媒訪問時解釋，走路需要用到下肢肌肉力量、關節穩定性、心肺功能和身體協調等多種機能，當這些機能出現問題，走路速度自然受到影響。

因此，假如不是故意走得慢，而是沒辦法走得快，很有可能是心血管疾病、肌少症、營養不良、關節退化，甚至是中風等的徵兆。

天天急行15分鐘 改善心肺功能

既然步速慢反映健康亮紅燈，那麼走快些，是否等於身體變好？

綜合衛生防護中心和香港中文大學醫院的建議，步行是最有效促進健康，而且簡單、安全的運動。每日急步行最少15分鐘，對身體健康有長遠益處，例如改善心肺功能和降低膽固醇水平，從而減低患上心臟病、高血壓和糖尿病的機率。此外，急步行還有助控制體重、強健肌肉和關節、改善身體靈活度和平衡力等。

打起心肝

循序漸進就是最好

萬事起頭難，想建立步行習慣，最好的方法是循序漸進。

日常步行錦囊

- 1 急步行可持續或分段進行，但每次不少於10分鐘
- 2 穿著襪子及尺碼合適、鞋頭寬闊、能提供良好承托的鞋，避免受傷
- 3 如目的地較近，考慮以步行代替乘車；或提早一至兩個站下車，步行到目的地
- 4 在清早或黃昏急步行，避開猛烈陽光
- 5 選擇安全的路徑，例如光線充足、路面乾爽，或公園內的步行徑
- 6 相約朋友一起急步行，互相鞭策
- 7 善用智能電話或手錶的計步器記錄，先嘗試短距離和較慢速度，待身體適應，才增加步數和提速

急步行的姿勢也要留意，衛生防護中心建議盡量挺直身體、放鬆肩膀和肌肉，腳踭輕輕着地，像平時走路一樣，自然地擺動手臂。

資料來源：衛生防護中心、香港中文大學醫院、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

古人云：「樹老根先枯，人老腿先衰」，雙腿有人體「第二心臟」之稱。現代人大部分都是久坐少動，氣血流通不暢。曾俊杰醫師建議，如果每日或睡前抬腿10分鐘，堅持三個月，就可以改善體質、精力倍增，對於很多疾病都有一定的防治作用。



勤做抬腿功 防病好輕鬆

氣血通達簡單又易學

原理

- 足三陰經（肝、脾、腎）循行於腿內側，抬腿可助氣血回流，改善「上熱下寒」體質，緩解頭暈耳鳴、失眠多夢等虛火上浮之症。脾主肌肉，抬腿時核心肌群收縮，尤其適合久坐導致的脾胃虛弱型肥胖。
- 腿後側為足太陽膀胱經所過，抬腿拉伸可激發陽氣，改善腰背僵痛。

步驟

- 1) 平躺床上，床不可太軟，雙手重疊輕放在腹部，雙腿併攏；
 - 2) 抬腿向天，大腿保持不動，小腿垂下，與大腿呈90度，膝蓋微屈勿過直（護關節），腳板向牆；
- *動作保持約10分鐘

注意

- 最佳時間下午3點至5點，或睡前1小時（「心腎相交」助眠）
- 做抬腿功前後，均需各喝300毫升的溫開水，心平氣和，保持輕鬆，自然呼吸，不可憋氣，靠腰力和腹部氣力來支撐身體下半部所受之酸。
- 嘗試抬腿功初期，全身肌肉痠痛屬正常，隨着持續練習，身體逐漸適應這種強度，痠痛感自然逐漸緩解。

Dumplings Café

DAYS IN THE SUN

精品咖啡 | 藍帶甜品 | 手作餃子

#元朗餃子咖啡店

快將登場!

換領方法請留意 Instagram
@days.in.the.sun.hk

Homemade
Pastries &
Dumplings

讀者優惠!



可聯餃子 & 香蕉蛋糕兄妹

送咖啡



憑本報紙本或截圖堂食惠顧任何餃子餐
可免費送贈一杯美式咖啡或拿鐵*

* 需要追蹤本店社交媒體，每人只限使用一次，
使用期限為2025年10月31日

優惠條款

1. 此優惠每人只可使用一次。
2. 此優惠必須於落單前出示及使用，過後恕不受理。
3. 此優惠只限堂食，不適用於外賣服務。
4. Days in the Sun Cafe 保留更改有關使用此優惠之條款及細則，而無需另行通知。
5. 如有任何爭議，Days in the Sun Cafe 保留最終決定權。



INSTAGRAM

自家製餃子

元朗站C出口；968往元朗西(元點-C1站)

SHOP 28, G/F, CHEONG WAI MANSION,
9A FUNG YAU STREET NORTH, CASTLE PEAK RD - YUEN LONG



有人話香港人防災意識薄弱，打大風一家大細走去岸邊觀浪，又有人話香港人打風先嚟食菜，去超市街市搶住買菜，直至貨架空空如也，但其實香港打風頂多都係一至兩日，無乜必要囤積蔬菜或者食物，況且葉菜類保鮮期有限，食唔晒就浪費啦！真係要買我會揀椰菜、旺菜等耐放嘅蔬菜，打完風都仲可以慢慢食埋佢。

落金華火腿粒粒提味提鮮

奶油椰菜薯蓉

焦香 爽滑 滋味 濃



今次分享嘅奶油椰菜薯蓉，整個菜式分為三部分，就係椰菜、薯蓉、同奶油汁。蔬菜一般唔係白灼就係炒，大家又有無試過煎呢？之前喺一間西餐廳食過一道羅馬生菜沙律，特別嘅地方係啲羅馬生菜煎到有啲焦香，令到味道更加豐富，同樣嘅做法今次用嚟煮椰菜，我鍾意保留椰菜爽脆嘅口感，快速煎香後加少少豉油同水焗一陣，口感就至理想！

