



封面故事
89

無繩滑水后

風浪

視作
拋浪頭

地區焦點 20

沙田食水再現黑點
星凱錦駿同中招

醫·家 4

洗頭用力搓
白髮更加多？

熱話「脆」聞 14

靠晒雲端藏風險
Amazon死機累全球網癱

我家放大鏡 15

回收箱爆滿無人清
環保熱誠好快歸零？

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

火炭屋苑星凱堤岸2023年入伙，距離至今雖僅兩年，已相繼有居民發現食水有微量黑色微粒雜質，在家中濾芯更換10日便會變黑，懷疑大廈內部個別單位供水管道積聚雜質。水務署及地區人士介入跟進，協助居民申請放水沖洗及加裝過濾設施，但問題未能徹底解決。而馬鞍山錦駿苑亦面對相近問題（見另稿）。有居民希望，可盡早徹底解決問題，讓水質恢復正常。

部門：星凱堤岸檢測指水質正常

粉 嶺皇后山今年6月初出現瀝青塗層剝落，混進食水的事件，令市民倍加關注食水安全。事後政府加緊處理，並在涉事路段鋪設臨時喉管，取代含瀝青塗層的水管。其後，全港多區出現食水疑慮，當中包括火炭私人屋苑星凱堤岸。

水務署透露，前年9月至去年10月期間，共接獲該屋苑6個單位反映，指食水有雜質，經檢查後在該署喉管中未發現沉積物。今年7月，該署再收到相關屋苑單位反映，指食水有雜質。惟該署在抽取水樣本檢測後顯示水質正常，未有發現沉積物。因此在今年9月，該署去信屋苑管理公司，提供技術建議，以加強保障水質。星凱堤岸管理公司，反映業戶有關食水質素等關注。

疑個別單位供水管道聚雜質

沙田食水再現黑點

龐愛蘭約見屋苑管理公司，反映業戶關注。



星凱錦駿同中綫

地區人士對食水改善的四大方案

- ①加裝濾網堵截沉積物，提升過濾能力，阻隔細微沉積物進入屋苑的地下水缸。
- ②沖洗內部喉管，為受影響單位安排「清洗水錶」，清除喉管內的殘留物。
- ③在加裝濾網後，安排額外一次全面的水缸清洗。
- ④長遠探討優化區內地下水管進行系統性的可行性，從源頭提升供水質素。



有住戶指單位出現黑點，濾芯變黑。



劉德榮指接獲約40戶居民反映食水情況。



星凱堤岸入伙以來，自來水水質屢現問題。

居民：新換濾芯10日變黑

有居民表示，雖然管理公司接獲居民反映水質關注後，有清洗屋苑水缸，並在各座食水供應系統過濾器再加裝濾芯。然而，單位內依舊發現食水帶有微細顆粒的問題。即使在家中安裝濾水器，黑色雜質在濾芯替換用10多日後又再次變黑，情況未見改善。



火炭居民指濾芯更換不久便變黑。



沙田區議員劉德榮指，今年6月起接獲40戶居民反映，指家中食水出現不明污漬及微細黑點，更有住戶反映，其新更換的濾芯僅一周內便迅速變為啡色，情況備受關注。當時由於受影響範圍相對集中，因此推測問題或緣於大廈內部個別單位供水管道積聚雜質。

長遠探討優化地下水管

就此，劉德榮除了協助住戶向水務署提出申請「沖水錶放水」，讓水質恢復正常，亦在沙田區議會跟進討論沙田區食水安全。到了10月10日，他約同各方召開會議，並達成共識，水務署會加裝濾網堵截沉積物，此後管理公司亦將再次全面清洗全屋苑水缸，長遠各方會探討優化區內地下水管的可行性。

沙田區議員龐愛蘭亦透露，曾接獲星凱堤岸住戶求助，另外經常光顧星凱堤岸商場食肆的御龍山居民也關注事件。她表示其後已立即與水務署聯絡，並轉介受影響住戶在其單位，進行水質抽樣檢驗，部門亦已在屋苑的食水進水口抽取了水樣本化驗。10月中，龐愛蘭亦約見星凱堤岸管理公司，反映業戶有關食水質素等關注。



