



封面故事
89

大滿貫之路 用豪氣開波



地區焦點 20

建北環線如火如荼
引內地標準開turbo?

醫·家 4

指甲變色易崩
提你關注健康

熱話「脆」聞 14

侵權藝員 惡搞逝者
AI無中生有要監管?

我家放大鏡 15

有「機」唔錄
垃圾處處點監控?

新界西



新界東



我家HoMemory



info@homemory.hk

施政報告宣布加快發展北都

新一份施政報告提出加快發展北部都會區，對打通北都起重要作用的港鐵北環線，亦於10月正式啟動主線工程。該條長約10.7公里長的鐵路共設5站，連接錦上路到古洞，中途設有新田、牛潭尾及凹頭分站。早前政府提出連接新皇崗口岸的北環線支線，會與主線合併發展，目標於2034年竣工。有地區人士歡迎北環線主線及支線同步動工。

古洞站正在興建，料2027年平頂。

古洞是兩線轉車站，已預留轉乘空間。



凹頭



北環線主線將途經凹頭並設站。(效果圖)

建北環線 如火如荼



牛潭尾



北環線第一期工程啟動，圖為未來牛潭尾站。(效果圖)



新田



古洞



北環線工程開展，10月初舉行啟動禮。



令北都連市區成環迴網絡

擬

議北環線主線，是一條約10.7公里長的鐵路，西連錦上路站，東邊則接駁正興建的古洞站，並於新田、牛潭尾及凹頭設有三個中途站，落成後將北端串聯屯馬線及東鐵線。而其支線則經河套等接通深圳皇崗口岸，成為本港與內地間第三條直接過境的鐵路連接線。

運輸及物流局陳美寶指，北環線可以令北都日後可以與市區連成環迴網絡，而支線更會連接跨境的新皇崗口岸，帶動跨境人流，方便市民出行。通車後由古洞站前往錦上路站，將會由目前所需的60分鐘，大大縮短至12分鐘；由新田站前往新皇崗口岸則只需11分鐘。

北都專屬法例

爭取明年訂立

為加快發展北部都會區，施政報告宣成立由行政長官親自領導的「北都發展委員會」，下設「發展及營運模式設計組」、「大學城籌劃及建設組」及「規劃及發展工作組」三個工作組。

其中「發展及營運模式設計組」由財政司司長任組長，按北都各指定發展區的性質及規模，設計發展及營運模式。當中，包括為不同產業園區度身成立一間或多間園區公司、法定或非法定專門機構。

拆牆鬆綁 突破瓶頸

行政長官李家超指，政府過去三年已對北都制定基礎規劃並加快建设，成立北部都會區發展委員會主要目的，是要提升北都發展的決策層次，簡化的行政流程，拆牆鬆綁，突破瓶頸，以新思維達致安全、省錢、省時間的建築目標，並為加快北都發展訂立專項法例。

發展局局長甯漢豪補充指，政府爭取明年內完成訂立加快發展北部都會區的專屬法例的立法工作，並為洪水橋約23公頃用地成立產業園園區公司，以便靈活運用資源招商引資。

內地標準開turbo?

主線支線合併發展料2034竣工

9月發表的施政報告指出，為更好發展經濟、改善民生，北都建設將加速推進，並重申會以新思維合併北環線主線和支線同步推展，合併為單一項目分兩期發展，目標是2034年或之前同步開通。

今年7月，政府就北環線第一部分項目，與港鐵簽訂協議，確立北環線主線項目部分融資及建造安排，並同時啟動支線的詳細規劃及設計，10月3日港鐵於水尾路北環線項目工地，舉行北環線項目啟動禮，主線將於今年開始建造鑽挖機豎井的大型前期工作，以準備建造主線的隧道。

統一標準可減少成本縮短工期

有參與啟動禮的立法會議員張欣宇表示，期待北環線的全速推進。他對北環線引入內地鐵路標準表示有信心。他解釋，以往興建跨境工程，內地及



張欣宇認為引入內地標準可減少成本縮短工期。



劉國勳歡迎北環線主線支線同步動工。

香港部分使用不同標準，包括建築材料及施工安排不同，導致要額外成本轉換對接，引入內地標準有助減低成本及工期，提升效率。

張又指，本港有領先的鐵路營運標準，相信日後車站設備及營運，包括鐵路信號系統，仍然會沿用本港標準，不會與現時鐵路服務有差異。

有建議2031前啓用部分車站

而立法會議員劉國勳則歡迎政府接納其建議，將北環線主線及支線項目同步動工，並引入創新方法，加快工程時間，在基建先行下，助力北部都會區提速發展。

劉國勳認為，現時預計北環線的施工期長達9年，若北環線按現計劃2034年才竣工，進度將與發展步伐脫節，因此他建議政府提速發展、縮短施工期，簡化工程審批，亦可考慮選擇分階段提早於2031年前啓用部分車站，讓基建及早服務居民，配合北都整體發展步伐。



市民期盼選賢任能

立法會換屆選舉將於今年12月7日舉行，大家可以運用手中一票選出明年起履新的立法會議員。讓我們一起聽聽各位街坊有什麼期望和關注。



望夜跑安全

藍小姐女士（學生，元朗區）：

「希望可以有人發聲幫忙改善治安，試過夜晚跑步有人想搶劫。」



改善屯門河

程女士（主婦，屯門區）：

「屯門河嘅臭味問題咁多年都無改善，希望議員可以加大力度監察。」



港鐵起快啲

黎先生（退休人士，屯門區）：

「我住喺屯門30幾年，港鐵屯門西延線進展好慢，希望可以快啲起好方便居民。」

指甲發黃、崩甲等不只影響旁人觀感，指甲顏色和紋路的變化，也會透視身體健康狀況，例如營養不良、血液循環差、呼吸系統疾病，甚至肝硬化等。當指甲出現異樣，必須小心觀察、及時補救。