薯蓉就用水煮一鍋到底方式處理，為咗減少熱量，我用煮薯仔嘅水代替牛奶 / 忌廉，牛油分量亦非常克制，另外煮薯仔時可以落幾粒蒜頭，整出嚟嘅薯蓉會更加香口。有人鍾意極致幼滑嘅薯蓉，我就喜歡保留少少薯粒增加口感。至於奶油汁靈感來自上海菜式：奶油津白，煮法有啲似西式嘅白汁，但又不盡相同，上湯為主再加入牛奶，重點係落金華火腿粒粒，有提味提鮮嘅作用㗎！呢個餸我就當正餐咁食，有唔同嘅口感，夠飽肚又好味，食菜都可以如此多fun啦！

做法：



① 薯仔去皮切件，連去皮蒜頭放入鍋，加水至剛浸住薯仔，落1/4茶匙鹽，中火煮滾轉細火煮15至20分鐘，倒出煮薯仔嘅水備用。用叉壓碎薯仔攪成蓉，趁熱落牛油及逐少加入煮薯仔嘅水，調至理想嘅濃稠狀態，之後㗎蓋保溫。

② 椰菜從根部切開一半，再如圖切成厚件，逐一放入平底鑊煎至焦香。然後加入少少水分及日式豉油㗎蓋焗1分鐘，呈半透狀態就可以盛起，金華火腿切成蓉。



③ 細火燒熱平底鑊，落油及粟粉後不停用鑊鏟拌至兩者均勻。之後逐少落上湯，持續鏟拌至順滑，加入牛奶、少少胡椒粉拌勻，落埋金華火腿蓉就完成奶油汁。

④ 將薯蓉平均置於碟中，上面放上煎香嘅椰菜件，最後淋上奶油汁即可。



材料：

薯仔	3至4個	牛奶	80ml
蒜頭	4粒	上湯	250ml
牛油	20g	粟粉	2湯匙
椰菜	1個	金華火腿	少少(約5g)

勿讓獨居長者被遺忘 善用科技 支援高危一族

將軍澳一名76歲獨居婆婆近日被發現在家中去世多時，事件引發社會關注。婆婆的兒子已移民數載，卻一直沒與母親聯絡，結果婆婆倒斃家中卻無人知曉，直至傳出臭味始驚動鄰居。這一慘劇再次喚醒大眾對獨居長者的關注。

在老齡化日益加劇的當下，如何實現「不漏一人」的關懷目標，成為政府和整個社會必須面對與處理的重要課題。政府數據顯示，2024年本港65歲或以上人口比例已升至23.9%，即接近每4個港人便有1名長者。與此同時，全港約有19萬戶獨居長者及15萬戶雙老家庭，他們中的許多人面臨着生活缺乏照顧、缺乏正常社交等問題，「孤獨死」的悲劇更時有發生。

家庭成員的關心同樣不可或缺，擺在面前的現實，是許多家庭因各種原因無法為長者提供足

夠照顧。也正是如此，政府和社會必須承擔起更多的責任，構建起一個政府主導、社會參與、家庭共擔的長者關懷體系。

一方面，社區內的社福機構與關愛隊等地區團體，通過社區網絡尋覓、守護「高風險長者」顯得尤為迫切。另一方面，科技手段的介入為及早識別高危長者提供了新的方法。上個月發表的《施政報告》中提及，政府會預留每年5億元的經常開支，推出一系列措施加強支援照顧者，包括：已建立首階段支援照顧者數據平台，初步打通並連結社署、醫管局和房委會的數據，令社署更易識別高風險長者，照顧他們需求之外，亦可調配關愛隊進行探訪等活動。此外，政府亦會揀選300戶高風險住戶，並為其安裝智能意外偵測系統。本欄建議，政府未來可考慮資助高風險長者

戶安裝智能家居系統，萬一有意外發生也能大幅提升長者獲得救援的機會。

數據平台有助提升識別效率，但亦需要評估隨之而來的風險。例如，由於涉及跨部門協作，如何制定統一數據格式和標準對接，加強數據加密、用戶授權及監察機制，保障個人私隱？此外，數據平台作為輔助，前線如社工、社區組織、樓宇管理等的參與對於落實政策更為重要；對於資源的使用亦需要仔細考量，如建立明確的個案分流和轉介制度，釐清各部門權責與服務時限，避免出現推卸責任或無法落實的情況。確保有需要的人得到照顧之餘，公共資源亦妥當使用。

社區同行基金會 梁文武

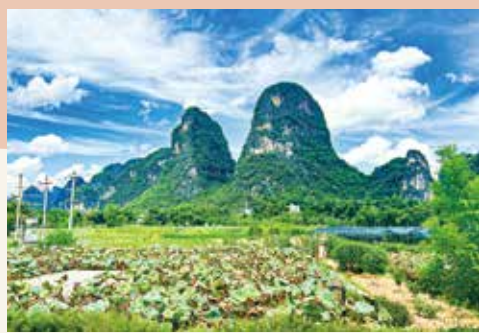
旅遊GO Text、Photo：行李 | Design：Skittle



民宿融合大自然 一家或無心睡眠

這家民宿的設計非常注重與大自然的融合，整體風格簡約而現代。民宿頂層有無邊際泳池，雖然短短的，但也可以體驗泡在水裡感受身邊青山綠水的環抱，讓人彷彿置身於畫中。

民宿內還設有桌球和其他娛樂設施，可與朋友又或是家人一起度過愉快的時光。到了晚上，有營火晚會，大家圍坐在火堆享受美妙的星空和燒烤的樂趣，實在教人放鬆身心。民宿每日提供豐富的早餐，必定有桂林米粉，午後的下午茶有特色糕點，晚上的地道甜品，例如桂花湯丸、綠豆沙等等。