錦駿苑居民將水喉包裹，以隔開雜質。

錦駿苑加大水壓後出現瀝青微粒

除了火炭星凱堤岸，馬鞍山錦駿苑其中3座樓宇多個單位的食水，亦出現黑色沉積物。沙田區議員姚嘉俊指9月接獲至少40宗居民求助，指屋苑多個單位食水出現黑點，水喉濾芯變黑。水務署化驗後確認黑點是瀝青，惟水質符合標準。該署其後在屋苑物業管理處，設置臨時支援站，協助受影響住戶登記及跟進情況，並解釋指是因加大水管水壓，因而揚起了配水庫內少量沉積物，導致有瀝青微粒進入了樓宇的內部供水系統。

義工協助送水予受影響戶

在發現有微粒期間，有地區人士及關愛隊協助運送樽裝水到場，贈予受影響的居民。至於屋苑另外兩座，由於在今年6月已安裝直徑0.1毫米濾網，因此未有收到相關個案。

水務署發言人建議，如食水在喉管內停留了一段時間，或每天早上開啟水龍頭時，可把水龍頭開動片刻，待來水回復清澈才使用。



大水坑關愛隊運送樽裝水供居民取用。



9月中錦駿苑亦發現黑色沉積物。



一票定未來
參選人陸續報到！

立法會換屆選舉將於12月7日舉行，提名期已於10月24日展開，並將於11月6日截止，包括循地區選區出選的有意參選人士陸續報名。新界將如上屆一樣，劃分成五個選區，各選區將選出兩名立法會議員。當中新界東南選區範圍包括西貢、將軍澳、馬鞍山，與及小瀝源及圓洲角部分範圍；新界東北選區則包括大埔及沙田區除馬鞍山外的大部分範圍。

新界東南報名情況一覽(排名按報名先後)：

方國珊 (專業動力) 59歲 報稱 區議員、工程師	
葉傲冬 (民建聯) 45歲 報稱 董事	
張美雄 (／) 37歲 報稱 區議員	
陳志豪 (新民黨) 39歲 報稱 西貢區議員	
李貞儀 (工聯會) 37歲 報稱 區議員、註冊社工	

新界東北報名情況一覽(排名按報名先後)：

陳克勤 (民建聯/新社聯) 49歲 報稱 立法會議員	
古偉冰 (工聯會) 39歲 報稱 區議員	

(註：報名情況截至10月27日，最終參選名單依選舉事務處公布為準。)

掃一掃看最新報名情況



洗頭四大誤區

一 搓揉頭皮太用力：

洗頭和擦乾均忌太用力，或用指甲搔頭，否則有可能破壞頭皮的皮脂膜，令頭皮角質變得粗糙，本來供應給頭髮的營養需要「借調」修復受損頭皮，久而久之，黑髮減少生長，冒出白髮。

二 水溫太燙太冷：

水溫若超過攝氏40度，會破壞頭皮的油脂平衡，導致乾燥。冷水則無法徹底清潔頭皮，兩者都會減弱黑色素的產生。

三 次數太多太少：

洗頭次數太多會洗走頭皮的天然油脂，令其缺水。太少則會積聚污垢，堵塞毛囊。

四 用護髮素太頻繁：

或致頭髮過於油膩，尤其油性頭皮須小心使用，用後也應徹底沖洗乾淨。

綜合專家建議，洗頭水溫應維持在接近體溫的攝氏37度至39度，既能洗掉污垢，也能維持頭皮健康。

洗頭用力搓 白髮更加多？

白頭髮愈來愈多令人困擾，不少人會靠染髮處理，但原來正確的洗頭方式，有助從根源解決白髮！專家指出，洗頭太用力、水溫太燙、甚至洗得太頻密，均有可能影響頭皮健康，間接促成白頭髮生長。不想變成「白髮魔女」，有甚麼需要注意？