指甲是由皮膚角質層硬化形成的堅硬結構，用來保護甲床，避免受傷和細菌入侵，同時增加指尖的敏感度，令我們的手指和腳趾更加靈活，可以完成精細動作。

健康指甲會呈現淡粉紅色，表面光滑，沒有紋路、斑點、凹凸或變色等。指甲也應緊貼甲床，整片指甲的厚度一致、不易斷裂。

指甲健康須有足夠營養素維持，假如身體出現毛病，指甲便會隨之產生變化。

既然指甲健康與身體狀況息息相關，最好的護甲方法，當然是從改善體質入手，例如均衡飲食，攝取足夠營養素，有助令指甲更堅韌。

養甲貼士

- 一 均衡飲食，攝取蛋白質、鐵質、鈣質、維他命D和E
- 二 減少進食辛辣和刺激性食物，例如薑、蔥、蒜
- 三 定期使用護甲油和護手霜
- 四 不要太頻密地塗抹指甲油或「gel甲」，適時讓指甲休息

資料來源：消費者委員會、綜合傳媒報道

指甲變色易崩 提你關注健康

指甲異常和相關健康問題



顏色變化

指甲蒼白：貧血或甲床的血液供應不足，也可能反映肝硬化或慢性腎功能問題

指甲變黃：或因肝炎、甲狀腺功能減退等導致，也可能是太頻密地塗指甲油，令指甲失去自然光澤

指甲變紅：壞血病或缺乏維他命C

指甲變紫：血液循環較差

脫離甲床

主婦手、甲溝炎、嚴重手部濕疹等

容易折斷

營養不良、厭食症，或缺乏部分營養素

斑點

白色和黑色斑點：指甲受傷或受壓所致，可自行痊癒

紅色斑點：可能與心臟疾病或甲底腫瘤有關

白色/白紋 直紋 橫紋 杵狀指



直紋

白色直紋：營養不良或慢性腎衰竭所致，於長者而言屬正常

黑色直紋：與良性黑色素痣有關。假如黑紋持續變寬，或色素滲透至指甲周邊皮膚，或是惡性黑色素瘤的徵兆，應盡快求醫

橫紋

因急性系統性疾病引致指甲暫緩生長，常見於手足口病、濕疹患者，或正在接受化療的人

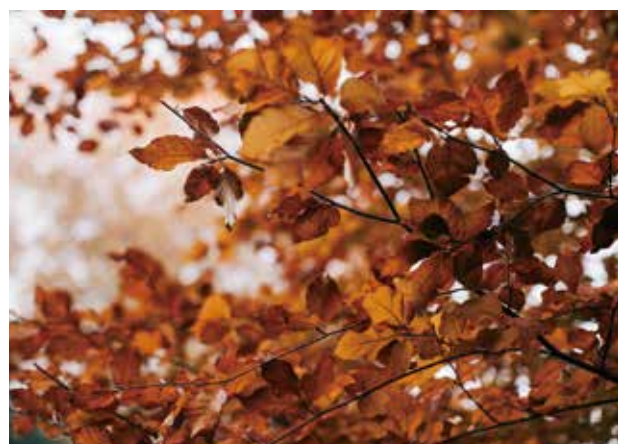
指甲末端向下彎

常見於嚴重呼吸系統疾病，例如肺癌、胸腔腫瘤等患者；也可能與心血管疾病、肝硬化等有關

資料來源：消費者委員會

與大腦對話

轉季時天氣變得乾燥，不少人都會出現喉嚨痕、皮膚乾、甚至輕微咳嗽。這個時候最好的調理方法，就是用一碗熱湯由內滋潤。湯水，既潤肺養顏，又能補氣健脾，也生津潤燥。以下推介兩款，幫你溫和度秋，對抗乾燥天氣！



輕咳使人愁 熱湯溫和度秋

兩款推介

一 木瓜雪耳花生雞腳湯 — 滋陰養顏

- 材料（3至4人用）
- 青木瓜1個（去皮去籽、切塊）、雪耳1朵、花生50克、紅棗6粒（去核）、雞腳8至10隻、豬腱200克（可省略）

做法

- 1) 雞腳與豬腱汆水備用。
- 2) 花生浸泡30分鐘，雪耳泡軟撕小塊。
- 3) 將雞腳、豬腱、花生、紅棗放入鍋中，加水煮1小時。
- 4) 放入木瓜與雪耳，再煮45分鐘至木瓜變軟。加鹽調味即可。

*小貼士：用青木瓜比熟木瓜更耐煲，效果更清潤。

二 雪梨蘋果南北杏湯 — 生津潤燥

- 材料（3至4人用）
- 雪梨2個（去芯、連皮切塊）、蘋果1個（去芯切塊）、南北杏15克、無花果4粒、百合15克、瘦肉300克

做法

- 1) 瘦肉洗淨切塊汆水。
- 2) 雪梨及蘋果連皮切塊，連皮潤肺效果更佳。
- 3) 所有材料放入湯鍋中，注入約2.5公升清水。
- 4) 大火煮滾後轉小火，慢火熬約1.5至2小時。加少許鹽調味即可。

*小貼士：雪梨皮潤肺力強，建議徹底清洗後連皮同煲。



作者：
陳洛
醫師

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。

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



幸福校園嘉許計劃秘書處 電郵：happyschool@choassociation.org

趁中秋節假期去咗曼谷玩幾日，作為香港人其中一個旅遊熱門地方，曼谷真係永遠唔會令人失望，今年已經開咗兩個大型商場，不過最吸引我嘅都係按摩同美食，又平又正！好似兩個鐘嘅泰式按摩都係600泰銖咋(港幣140蚊)。至於食嘢，我就最鍾意曼谷嘅街頭小食同路邊檔，尤其喺遊客區好多都開到通宵，所以每次去曼谷都會忍唔住食宵夜㗎。

先炸香料 等味道融入油

泰式羅望子單骨雞翼

攤凍一下快脆食

材料：

雞中翼.....600g
香茅.....2枝
南薑蓉.....約1.5茶匙
檸檬葉.....適量
紅辣椒.....2隻
乾葱頭.....1至2個
水.....50ml