瓦畔隱舍

· 地點：桂林市陽朔縣雞窩渡村29號

為抓緊夏天的尾巴，今次旅行目的地是桂林陽朔。從香港出發，搭乘高鐵大約四小時便能輕鬆到達。這個隱匿於大自然中的世外桃源，無論是壯麗的山水景色還是豐富的戶外活動，都讓我深深着迷。行程中，我住進陽朔一家特色民宿——雞窩渡的瓦畔隱舍。

坐高鐵到世外桃源 桂林陽朔 真係掂



奇峰異石如畫 戶外攀岩奇葩

陽朔是桂林熱門旅遊地，以其獨特喀斯特地貌和美麗漓江風光而聞名。這裡的山脈奇峰異石，翠綠的漓江蜿蜒其中，景色如畫。此地還以戶外活動著稱，無論騎行、漂流、還是攀岩，都有。今次就來體驗其一——戶外攀岩運動！

瑞士奶酪攀岩場，以其獨特的岩壁設計和高難度的攀爬挑戰而聞名，也是距離陽朔最近的岩場，吸引了眾多戶外運動愛好者。該地帶的岩壁形狀

和結構，都彷彿天然的奶酪塊，攀爬時需要靈活運用技巧，攀岩新手也不用害怕，場地有較容易的入門路線作為新手體驗，難度5.5-5.10b，入手難度系數5.5，教練會根據個人情況建議挑戰的路線。

瑞士奶酪岩場

- 地點：桂林市陽朔縣十里畫廊景區北側
- 交通：乘坐的士/自駕（停車農家大院，步行約300米）



今年夏天，在白沙灣帶領10多名輪椅人士參加「帆船體驗日」。

小檔案

轉戰帆船前是出色射擊手

- 三歲患小兒麻痺症，需以輪椅代步
- 2008年入選射擊特訓隊，翌年亞洲射擊錦標賽得第四
- 2013年起接觸帆船，首次代表香港出戰即奪銅

代表性獎項：

2014年

- 仁川亞殘運帆船2.4mR級個人賽，為香港摘下首面銅牌

2024年

- 第二屆東南亞傷健帆船錦標賽，以全勝姿態勇奪2.4mR冠軍

2024年

- Hansa亞太錦標賽Liberty級別冠軍，成為該級別首位非澳洲籍冠軍

2025年

- 世界漢莎級帆船錦標賽，憑較多勝場力壓東道主的Charles Weatherly，取得Liberty公開組別冠軍

海上沒有界限，只有風與浪，還有不屈的勇氣。香港帆船運動員付遠威從輪椅起航，把跌倒與痛苦化作力量，最終在國際賽場屢創佳績，於風帆之間重拾生命的新方向。他希望將這份力量延續，吸引更多同路人加入，一起征服遠方。



所有限制，只存在你個腦入面。



我唔只係輪椅比賽冠軍，我係公開賽冠軍，大家係平等嘅！

陸地多障礙 海上無界限

不便之軀 迎破浪人生

少年沒想過做運動員

(2014仁川奪獎)

我都覺得有冇可能㗎！

三歲時患小兒麻痺症，付遠威自此與輪椅為伴。少年時期的他，鮮有機會參與運動，更從沒想過會成為運動員。2013年在朋友鼓勵下，他首次嘗試帆船。當時他既不熟水性，上船時更被嚇得抖震，但在海上的寧靜與自由，卻令他漸漸愛上這項運動。

短短10個月後，他便代表香港出戰仁川2014亞殘運會，在2.4mR級個人賽中奪得銅牌，為港隊贏得首面獎牌。「我都覺得有冇可能㗎！特別我哋坐輪椅嘅，唔好話玩帆船啦，出海嘅機會都唔高啦！」他回想當年仍難掩驚訝。



帆起風生，夢想無界。

冠軍有Say

盼望帆船項目重返殘奧會

從白沙灣到世界賽場，付遠威一步一步踏出香港。這位「世一」教練的願望，除了是蟬聯冠軍、挑戰更多組別，更希望帆船項目有朝一日能重返殘奧會。他直言：「唔係冇人想參加，而係冇資源、冇平台、冇人帶。要出海，其實要好多人力、物力、資金配合。」

他坦言，在香港做運動員往往要有成績才有資助，但不少未能摘獎的運動員同樣「需要生活」，「買支好啲嘅太陽油都要錢。」因此，他期望政府與社會持續加大對殘疾運動員的支持，讓更多人能安心追夢。



比賽中的好表現獲得肯定。

今夏帶領帆船體驗日
（看着初學者而感觸）
我哋成日話參加者驚，
其實我都驚過。我都係
一步一步試出嚟。

帆船是一項依靠自然風力推動的運動，船帆受風而起，帶動船身向前。它的航行形式多樣，可以在海洋或內陸水域進行巡遊、比賽，或只是單純地四處航行。最特別的是，帆船是為數不多能讓健全水手與殘



在帆船上，從另一角度看香港。

難忘景色

一次夜航及清水灣綠蛋島

因為帆船，輪椅人士同樣能看見另一個香港。付遠威笑言，海上的風景，陸地永遠感受不到。他最難忘一次夜航，「滿天燈光，以為係城市，其實係一盞盞船燈，閃閃發亮，好震撼。」也試過在迷霧中出海，能見度不足十米，「條船好似漂浮霧入面，好似去咗另一個世界。」

他最喜歡的，是清水灣外的綠蛋島。「一個岸上睇唔到嘅地方，只有揸船出海先會發現，真係好似隻綠色蛋咁。」他認真地說：「你唔出海，就永遠唔會知道世界有幾大，自己又可以睇到幾多。」



凱旋是令人難忘的場面。

運動路上

轉戰帆船前是出色射擊手

10年的帆船路，付遠威走過跌倒與痛苦，也有笑聲與淚水。他笑說：「我唔係天生強者，我只係多撈多行幾步。今日企到喺你哋面前，都多得當年個自己，肯踏出第一步。」

付的運動員旅程始於2007年。一次偶遇，他發現原來傷殘人士都可以開車、參與運動，於是報讀射擊、籃球和劍擊三個班。最後愛上射擊，更在一年多後被召入特訓隊，每周密集訓練，2009年在亞洲射擊錦標賽奪得第四名。其後轉戰帆船，為自己打開另一片天。



乘風破浪，寫下屬於自己的一頁。



勇敢踏出第一步，就能看見更大的世界。

疾人士平等參與的運動之一。

今日的付遠威，除了是選手，還是教練。剛過去的夏天，他在白沙灣帶領10多名輪椅人士參加「帆船體驗日」。看着初學者由驚到笑，他感觸良多：「我哋成日話參加者驚，其實我都驚過。我都係一步一步試出嚟。」對他而言，關鍵不在於身體，而在於心。「所有限制，只存在你個腦入面。你行出第一步，我就陪你行第二步、第三步。」面對質疑自己能力的學員，他只會笑着鼓勵：「我做到，你都得。因為我都係由零開始。」



行動證明，年齡從來不是界線。

Mavis介紹指出：「Silver Swans並非一般的成人芭蕾，而是專為60歲以上長者設計的課程。」自從皇家舞蹈學院於2016年推行後，已在英國、澳洲、加拿大等地已經變得非常普及；在東南亞，台灣的發展最快。「聽到芭蕾，很多人會覺得好難，需要柔軟的身體。但其實不是！」

芭蕾強調左右對稱，對改善姿勢和肌肉使用習慣有很大幫助。

對於體能有限的學員，Mavis會讓她們坐着做動作，像太極或拉筋一樣。「但加上芭蕾優雅的手部動作和音樂，效果完全不同！」對於能力較強的學員，Mavis則會指導她們站立進行，做出舞蹈步伐。

她補充道：「芭蕾強調左右對稱，對改善姿勢和肌肉使用習慣有很大幫助。有些長者有膝痛或扁平足，很多時候是因為用力習慣不當所致。我會提醒她們，腳要擺平，避免塌弓，這樣能讓她們更安全地活動。」

學員投入後甚至問我：「老師，我們學完整套《天鵝湖》了嗎？」

初來報到時，銀齡學員難免感到緊張，Mavis總會溫柔地說：「不用怕，記不住（動作）也沒關係，跟着我做就行。」從簡單的熱身動作開始，隨音樂節奏，逐漸加入舞蹈元素。她又指出，音樂多選用如《天鵝湖》這類古典芭蕾舞樂曲，並一邊跳舞一邊簡介每個段落，幫助學員們與舞蹈的文化背景建立連結。

看見學員們從最初的不自信，到逐漸放鬆、成功的樣子，Mavis深感欣慰。「有些學員初來時會說：『我不會跳舞，記性差。』但隨時間推移，她們開始漸漸投入，甚至會問我：『老師，我們學完整套《天鵝湖》了嗎？』」

在Mavis眼中，這些「銀天鵝」是一群在舞蹈中重新找回自信的女性。「透過Silver Swans，我希望讓長者在舞蹈中感受到健康與快樂，讓她們愈跳愈健康、愈跳愈開心！」



到皇家舞蹈學院體驗當地的「銀天鵝」舞。



舞蹈不分年齡，銀髮族都做到！



Mavis從十幾歲開始做助教，至今差不多四十年。

舞蹈老師石門推廣長者芭蕾

老友記

銀天鵝中覓自信
跳出我天地

我希望讓長者愈跳愈健康、愈跳愈開心！
——Mavis

石門的舞蹈室裡，五十歲以上的「銀天鵝」正輕盈旋轉，跳着芭蕾舞。這些不再年輕、柔軟的身體，卻用她們的舞姿優雅、手勢柔美，散發青春般的光芒。她們的笑容燦爛如初，彷彿每一步都能抹去歲月的痕跡。導師Mavis Chung以實際行動證明：年齡，從來不是舞動的界線。

辭審計工作 轉做全職教舞

「我第一次接觸芭蕾舞是在中一。」Mavis笑着回憶，「那時媽媽知道我在學校學芭蕾，雖然覺得舞衣有點暴露，但因為是女校，也就沒太多意見。」她在學校裡得到導師鼓勵，報名參加芭蕾舞學校，每年考級，穩步進步。直至中五會考後的暑假，命運悄然改變。「老師知道我有長假，便邀請我做助教。九月開學後，又問我是否願意每周六繼續教。我很有興趣，就一直教下去了。」

畢業後的Mavis在會計公司做審計，周末和平日晚上去教班。「但我愈來愈發現，我真正喜歡的是舞蹈，而不是那些冷冰冰的數字和報表。」她曾猶豫過。直到取得皇家舞蹈學院（RAD）證書後，Mavis決定轉行，成為全職舞蹈老師。「我從十幾歲就開始做助教，至今已經差不多四十年！」

位於油麻地覺士道的前賈梅士學校，是一座擁有逾120年歷史的二級歷史建築。該建築原為私人歐式別墅，後改建為學校，於1954年一度由葡裔團體營運。正因如此，外牆鬆上葡式黃色風格，直到2012年學校搬遷後閒置，至去年活化為香港話劇團教育中心，成為戲劇教育活動空間。

覺士道上逾120歲的建築

1954年起 外牆黃色主調

過往，有不少葡萄牙人由澳門移居本港生活，逐漸形成葡國人社群。1954年開辦的賈梅士學校，便是為本地葡僑學生提供具有葡國文化特色的教育。該校由葡裔團體營運，並以葡國愛國詩人賈梅士命名，設有幼稚園及小學，該校亦設有葡語科，一直傳承葡國文化。

正因如此，校舍1954年完成改建時，使用了葡萄牙式的象徵黃色作為外牆主調。時至今日，該建築仍保留昔日痕跡，包括賈梅士學校葡萄牙校名「Escola Camões」的舊正門招牌，兩旁的花崗岩石及門前地台。建築外的庭園，保留了前賈梅士學校時期的盥洗盆。惟亦正因該改建，此前的歐式古典風格已給完全取代。