醃料：

鹽.....3/4茶匙
魚露.....1茶匙
粟粉.....1湯匙
麵粉.....80g

甜酸汁：

羅望子醬.....4湯匙
水.....4湯匙
糖.....2湯匙

做法： ① 雞翼用鹽水浸30分鐘去除雪味，再用廚剪順骨接位剪成兩段。南薑磨成蓉後，加入乾葱及水分打成汁隔渣，連同其他醃料加入雞翼拌勻醃至少1個鐘。



② 香茅及紅椒切片、檸檬葉去除葉梗，用160熱油度將上述香料炸脆，盛起用廚紙吸油備用。



③ 等油溫升至180度，將雞翼炸至金黃脆身。



④ 將甜酸汁材料拌勻後落鑊，再加3湯匙粟粉水慢火加熱，直至芡汁變稠就將雞翼回鑊拌勻，每隻雞翼平均沾上甜酸汁就可以。最後，加入炸脆嘅香料拌碟就完成。



今次分享一個充滿泰式風味嘅炸雞翼食譜：泰式羅望子單骨雞翼，所謂泰式風味都係離唔開香茅、檸檬葉、辣椒、南薑等嘅香料，其實買一包冬陰功香料已經有齊。醃料就唔少得魚露，今次試吓加入南薑，但南薑比較硬身，用嚟做醃料就要磨成蓉先容易出味，再加埋乾葱頭 / 蒜頭打成汁隔渣就得。呢個方法用嚟

醃其他肉類都得㗎，我今次就無落蒜頭。

唔使擔心醃料水分太多，只要落足夠麵粉，醃料就會乖乖變成



脆漿緊緊包住雞翼喇。喺炸雞翼前先炸香料，香料嘅味道會自然融入油裡面，炸嘅時候雞翼就會吸收埋啲香味，而且炸脆咗嘅香料都非常惹味！其實就咁食已經好好味，加埋用泰國羅望子醬做嘅甜酸汁，又有另一番風味。呢個做法有啲似咕嚕肉嘅影子，下次試吓用嚟做咕嚕肉應該都唔錯，寫到呢度我又想再去曼谷喇！

小提示

• 羅望子醬可以係泰國雜貨人金舖買到，留意每隻牌子嘅酸度都未必一樣，可以先試味再調整糖分。

關注精神健康 家社校合力同行

香港近期接連發生自殺及傷害他人的悲劇，再度敲響社會關注精神健康的警號。精神健康問題絕不是「少數人」的事，現代生活節奏急促，經濟壓力大，再加上疫情和社會變遷，無論是學生、上班族、長者還是家長，都可能面對精神健康挑戰。

剛過去的10月10日是「世界精神衛生日」，有調查顯示，香港16至75歲人口中，每五人就有一人曾患上焦慮、抑鬱或其他情緒病。然而，在現時的公營體系下，七成患者沒有尋求過幫助，原因包括社會標籤、求助資訊不足，以及基層心理服務資源有限等。這種情況下，很多人只能獨自承受，甚至發展成嚴重心理危機。

根據「生命熱線」公布數字，今年首八個月已接聽超過8.5萬個求助電話，較去年同期上升

15.5%；全年更突破11.4萬個來電。值得注意的是，25至40歲的年輕男性求助者明顯增加。由此可見，壓力、孤獨和情緒困擾正困擾著越來越多的香港人。

面對困境，社區力量尤其重要。政府近年推動「以地區為本」的基層醫療健康模式，期望把精神健康服務帶入社區。事實上，香港社會已有不少善用社區資源的例子。例如賽馬會樂齡同行計劃，自2024年起，聯合香港大學及18間社福機構，透過與地區康健中心合作，服務45歲或以上人士，期望在基層醫療層面提供全面的精神健康支援服務，協助締造健康社區。

要有效回應精神健康危機，必須做到更早識別，更早介入。醫學上，抑鬱症、焦慮症等情緒問

題其實可被及早發現和治療。常見徵狀包括：情緒持續低落、對日常事物失去興趣、失眠或過度嗜睡、胃口明顯改變、難以集中精神、經常感到疲倦等。青少年或長者有時表現為易怒、退縮、行為改變或與人疏遠。家人、朋友和同事若發現身邊人出現上述表現，應主動多關心、聆聽和陪伴，不要輕易批評或否定。

最重要的是，精神健康問題並不可恥，也不是個人「唔夠堅強」。遇上困難時尋求幫助，是負責任、愛惜自己和家人的表現。社區、學校、企業和政府都應攜手合作，消除標籤，促進互助，確保每一位香港人都能在困難時得到溫暖和支持。

社區同行基金會 梁文武

旅遊GO Text、Photo：行李 | Design：Skittle

漫 活 陽 朔

搭木筏行老街品農家菜



人在流動山水畫

搭船地點選在金龍橋碼頭，我登上一條傳統木筏，開啟大約80分鐘的遇龍河漂遊。遇龍河常被稱為「陽朔山水精華」之一，河道寧靜、兩岸綠竹和山峰相映成趣，猶如流動的山水畫。

漂流途中，竹筏緩緩滑行，船夫用長竹篙在淺水處撐行，有時要巧妙避過淺灘或枯枝。沿途會經過古橋、田野與村落，偶有村婦在河岸洗衣曬衣，景象十足鄉野風味。漂遊選全程或半程皆可，費用大約是320元人民幣（單人及雙人木筏同價）。



遇龍河景區

• 地點：桂林市陽朔縣白沙鎮遇龍村

上期我跟大家分享了陽朔的戶外歷險活動，帶著刺激與腎上腺素感受山水之美。今期換個步調，放慢節奏，走進村落與街巷，乘着木筏聽河水呢喃，在農家小院裡品嚐地道菜餚，在老街尋找小吃與人情味，一起體驗陽朔當地人的生活風情。



月圓山莊 (十里畫廊遇龍河店)

• 地點：廣成線金水巖景區正對面

土窯雞皮香肉嫩

從山水漂流走進人情風味，來到月圓山莊，品嚐正宗桂林農家菜。這裡的菜式多以當地食材入菜，最讓人難忘的是土窯雞皮香肉嫩、火候恰到好處；還有一道辣椒炒福花，是以當地季節蔬菜（福花）配以香辣調味炒製，口感清爽而帶勁。

更特別的是，山莊還為每位客人安排了一場敬茶儀式——服務員身穿傳統民族服飾，以傳統禮節配搭唱歌奉上一杯清茶，寓意尊重與祝福。



米粉非遺傳承級

黃昏回到陽朔市中心，漫步於西街。這裡白天商店與咖啡館林立，夜晚則變成燈火點點的美食市集與街頭藝術舞臺。走進老店「勝記非遺桂林米粉」，看到牆上掛着「非遺傳承」的招牌，顯示米粉的重要地位。

吃米粉宜選原湯、酸辣、牛腩等口味，配上酸豆角、辣椒醬、蔬菜等配料，味道鹹中帶香、滑而不糊。另有一款冰粉甜品，透明滑嫩、有點像果凍加上糖水與豆果，入口即化。此外，西街也有小炒、特色小吃（如恭城油茶、螺螄粉等）可選擇，建議慢慢走、慢慢吃。



勝記粉庫桂林米粉

• 地點：陽朔西街菲林酒吧對面2樓（老桂花鋪2樓）

香港網球運動員黃澤林 (Coleman Wong) 早前先於美國網球公開賽創下歷史佳績，成為香港首位躋身大滿貫成年組單打第三圈的球員，及後又帶領港隊，在台維斯盃世界二組比賽中力克5號種子烏茲別克隊，為香港網球開出一發發Ace球，扣殺出一頁頁新篇章。

愈戰愈勇，不斷突破新目標



香港是充滿力量的地方，每份支持及鼓勵讓我更堅定地前行。

”

驚人爆發 改寫香港網球歷史

大滿貫之路

用豪氣

開波

黃澤林近期的「大爆發」絕非僥倖使然，而是他為追逐夢想長年累月不懈訓練的成果，他坦言在香港做運動員從來不易，對能站上大滿貫舞台與世界最頂尖的運動員比試甚至與之抗衡，黃澤林覺得是非常值得開心的一件事，冀有一天能為香港贏得獎盃。

一鼓作氣！ 量度與對手的距離

「美網之旅不僅是歷史性突破，亦讓我看到自己的不足，也更清楚未來需要加強的地方，接下來我會加倍努力，目標是再次站上大滿貫舞台，不斷突破自己！」黃澤林認為參與這些頂級賽事，是很好的一課去汲取國際賽事經驗，目標希望將來可以贏到大滿貫。

「今次（美網）入到32強當然開心，證明我一直有努力，努力沒有白費。很近就入到16強，我完全是有這個能力，我覺得頗自豪。家人經常說『波是圓的』，你未落場、不搏盡，便不知道與對手的差距。」黃澤林希望能用自己的故事啟發更多人，體現永不放棄的香港精神。

急升人氣！ 分享會令商場迫爆

在黃澤林結束美網「神奇」之旅後，奧海城商場更是特意舉辦了「Coleman黃澤林打氣見面會」，邀請到他親臨商場與支持者近距離見面，同時分享在國際賽場上的心路歷程與奮鬥點滴。

「這次能夠在奧海城與各位市民見面，讓我深感香港是一個充滿力量的地方，每一份支持及鼓勵都讓我更加堅定地在職業網球路上前行。」面對近千支持者在現場為自己打氣，黃澤林亦深受感動與鼓舞，上台台下以至台上每層通道，一同度過了正能量爆燈的下午。

我會加倍努力，目標是再次站上大滿貫舞台，不斷突破自己！

”



一步一腳印

籲年輕運動員勿泄氣

黃澤林真情剖白指在香港做運動員並不容易，自己很想為熱愛網球的小朋友鋪好一條更有方向的前路，「分享給他們聽我經歷了甚麼，令他們可能走少一些錯的路，因為其實我都走過很多錯的路。我（身邊）沒有一個球員可以跟着去走，所以為甚麼我都是去了外國練習，那裏四處都是頭100（排名）很厲害的球手，他們幫了我很多，所以我覺得在香港做運動員有這個困難，我也是不斷在嘗試。」

黃澤林鼓勵年青運動員一定要先相信自己能做到，他表示自己一開始亦不是馬上就覺得可以做到職業網球員，都是一步一腳印走過來，「也要錯過、也要輸過，到最後剛好贏到一些大的比賽才可以去到現在這個地步。」

在奧海城與現場近千支支持者合照。

名廚邵德龍師傅（右）為黃澤林製作了一道「封神叉燒」。



出戰杭州公開賽，也是難忘的一頁。



Coleman與支持者「奪球」留念。



超身球戰Coleman出招。



出戰全運會

齊為「零的突破」打氣

11月9日至20日，前赴在珠海橫琴國際網球中心，參與第十五屆全國運動會（十五運會）網球項目比賽，將會是黃澤林接下來的其中一個大目標。屆時，他會肩負起為港隊爭取網球單打獎牌「零的突破」的重任，料與布雲朝克特、喬竣程、張之臻及吳易昺等內地強手有連場高水平對決。

由於本屆全國運動會首次由粵港澳三地共同承辦，大家不妨「近近地」親身到珠海為黃澤林打氣。此外，香港賽區亦將舉辦沙灘排球、手球（男子）、籃球（男子22歲以下組）、七人制橄欖球、場地自行車、高爾夫球、鐵人三項和擊劍8個競賽項目，值得期待。



從校園走到社區，咖啡成為他的語言。



用咖啡連結社區，盛載的不只是香氣，還有人情味。

憑一門手藝，在不同場合展自信



客人記得在這裡
喝過一杯不錯的咖啡，便已足夠。

——Waldron

還記得第一次端起咖啡杯的那個下午，鄧柏軒（Waldron）只是個在連鎖快餐店打工、想賺零用錢的中三生。熱氣氤氳之間，他第一次在書本以外得到肯定，也嘗到自信的滋味。此後，他在不同品牌與教學機構之間穿梭，既是咖啡師、導師，也是義工組中堅；無論身分如何變換，他始終以咖啡作橋，拉近人與人的距離。

（母親提議）不如試試咖啡店，反正我經常去喝咖啡。

「其實『咖啡』這條路最初是家人推我一把。」Waldron笑言，當年他只想找一份兼職工作賺取零用錢，母親提議：「不如試試咖啡店，反正我經常去喝咖啡。」他抱着試一試的心態，「那時什麼都不懂，連espresso和long black都分不清！」

工作中，他獲得學習沖調咖啡的機會，並在內部考核中取得佳績，第一次發現「自己原來可以做到」。那段日子，他白天上學、晚上打工，雙手總沾滿牛奶泡沫的香氣。2019年，他參加「全港學界咖啡拉花大賽」，首次踏上比賽舞台，亦結識了一群志同道合的朋友，開始走進天水圍社區中心做義工，為青少年與長者開辦咖啡工作坊。