葡萄牙校名舊正門招牌獲保留。



庭園保留了前賈梅士學校時期盥洗盆。

溫馨提示

- 香港話劇團教育中心，逢周六日10:00至13:00、14:15至18:00對外開放，公眾假期休息。參觀毋須預約。



往期回顧

古蹟資訊

歷史建築用途時序 | 前賈梅士學校

1902

高尚住宅
Parkside

1912

成為九廣鐵路
經理的宿舍

1928

改建為九龍
英童學校

1954

改辦為
賈梅士學校

1997

賈梅士學校由保良局接辦，
改名為保良局賈梅士學校

2012

學校搬遷
後閒置

2024

活化為香港話
劇團教育中心

評級：二級歷史建築

地址：油麻地覺士道7號

交通：佐敦港鐵站D出口沿德成街步行，後左轉覺士道即至，步程約5分鐘。

古蹟的故事



該處活化前為閒置校舍多年。

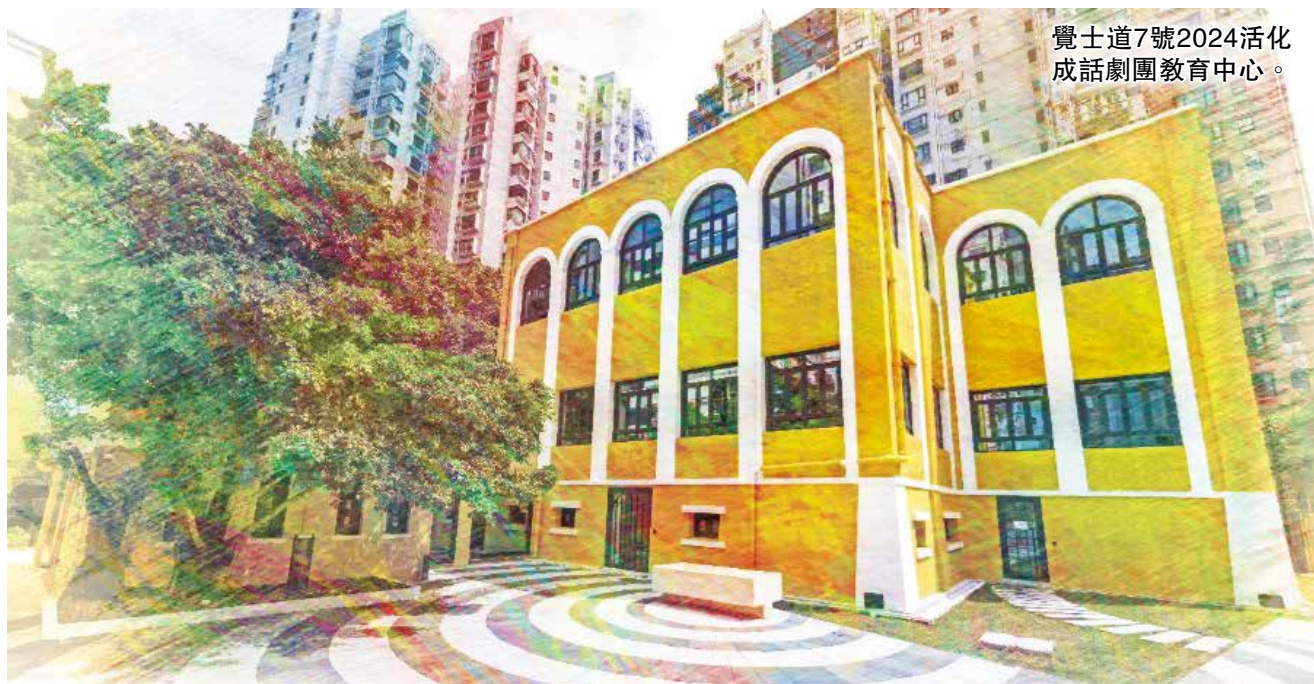
根據古諮會文件顯示，覺士道7號建於1902至1903年，當時是名為「Parkside」的私人住宅。該建築1912年由政府購入，改作九廣鐵路公司經理的宿舍。

直至1928年。該建築始改建為學校，其時用作營辦九龍英童學校。二戰期間，建築受嚴重破壞，學校亦於1950年遷出。1954年，其復修後改建為賈梅士學校校舍。1997年回歸前，葡僑教育及福利基金將校舍交還給政府，學校由保良局接管辦學，並於其後遷至海庭道校舍並命名保良局陳守仁小學，葡僑學校使命正式終結。

2000年，原校舍獲教育局資助開辦小學「新來港學童啟動課程」課程，並改名為保良局賈梅士學校。2012年，由陳氏教育機構命名捐助，易名為保良局陳維周夫人紀念學校，由保良局及香港潮連同鄉會合作營辦，並於該址遷出。

古蹟辦專家指，該建築改用作賈梅士學校校舍時經歷大規模改建，幸而頂層表現古典建築特色的拱道緣飾尚有保留。該建築具豐富的歷史內涵，亦是本地現存少數見證葡萄牙社區在香港發展的歷史建築之一，因此在2019年被評為二級歷史建築。

九龍葡式隱世建築 前賈梅士校轉教話劇



覺士道7號2024活化
成話劇團教育中心。

去年變香港話劇團教育中心

2024年3月7日，校舍活化成的香港話劇團教育中心，並舉行開幕典禮。該活化由發展局撥款資助6,000萬元進行，早於2021年底動工。活化保留原有黃色外牆色彩，舊有的課室則改建成排練場地及活動室，以開辦幼兒、兒童及成人戲劇課程及戲劇體驗活動。

可透光、隔熱及隔聲，話劇排練時的聲響亦不怕影響他人；舊校留下的5米長鏡子，保留在新設計的排練室，可說是環保地使用舊有物料；建築物周圍亦加設更多無障礙設施，惠及中心使用者及附近居民。



葉頌文指活化優化了室內環境，並保留原址文化內涵。



2024年3月，活化後的香港話劇團教育中心正式啟用。

最初是私人住宅
往後曾屢改用途

伴讀我成長

哥哥姐姐 分享喜閱

美國天文學家惠普爾說過：「書籍是屹立在時間的汪洋大海中的燈塔。」今年夏天，裘錦秋中學（屯門）的12名中三學生，帶着自己精心挑選的書籍，走進鄰近特殊學校的教室，與小學生進行一對一的伴讀活動。這些大哥哥大姐姐像一盞盞明燈，陪伴小朋友一起探索書中的世界。

小朋友聽完故事，開始提問。



中學生積極與小朋友互動。

中學生入特殊學校送暖

裘錦秋中學位於青山山腳，在社區自成小小一角。校長陳月平提到：「之前學校曾到鄰近學校表演舞蹈，而這次選擇了一對一的伴讀活動，讓學生與小朋友有更深入互動，令不同學習進度的學生皆得益。」

這次活動除激發小朋友閱讀興趣，還培養中學生耐心，學會如何與小朋友相處。陳校長回憶道：「學生們出發前都有些緊張，擔心小朋友不會喜歡，或者自己表達不好。」



小朋友的純真，令大姐姐露出笑容。



除了一對一伴讀，還有圍坐聽故事。

活動開始後，學生們很快放下顧慮，積極與小朋友互動。「有小男孩被書中的插圖吸引，開始和大哥哥一起讀書。小朋友們專心聽故事，還開始提問，甚至把書推給學生希望繼續聽。」過程中，學生遇到小朋友不懂的字就慢慢念，對不清楚的內容則反覆解釋。陳校長表示：「學生看到小朋友們捧着書不肯放手的樣子，露出了笑容！」

她亦透露，未來學校計劃繼續舉辦類似學習活動，並可能邀請長者參與。「目前，我們已與友校合作進行讀書錄音，並將這些錄音送給有需要的學生。」她還表示，未來有計劃拍攝閱讀分享的短片，方便小朋友隨時觀看並學習，進一步推動社區內部資源共享。

小朋友專心聽取並提問

活動開始後，學生們很快放下顧慮，積極與小朋友互動。「有小男孩被書中的插圖吸引，開始和大哥哥一起讀書。小朋友們專心聽故事，還開始提問，甚至把書推給學生希望繼續聽。」過程中，學生遇到小朋友不懂的字就慢慢念，對不清楚的內容則反覆解釋。陳校長表示：「學生看到小朋友們捧着書不肯放手的樣子，露出了笑容！」

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。



經典解詞

說明念頭，即大腦裏出現的想法，情緒，記憶，畫面等。而大腦裏出現任何東西的第一瞬間，即為一念。《六祖壇經》機緣品：「前念不生即心，後念不滅即佛；成一切相即心，離一切相即佛。」

改命原因

在世俗層面，「一念之差」通常指的是一個關鍵的決策瞬間。例如：

貪念 vs 廉潔

• 一個人一念貪心，受賄一次，可能從此步入犯罪的深淵，命運急轉直下。

善念 vs 冷漠

• 一個路人一念慈悲，救助了受傷的人，可能因此結下善緣，甚至拯救了一條生命，命運從此不同。

瞋念 vs 忍辱

• 司機一念憤怒，可能導致嚴重的車禍，毀掉自己和他人的生活。

這些例子說明，我們的一個念頭會衍生驅動一個行為（業），這個行為會產生一系列連鎖反應（業果），最終形成我們所體驗的「命運」。因此，命運並非完全由外在神明注定，而是由我們無數個「念」和「行」所共同塑造的。

根源解決

「念念分明」是佛教修行的核心方法，

目的就是為了從根源上解決「一念之差」所帶來的不可控性。它不僅僅是避免大的「惡念」，更是對每一個起心動念的清醒覺知。

看清妄念如雲

心就像一片天空，而念頭就像天空中不斷飄過的雲朵。普通人誤以為這些「雲」（念頭）就是真實的「我」或「我的」，於是跟着貪念的雲走、跟着瞋恨的雲走、跟着憂慮的雲走，成為念頭的奴隸，這就是「妄念」。

「念念分明」就是練習成為那個靜靜看着天空（心）和雲朵（念頭）的觀察者，而不是雲朵本身。我們只是知道：「哦，一朵貪求的雲飄來了」、「一朵焦慮的雲飄來了」，而不去追逐它或壓制它，只是看着它生起、停留、然後消失。

截斷業力鎖鏈

業力的鎖鏈是：
念頭⇒行為（言語、行動）
⇒習慣⇒性格⇒命運

「念念分明」就是在這條鎖鏈的最開端——念頭剛生起的那一剎那——就觀照它。當我們能清晰地覺知到一個惡念（如嫉妒、毀謗心）的生起時，我們就有了選擇的空間和不採取行動的自由。我們可以說：「我看到了這個念頭，但我選擇不跟隨它。」這樣，惡的業力鎖鏈就在念頭階段被截斷了，不會發展成惡行，也就不會結成惡果。這就是從被動的「一念之差」轉為主動的「念之覺察」。

除妄念安真心

所謂「去除妄念」，並非像掃垃圾一樣把念頭掃掉（那本身也是一種妄念），而是通過「念念分明」的覺照，看透所有念頭都是緣起性空的——它們依因緣而生，沒有獨立、不變的自性。就像看電影，一旦知道銀幕上的一切都是光影的幻化，就不會再當真而沉迷。