自學的經歷有助融入教學

「我由自學起步，知初學者撞咩板。」Waldron說起自己的教學方法，「所以上堂會把每個圖案『拆件』，例如心形分三步：融合幾多圈、起手落點、手腕高度、移動方向；鬱金香再加層數節奏。」看着學生由「拉唔到」到慢慢拉出成形圖案，他也替他們開心。

透過咖啡，Waldron搭起「長幼共融」的小橋。去年十月，他帶着一班義工與幾間社區中心長者籌備十多堂課，學習拉花和手沖，最後一起在會展表演。「最初真係擔心溝通唔到。」Waldron笑說，中學生義工與50多歲的長者相對而坐，由「導師與學員」變成「朋友與朋友」。課間傾談，聽到對方的人生故事。長者學咖啡，年輕人卻在學人生。

服務他人獲傑出義工獎

「兩場表演圓滿完成，大家不約而同地互相請客，說着不捨。」他微笑回憶。由一杯咖啡連起一座城，也連起一份心意。多年用心服務，他把這份溫度慢慢滲進每個遇見的人心裏，也因此於2024年榮獲「元朗區傑出義工選舉成人團體組冠軍」。

咖啡遊人

沖製橋樑連結社區

達人有Say

專注就係放空

對Waldron來說，最療癒的時光不是啜飲咖啡，而是手沖的那幾分鐘。「手沖咖啡變數好多，粉水比、研磨、溫度、注水段落、時間控制……」一談起咖啡，他整個人便亮了起來，滔滔不絕地分享。他喜歡在三四分鐘的專注裡，看着粉層起伏、細數秒數與克數，「專注就係放空」，那是一種屬於咖啡師的靜定。

咖啡師的靜定。

現在，Waldron早已離開連鎖快餐店，不再只是在同一個吧台重複動作。他反而樂於同一時間在幾間不同的咖啡店打工，一邊學習、一邊感受不同店鋪的氣氛。「不一定要客人記住我，但能記得在這裡喝過一杯不錯的咖啡，便已足夠。」他笑說。



把熱情注入每一杯咖啡。Waldron自創「小鱷魚仔」拉花，在比賽成亮點。

宋王臺刻石移至宋王臺花園內擺放。

紀念宋王臺與聖山



緊扣HK南宋印記 宋王臺花園價值連城



往期回顾

公園內另設九龍宋皇臺遺址碑記。



古蹟資訊

宋王臺刻石



宋王臺花園於1959年落成並對外開放。（歷史圖片）

丁新豹指19世紀有關行動，創保護本港古蹟先河。



2014年沙中線工程，在宋皇臺站掘出聖山區域的宋元古井。（歷史圖片）



評級：未有評級 地址：九龍馬頭涌宋皇臺道及馬頭涌道交界，宋皇臺花園內。 交通：宋皇臺港鐵站D出口步行約8分鐘。



宋王臺的前塵往事多年來均引發熱議。（歷史圖片）

從正名為「宋皇臺道」及「宋皇臺站」。

簡又文認為，該公園應以「宋皇臺」為名，以正史實，與刻石上「宋王臺」三字有所分別，而其後旁邊的街道及港鐵站，亦跟從正名為「宋皇臺道」及「宋皇臺站」。

當中特別提到他認為宋王台三字中的「王」字應為「皇」，因元修《宋史》將二帝列為「二王」致誤。在元代起一直有看法認為，宋代最後兩位皇帝，帝昺及帝昀都是宋室流亡時分別自立為帝，並不算正統皇帝，因此使用上「王」，反映他們並非正式皇帝。

宋王臺花園內除搬來被工人切成長方形的宋王臺刻石外，公園內亦增設石碑，刻有由著名史學家簡又文撰寫的九龍宋皇臺遺址碑記，記錄宋王臺的前塵往事。

一個字探索歷史 宋王臺定宋皇臺？

古蹟的故事

宋王臺道及馬頭涌道交界的宋王臺花園，屬本港極具歷史價值的公園。據歷史記載，宋朝末年帝昺、帝昀二帝被元兵追迫而南遷，曾駐蹕於海濱「聖山」的小丘之上。相傳1279年元兵滅宋後，元人於小丘之巨石上刻「宋王臺」字，以紀念宋朝二帝在港的這段歷史。

其後，二戰後政府於「聖山」原址以西興建宋王臺花園，並將此巨石削為四方形，移置園內，公園於同年冬季落成。



1920年代聖山上的宋王臺石，已是觀光名勝。（歷史圖片）

現在擺放刻有「宋王臺」三字巨石的宋王臺花園，並非宋王臺原址。比現有存石大兩倍的宋王臺原石高35米，原位於九龍灣一處名為「聖山」的小山崗上。

宋末二帝短暫停留聖山上

南宋末年，元軍南下，宋室節節敗退。據史載，當時年僅八歲的宋端宗趙昀，與其七歲弟趙昀在大臣護送下南逃至廣東一帶，曾駐蹕（音筆，指古代帝王出巡的交通安排）於九龍一帶的「官富（鹽）場」。

當時九龍灣沿岸是鹽業重地，二帝短暫停留於聖山上。後人為紀念此事，在山上巨石刻下「宋王臺」三字。惟刻字具體年代已不可考，但旁側「嘉慶丁卯重修」字樣顯示其在1807年已存在。

日軍炸山巨石斷裂卻倖存

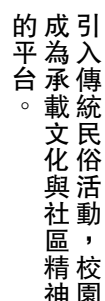
到了香港淪陷期間，日軍為擴建啟德機場炸毀聖山，巨石斷裂卻倖存。戰後為騰出土地擴建機場，聖山被移平成為前啟德機場客運大樓的一部分，當時政府將原石中有刻字的部分切割下來遷移至現址，並於1959年建成宋王臺花園並正式對外開放。

香港歷史博物館前總館長丁新豹指，宋末兩名幼主移港的歷史為人熟悉，該段宋朝歷史亦可說是本港首次出現在中國的歷史視角之中，而2014年沙中線工程，在宋皇臺站掘出聖山區域的宋元古井，足證當地有人聚居。