當我們不再執著於來來去去的妄念，內心就會逐漸平息下來，本自具足的清明、智慧與慈悲（即「真心」或「佛性」）就會自然顯現。

由巴士車長瞬間選擇講起

了解一念
掌握念念
不再執著分明係好

樺加沙襲港時有家長不顧危險，帶子女追風發生悲劇，一家四口在柴灣防波堤觀浪時三人墮海，母子一度危殆。當日，多區都有人以身犯險，警方其後拘捕五人，四人涉帶孩童觀浪被控疏忽照顧兒童，另一男子在10號風球在屯門泳灘游泳亦被拘捕。連串事件引發社會要求追風人士必須付出代價的討論。

先後有四人帶孩童觀浪 涉疏忽照顧兒童被捕

在10號風球落下後的翌日（9月25日），警方在香港仔拘捕兩名非華裔女子，指她們涉嫌對所看管兒童或少年人觸犯虐待或忽略罪。警方表示，兩人涉嫌於10號風球生效時，在鴨洲海怡半島帶同一名8歲男童在岸邊拍攝巨浪，期間有影片顯示3人被巨浪沖倒地上。警方上門時發現男童手腳有明顯擦傷，遂將其送院檢查。

9月26日，警方再拘捕一名男子與同行外傭，指他們在涉嫌於颱風期間，帶同兩名分別4歲及6歲男童，到西區堅尼地城新海旁近加多近街交界的岸邊觀浪。警方指當時海有湧浪，海水沖上行人路。但兩名成人仍然帶同兩名小童逗留拍照，當時極有可能有被大浪捲走的風險，情況險象環生，有可能對兒童造成嚴重傷害，危及生命。

除了觀浪，打風到泳灘游泳行為也十分魯莽。警方同日向法院申請傳票，

將軍澳南海濱，男子10號風球時走近風浪。



沙田城門河兩名男子冒風雨將雜物丟入河中。

山吊手岩搜救一對無視懸崖危險警告牌而被困山林的情侶時，不幸失足墮崖不治。

立會議員盼增阻嚇力 建議收取救援費

立法會議員林琳指，日前政府拘捕數名於風暴期間故意攜帶幼童觀浪的人士，引起各界討論應否立法增加阻嚇作用。她指出，早年已向政府提出質詢，希望當局研究更具阻嚇力的措施，以應對極端天氣下有人無視政府警告的不負責任行為。她指出，在惡劣天氣警告期間，有個別人士因好玩或過癮，而毫不顧及拯救人員安危。因此林琳提出，可向在惡劣天氣下仍然故意冒險的人士，收取救援費等措施，並指出不少國家已就類似情況立例，政府應該一併考慮所限範圍及其可行性。

林琳促當局研究更具阻嚇力的措施，應對無視警告的不負責任行為。



追風闖禍犯眾憎 全城呼籲增代價

三人墮海
柴灣一家四口防波堤觀浪。

被捕
兩女帶男童海怡半島觀浪摔倒。

被捕
父攜外傭帶兩子堅尼地城觀浪。

被捕
中年男子黃金海岸游泳。

當局：或研究立法 針對追風族

連串事件引發社會要求追風人士必須付出代價的討論，保安局局長鄧炳強強調，市民要自律及提高安全意識，並指現時本港沒有法例針對市民在風暴期間追風逐浪，但如果一些地方已宣布關閉，有人仍然進入，將會有罰則。除研究以「疏忽照顧兒童」罪拘捕帶孩童犯險的成人外，現行法例賦予政府封閉海灘及郊野公園等，未經批准進入是違法，故會票控及其他行動，在康文署有相關法例下，可被罰款2,000元及監禁14日。

而在其他地區，會有相應法例規定風暴期間不能進入所有沿岸位置。如在台灣高雄，在劃定警戒區，限制或禁止市民進入劃定的沿岸及防波堤範圍。另外在澳門，2017年強颱風天鴿造成廣泛破壞後，開始訂定《民防綱要法》，部門可獲授權禁止或限制，個人或交通工具在特定範圍內停留或通行。鄧炳強指如有需要會考慮是否設立禁止追風的法例。

網民有話說

Susana Cha：

成人家長分析不到危險與否？暴風雨無情，大浪威力可以沖走私家車，出事時，全家生命在你手上。

Wing Luk：

嗰個浪一炒起你跟住浪走，除水漂流，有急流好難返上岸。唔好覺得自己犀利去玩。

Angela Shum：

支持政府部門繼續執法，這樣才能夠嚴懲這些罔顧生命嘅市民。



衛生黑點
系列 · 上

無人巡即闖佬懶理 衛生黑點故態復萌

後巷 污水

七旬清潔工懷疑在衛生黑點收垃圾卻遭票控亂拋垃圾事件，引發社會熱議及留意衛生黑點問題。根據最新數字，衛生黑點由738個大幅削減至106個。在今期「全港衛生黑點」系列上集，《我家》記者根據衛生黑點名單巡視各區，發現名單中已獲改善但未及兩年的地點，包括環境衛生、後巷衛生及店舖阻街多項問題，有故態復萌的跡象。此系列先探討是否因執法仍存難度，故令衛生問題未能解決。

油

尖旺區在衛生黑點名單中佔了23個，佔整體數字超過兩成。《我家》記者發現大角咀近大全樓後巷為多間食肆的後門位置，雖有多個屬於不同食肆的垃圾筒，但仍見有紙皮、各類包裝四散在地，而地面更佈滿積水，甚至有多個發泡膠箱放置在後巷外。



大角咀近大全樓後巷仍見有紙皮四散在地，地面更佈滿積水。



有店舖疑似將發泡膠箱放於對面排檔後方。

店舖 阻街

而《我家》記者巡視油尖旺區其他黑點時，發現新填地街472至480號附近地舖問題疑似有改善，但實質仍有阻街情況。店舖在門前馬路旁放置多個箱，擬為霸佔馬路方便車輛上落貨物，不但阻礙行人，亦影響馬路面的車輛行駛。

處理非法棄置建築廢物 環保署被指檢控率極低



申訴署調查發現，環保署個案檢控率極低。（申訴專員公署相片）

申訴專員公署宣布，完成非法棄置建築廢物問題的主動調查行動。調查發現投訴個案中，經環保署核實的非法棄置建築廢物個案，由近年的500、600宗增加至2024年接近800宗。以檢控宗數最多的2019年來計算，該年度的檢控率亦只有3.8%，可見環保署的個案檢控率極低。

立法會議員、立法會衛生事務委員會成員梁熙（右圖）指，香港現時估計約有1,500個環保斗，業界估計每天約有600至700個閒置環保斗需要地方擺放，而現時政府透過短期租約機制，只為業界提供四幅用地用作存放閒置環保斗。他建議，政府應該審視現時各環保斗存放用地的使用率，與業界了解情況，積極物色其他存放用地，同時政府應考慮增加罰則，以加強阻嚇力。此外，亦可考慮設專線予市民舉報投訴，加快處理環保斗問題。



堆發 泡膠

在衛生黑點名單中，深水埗區佔了5個。《我家》記者發現長沙灣達明大廈地下仍有環境衛生問題，雖然已沒有像過往改善前那時一樣，把十多個發泡膠箱堆積在街道轉角位置，記者卻發現有店舖疑似將載有蔬菜及榴槤殼的發泡膠箱，放置在對面行人路轉角位置和店舖對出售賣衣服的排檔後方，從而疑似掩飾物品實屬於該店舖。



新填地街有地舖在路旁放箱放手推車，擬霸位方便上落貨物。

加強 巡查

立法會議員梁文廣（右圖）表示，衛生黑點即使有改善過，但不應就此不理，以發泡膠箱為例，近日他就收到有市民投訴長沙灣有街口擺放大量發泡膠箱。他認為環境衛生問題不時都會發生，無論是否衛生黑點，執法部門都應多加巡查。



至於後巷污水問題，他指要尋覓源頭並不容易，需要不同部門長時間處理，故增加了執法的難度。而阻街問題，他指隨着《2025年公眾衛生及市政（修訂）條例》實施後，已減低執法難度，不過他指執法人員仍會先勸導後檢控，讓問題逐步改善。

大角咀近大全樓後巷，堆積了發泡膠箱。



邊個更靚仔
邊個影得靚

旗艦機之爭

小米

iPhone 戰意濃



Xiaomi 17 Pro系列

背屏不再雞肋
自拍取景好方便

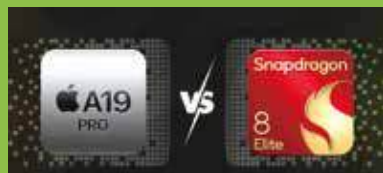
Xiaomi放棄了沿用三代的左上角矩形相機模組，改用一塊覆蓋整個後攝區域的背屏，以取代傳統金屬或玻璃蓋板，讓用家可以在背面查看時間、充當自拍取景器或顯示應用程式資訊。雖然Xiaomi早在11 Ultra時期就嘗試過背屏設計，但因功能單一、耗電量大和反應遲緩，受到用家批評為「雞肋」。此次的背屏在功能性、實用性和反應速度上都有顯著提升，解決了早期設計的缺點，令今個系列更具吸引力。



三鏡頭超大底像素 CPU性能有望超越iPhone

Xiaomi 17 Pro的主相機配置三顆5,000萬畫素鏡頭，主鏡頭光圈為F1.67，超廣角鏡頭具17mm等效焦距，長焦鏡頭採用F3.0光圈和115mm等效焦距，支援5倍光學變焦。17 Pro Max的主鏡頭和超廣角鏡頭規格相同，但長焦鏡頭升級，感光元件增大，光圈提升至F2.6。

另外，在Geekbench測試中，17 Pro和17 Pro Max均搭載驍龍8 Elite Gen 5處理器，配置2個高性能核心和6個效率核心，表現優異。相比之下，蘋果A19 Pro僅使用2個性能核心（4.26 GHz）和4個效率核心，使得Android陣營首次有機會在CPU性能上超越iPhone。



2025年下半年，手機市場再度進入旗艦大戰。蘋果推出iPhone 17 Pro系列後，小米也不甘示弱，直接跳過「小米16」，將新旗艦命名為「小米17」，正面迎戰剛發售不久的iPhone 17系列。今次睇睇兩個品牌的旗艦系列，邊一款更能吸引到你入手！

iPhone 17 Pro系列

鋁合金散熱
但怕機身易刮花



iPhone 17 Pro的設計與材質引起不少話題。蘋果不再使用鈦金屬邊框，轉而採用鋁合金一體成型設計。蘋果表示，選材不僅減輕機身重量，並搭配自家均熱板技術，有效解決近年手機燙手問題。然而，對於果迷來說，鋁合金易刮花成為他們的一大疑慮。

全新模組
果迷望落或嫌肉酸

另一個爭議是相機模組由方形改為橫條，此設計能夠安裝更多電子元件，並騰出空間供電池使用，成為此系列續航力大增的主要原因。然而，手機背板下方使用的是陶瓷晶盾材質，與鋁合金框架不同，因此無法保證背板顏色完全與框架一致，令不少果迷認為整體設計顯得突兀。



信號屏幕影像飛躍
廣角超廣角鏡無變化

話雖如此，橫條設計預留空間安裝環繞式天線，有效改善蘋果手機握持時的信號干擾與衰減。屏幕方面，使用新一代超瓷晶玻璃，抗刮性較上一代強3倍，並新增抗反射塗層，減少強光下的眩光干擾。鏡頭方面，主攝、超廣角和長焦全面升級至4800萬像素，特別是100mm焦距的長焦鏡頭，感光元件面積增大56%，畫質細節更為明顯。不過，廣角和超廣角鏡頭則保持不變。