開創保護本港古蹟的先河

丁新豹又指，1898年因應發展聖山周邊採石活動盛行，華人領袖何啟擔心危及遺蹟而發起保存運動，促成政府於1899年通過《保存宋王臺勝蹟條例》，開創保護本港古蹟的先河，更被稱為本港首次保育事件。在20世紀仍有不少文化人士會到聖山宋王臺吟詠詩詞，令該處增添一層遺民的文化色彩。

篤撐歡笑聲
推崇傳統 獅路清晰



作者：
余遠鎧



佢哋舞龍
又舞得
似模似樣喎！

係呀！呢班
小朋友
好得意！

似唔似隻
美味嘅
太陽蛋呀？

你食咗佢
就唔熱
唔會餓㗎喇……

又熱，
又餓……

我哋仲差
少少就
完成㗎喇……

好啱！

金龍
食蛋！

多謝你呀
荷包蛋！
原來你咁
犀利㗎！

係……係咩，
可能你叫我
食咗個太陽
蛋㗎……

Bi bi……
我唔
得喇……

你睇今日
個太陽……

接住

張掖七彩丹霞以其絢麗的色彩與磅礴氣勢聞名，是世界獨特地質景觀代表之一。



面對天然地質奇景，筆者當下即時感受，河西走廊不僅是地理通道，更是精神的試煉場。

繼續西行至張掖大佛寺，始建於西夏永安元年（1098年），原名迦葉如來寺，明永樂九年（1411年）敕名寶覺寺，清康熙十七年（1678年）敕改宏仁寺，因寺內有巨大的臥佛像故名大佛寺，又名睡佛寺。



這裡保存着亞洲最大的室內臥佛，佛像長達34.5米。站在這尊西夏時期塑造的涅槃像前，我想像那些取經僧侶心中的終極追求——超越生死，證得菩提。

大佛寺曾是西域與中原佛教交流的重要樞紐，玄奘大師回國途中曾在這一帶停留講經。寺內藏經閣中珍藏的明代金銀粉寫經，每一頁都是無數虔誠生命的結晶。

夕陽下讀經典



今時今日，乘坐現代交通工具，可以輕易到達河西走廊一帶的聖地。但在古代，每一次旅程都可能代表永別，例如張掖七彩丹霞景區，這片土地見證了生離死別，那些踏上取經之路的僧侶們，面臨的是常人不能想像的絕境。

- 法顯穿越塔克拉瑪干沙漠時，「唯以死人枯骨為標識」
- 玄奘在戈壁失手打翻水囊，四夜五日滴水未進
- 義淨經由海路赴印度，與驚濤駭浪搏鬥數月

站在大佛寺的夕陽下，翻開手機中儲存的《般若波羅蜜多心經》，這部僅有260字的經典，卻是玄奘從印度帶回並翻譯的六百餘部佛經之一。當我們今天輕易地在寺廟結緣處取得這些經典，或在網絡上下載電子版大藏經時，是否曾想過它們的來之不易？

那些取經人明知前路艱險，為何仍義無反顧？或者因為內心有信念力量，早已超越了對死亡的恐懼。



我的朝聖之旅



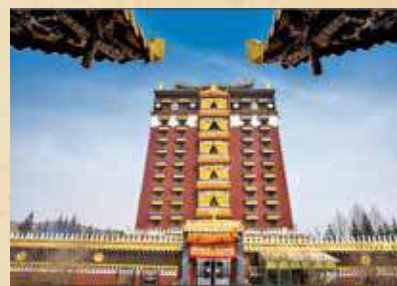
五胡十六國（304年-439年）時期，炳靈寺，絲綢之路上的第一座石窟，位於今天甘肅永靖縣。現存洞窟34個，龕149個；石雕像694身，泥塑像82身；洞窟形式和雲岡、龍門近似，但佛龕多作覆鉢式塔形，為別處少見。

站在炳靈寺石窟第169窟的壁畫前，凝視着那斑駁褪色的佛陀說法圖。千年前的礦物顏料依然倔強地依附在岩壁上，如同那些遠赴西域取經的僧侶們，以殘存的生命力訴說熾熱信仰。



米拉日巴佛閣位於甘南州合作市，這是一座供奉藏傳佛教噶舉派（白教）始祖米拉日巴尊者及其弟子的九層佛閣。

每一層都代表一個不同的教派或主題，供奉不同派系的開宗祖師和佛像，堪稱一座「藏傳佛教的百科全書」。



拉卜楞寺，在歷史上號稱有108屬寺，是甘南地區的政教中心，拉卜楞寺保留有全國最好的藏傳佛教教學體系。

它是藏傳佛教格魯派（黃教）六大宗主寺之一，被譽為「世界藏學府」，其地位相當於藏傳佛教中的「哈佛」或「牛津」。擁有世上最長的轉經長廊，有1,700多個轉經筒，環繞整個寺院，全長約3.5公里。

炳靈寺石窟 壁畫訴說信仰

米拉日巴佛閣 立體百科全書

拉卜楞寺 世界藏學府



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。

河西走廊，作為絲綢之路走向世界的起點，古時東西方文明交匯。張騫出使西域、霍去病擊敗匈奴、玄奘西天取經、馬可波羅到訪，都為走廊留下深刻印記。

剛過去的9月22至27日期間，筆者與友人參與甘肅文化體驗，穿梭甘南地區包括炳靈寺石窟、米拉日巴佛閣、拉卜楞寺、張掖大佛寺、張掖七彩丹霞旅遊景區等多個重要古蹟場所。由於景點與景點之間路途遙遠，只能走馬看花，但那一瞥也足以在心中植下寧靜又敬畏欽佩的種子。

先賢堅毅埋種子 東西文化融成果

新一份施政報告中，人工智能（AI）成為其中一個受人關注的關鍵詞。政府強調會加大推動AI作為香港未來發展的核心產業，促進AI在各行業廣泛深度融合，實現「AI產業化、產業AI化」。然而生成式人工智能興起，讓人輕易打造出幾可亂真的影片及圖片，甚至模仿真人生成影片，虛構出現實並無發生的情節，引起道德爭議，而這股風波近日亦席捲本港。



數字辦今年4月公布《人工智能技術應用指引》。

侵權藝員 惡搞逝者

AI無中生有要監管？

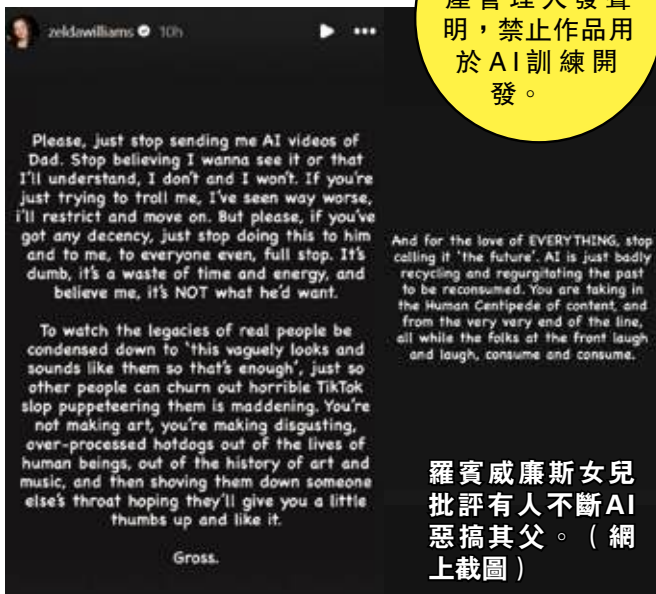
網民有話說

Ming Ho :
如果唔規管配音員、歌手將來會失業，等於以前嘅老翻一樣。

Yim Chang :
複製模仿往生者創造出來的表演影片，根本就是在消費往生者。

Blossom Yang :
我接受AI但不喜歡它，因為有部份使用AI的人不懂什麼是尊重他人。

方大同的遺產管理人發聲明，禁止作品用於AI訓練開發。



羅賓威廉斯女兒批評有人不斷AI惡搞其父。（網上截圖）

已故荷里活巨星羅賓威廉斯（Robin Williams）早於2014年離世。其女兒今年10月6日在社交平台發帖，直斥過去不時有人向她傳送以人工智能生成出其父親的影片，她形容該些「惡搞」影片十分噁心，並且在折磨她和早已離世父親，又稱「這一切既愚蠢又浪費時間，更重要的是這根本不是父親會想看到的事。」

「一條過度加工的噁心熱狗」

威廉斯女兒又批評，生成式人工智能「是在不斷回收、反芻過去的東西，讓人一次次消費」，更直言：「這不是創作，是在把人類生命、藝術和音樂歷史，攪拌成一條過度加工的噁心熱狗，再硬塞給別人，只為呢Like。」

已故歌手作品禁AI訓練開發

今年2月歌手方大同因病離世，為避免其聲音及音樂，被人工智能「入侵」，方大同生前創立的音樂公司聯同遺產管理方，10月7日發出聲明，宣告為守護方大同留下的音樂遺產，禁止有人在未經授權下，將方大同過往、現時及未來的作品，用於人工智能訓練或相關開發。

聲明中又援引歐盟指令及香港《版權條例》等法規，明確表示在法律允許的最大範圍內保留所有權利。

藝人靚聲被仿製成股票分析

配音員兼藝人鄭子誠於九月亦表示，發現其聲音被人以人工智能仿冒製作股票分析及時事評論。鄭子誠表示，雖然他自己能憑語氣及感情差別分辨真偽，但普通人難以分辨，他擔心由於這些仿冒聲音只模仿其聲線，並無使用其名字，因此就算被人「抄襲」也存在「灰色地帶」，令人束手無策，難以追究，卻影響到其個人或配音等從業員的收入。

大量高仿的影片音樂等媒體，被人以生成式人工智能製造。大量影像、聲線、圖片，經人工智能處理後充斥網絡。



鄭子誠發現其聲音被人以人工智能仿冒生成影片。

立會議員：宜制定刑事規範約束

用人工智能模仿作真實的人，強行生成他們沒說過或沒做過、不願意做的事，甚至有人以製作出來的影片等行騙，情況令人擔憂。

立法會議員容海恩指出，政府已積極主動推出一系列有關人工智能的指引發措施，例如數字辦今年4月公布的《人工智能技術應用指引》及私隱專員公署《僱員使用生成式AI的指引清單》等。雖然如此，她認為人工智能愈來愈普及，單靠指引或許不足夠，因此期望政府監管部門制定刑事規範，包括就肖像權及聲音權制定法律框架等，以保障市民。

另外，容海恩對施政報告持續加大投入人工智能產業發展及數據優勢表示支持。她認同政府強調「安全為舵，以應用為帆」，在推動創新同時嚴守資訊安全底線，確保其應用風險可控，並期望政府未來持續完善人工智能治理框架。



容海恩（中）認為政府可就AI制定刑事規範約束。

衛生黑點
系列·下

為保障公眾健康，政府2022年啟動「政府打擊衛生黑點計劃」，至今在逾500個非法棄置垃圾黑點安裝網絡攝錄機，當個別地點情況有改善，錄影服務依次順移至區內已裝攝錄機地點，原有攝錄機保留，有需要時始再錄影。不過，儼如「音樂椅」的錄影方法是否奏效？衛生黑點取決什麼因素？今期「衛生黑點」系列下集，《我家》記者以新蒲崗及大角咀為切入點，看看鏡頭背後實況。

有機唔錄 垃圾處處點監控？

食環署兩個老鼠籠已經生鏽。

後巷
私家倉

截至今年3月的衛生黑點名單中，黃大仙區在106個黑點中共佔3個，分別位於牛池灣、慈雲山及新蒲崗，當中牛池灣及新蒲崗為已獲改善但未及2年的衛生黑點。然而，新蒲崗衛生真有明顯改善？



後巷往仁愛街放置攝錄機的告示，旁邊仍見大包垃圾。

「街坊都知道呢條後巷超污糟，店舖將啲垃圾掉喺後巷，發泡膠箱、竹籬乜都有，成日見到老鼠。」這名不願上鏡的街坊所說的，正是位於新蒲崗彩虹道與仁愛街交界的後巷，毗鄰店舖是該處居民的買餸熱點，惟後巷恍如其私家倉庫，不少街坊改道而行。

《我家》記者發現，該後巷通往仁愛街的位置擺放了食環署網絡攝錄機的告示牌。然而，無論在鏡頭前後，都會發現垃圾處處，更有人將大包垃圾放在告示牌旁；最令人嘖嘖稱奇的，在後巷坑渠見到食環署兩個生鏽的老鼠籠，看來很久未有執行「任務」。這個區內聞名的衛生黑點，為何「榜上無名」？該處攝錄機有否長期錄影？事實上，新蒲崗食肆眾多，部分店舖會將垃圾雜物堆放在後巷，記者當日就見有清潔工忙於清理。



新蒲崗鮮肉鮮果店後巷，每日堆滿大堆垃圾。



新蒲崗不少後巷同樣被食店擺放雜物。

搭棚竹
剛街

除此之外，油尖旺區在衛生黑點名單共23個，當中大角咀佔2個。記者在大角咀道視察，發現食環署在近埃華街交界懸掛了橫額，提醒商戶必須清除公眾地方的貨物。

當記者再沿大角咀道行至利德街交界時，發現已被剔除衛生黑點的大角咀道千歲大廈附近位置，即使在街頭留有攝錄機設備，惟鏡頭外堆放了大量搭棚竹枝，更有人在毗連的大角咀道棄置建築廢料及家具等，此舉不但有損市容，更影響途人安全。



油尖旺區議員陳少棠（右圖）表示，網絡攝錄機對於監察衛生黑點十分有效，但估計署方在資源問題下，未能全部投入運作，僅按需要而錄影。由於科技愈趨普及，在社區需求下，他希望署方能定為常設項目，長期錄影衛生黑點，加強阻嚇力。

立法會議員李世榮（左圖）認為，署方必須檢視網絡攝錄機的運作流程，以及審視所定的衛生尺度是否太過寬鬆，若果發現黑點死灰復燃，必須長期錄影監管，並贊成所有網絡攝錄機全天候運作。



食環署橫額提醒店舖勿在公眾地方擺貨物。

加強
阻嚇力

大角咀道千歲大廈的攝錄機告示牌旁，堆放搭棚竹。



科技提升工作效率 政府擬引入清掃機械人

食環署亦透過網絡攝錄機，蒐集司機或乘客於車上亂拋垃圾的罪證，截至今年8月31日，署方共提出81宗檢控，其中23宗定罪，其他個案在調查中。署方擬在未來一年把網絡攝錄機安裝地點增至逾1,500個，其中設置於中央分隔帶的攝錄機會倍增。

明年擴展沙田以外試點

此外，環境及生態局最近向立法會提交文件，指正研究透過無人機全自動巡視街道潔淨情況，並自今年6月起於沙田試驗自動清掃機械人，明年會擴展至其他地點測試。

對於局方以科技提升工作效率，立法會議員李世榮表示支持，因他以往在上海考察見到當地使用機械人清潔街道十分奏效，既可解決人手問題，全日運作，甚至在酷熱天氣下也可「開工」，故他曾向當局反映建議採用。對於機械人較適合在闊寬路面進行工作，他認為當局在進行城市規劃時，可予以配合，能有效地透過科技提升工作效率。



部門測試的自動清掃機械人。

順道探索香江醫學歷史

醫學博物館血拼樂

血漿脾臟角色限扣令

超人氣的香港醫學博物館器官鎖匙扣，自去年在小紅書上熱爆後，吸引不少潮人們前來搶購，博物館自此不得不推出「限購令」。最近，博物館又增添了兩位新成員「血漿」和「脾臟」，讓鎖匙扣系列更加豐富！大家來到博物館，一探本港過百年醫學歷史外，還可以享受一場寓教於樂的體驗，絕對不容錯過！



名物匙扣

送禮自用兩相宜

博物館的鎖匙扣系列被譽為港版 Jellycat，但就並非以食物、動物及植物做主角，反而用跟博物館甚為「貼題」的器官做主角，每隻都有大大眼睛，心、肝、脾、肺、腎統統有份，就連多巴胺、咖啡因、大腸桿菌、Covid-19都有，當中最受歡迎必屬「子宮」，不少遊客將「子宮」掛在名牌袋上，成為超人氣裝飾品。

博物館更於上年聖誕節推出子宮聖誕版，今個10月又有新成員加入：血漿與脾臟，更劃一價格為\$60，恐龍（暴龍頭骨/三角龍頭骨）為\$80，性價比極高，相信又會掀起一波收集潮！

另外，大家記得只限館內現場發售，不設網購及不留款。博物館亦開放社交媒體留言，大家可寫下「心水」器官鎖匙扣，即管看日後會否成為器官鎖匙扣一員！

「前世今生」導賞團加場

日期：11月1日（六）、12月13日（六）
時間：下午2:00至2:30（廣東話）
每場只限20人，先到先得，無須預約！

香港醫學博物館

地址：上環半山堅巷2號

入場費：成人\$20，全日制學生、60歲或以上長者、殘疾人士及6歲以下小童\$10，家庭套票（包括2位成人及最多3名兒童）



前世今生

導賞團穿梭百年

博物館前身是舊病理檢驗所，為香港法定古蹟之一，紅磚外牆及內裏的木樓梯等相當有味道，大家可細緻地欣賞昔日殖民地建築風格。而博物館旁的遊樂場亦可讓小朋友放電，紅白色彩恍如城堡的設計十分有趣，讓大人細路流連忘返。

另外，博物館的免費30分鐘「前世今生」導賞團非常受歡迎，館方最近更特別於假日「加場」，帶大家遊覽這個過百年歷史的建築，看建築說故事，傾聽本館細訴醫學與城市的共生記憶。

睇返以前

齊藉藏品學防疫

除了要留意周邊商品，香港醫學博物館其實都非常值得大家參觀！雖然新冠疫情高峰已過，但當時的抗疫情景仍歷歷在目。香港歷史上曾發生數次大型瘟疫及流行病，而在博物館內便有豐富的藏品及展覽，讓大家認識香港力抗傳染病的事蹟，並且透過影片、像真度極高的場景和互動遊戲等，認識香港醫療發展與健康，以及人體結構知識、各種疾病及中國傳統草藥等。