綜合台灣台安醫院皮膚科簡銘成醫生和日本頭皮保養專家辻敦哉的解說，頭髮生長速度由毛囊細胞控制，而頭髮是否烏黑，取決於黑色素細胞。30歲後，黑色素細胞逐漸老化，加上缺乏營養、壓力大、睡眠不足等，都是白頭髮常見成因。除了生理因素，錯誤洗頭方式也會刺激頭皮，導致白髮，甚至出現頭皮屑。

護髮建議

- 1 按摩頭皮：洗頭時可邊洗邊輕柔地按摩頭皮，日常也可適度按摩，促進血液循環，令毛囊獲得所需的營養。
- 2 維持良好生活習慣，包括充足睡眠、避免吸煙和過量飲酒。
- 3 放鬆身心，盡量減少壓力。
- 4 多吃有助維持頭髮健康的食物：例如三文魚、堅果及菠菜等。

香港皮膚科專科陳厚毅醫生則指出，每個人的年齡和髮質不同，不建議所有家庭成員共用同款洗頭水。同時，頭髮和頭皮的狀況會隨季節變化，應按需要使用不同的洗頭水產品，例如夏天着重控油，冬天則需要保濕。

資料來源：消委會、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

月光光眼光光 助眠有錦囊

小錦囊

一 應對入睡困難型

- 主要由思慮過度、勞神太甚所致。常見於學生、上班族及高壓工作人士。

建議：晚餐宜清淡，避免睡前三小時進食；睡前泡腳、按摩手掌心「勞宮穴」及腳底「湧泉穴」，促進血氣流通。飲用酸棗仁湯有養血安神、助眠之效。

二 應對多夢淺睡型

- 多因肝氣鬱結、陰虛火旺，令心神不寧。常見於壓力大、生活節奏紊亂及經常熬夜的年輕人。

建議：晚上11時前入睡，睡前可飲百合蓮子茶以養陰清心。白天適度運動、舒展筋骨，有助疏肝解鬱。配合冥想及腹式呼吸練習，更可穩定心情、減少多夢。

三 應對早醒型

- 多屬腎虛或血虛，常見於中老年人、產後婦女或體弱患者。

建議：進食補腎養血食物，如黑芝麻、龍眼肉；睡前以艾葉泡脚，溫補腎陽；多曬太陽，有助陽氣升發。長期早醒難以改善，應配合針灸或中藥鞏固體質。

你是否經常出現以下情況？睡到半夜突然醒來，一睜眼就難再入睡；明明身心俱疲，卻躺在床上腦袋轉個不停；每天凌晨天未亮就醒來，精神仍然欠佳？這些都屬於中醫所說的「不寐」——即失眠的表現。

根據香港中文大學2024年調查，每四個香港人就有一人受失眠困擾，近一半從未求醫。下文有盧詠霖醫師淺談中醫助眠三法。





居家護老管家
MANDALA MEDICAL EDUCATION



透視你的「腸道益生菌地圖」 本地著名大學精準醫學科研

每個人都有獨特的腸道、微生物群，就像指紋一樣個人化

菌種 Species name	檢測結果 Test Result	檢測結果 Test Result
雙叉雙歧桿菌 <i>Bifidobacterium bifidum</i>	↓	缺少 Deficient
短雙歧桿菌 <i>Bifidobacterium breve</i>	↓	正常 Normal
乳雙歧桿菌 <i>Bifidobacterium lactis</i>	↓	缺少 Deficient
長雙歧桿菌 <i>Bifidobacterium longum</i>	↓	正常 Normal
嗜酸乳桿菌 <i>Lactobacillus acidophilus</i>	↓	缺少 Deficient
加氏乳桿菌 <i>Lactobacillus gasseri</i>	↓	缺少 Deficient
瑞士乳桿菌 <i>Lactobacillus helveticus</i>	↓	缺少 Deficient
鼠李糖乳桿菌 <i>Lactobacillus paracasei</i>	↓	缺少 Deficient
植物乳桿菌 <i>Lactobacillus plantarum</i>	↓	缺少 Deficient
德氏乳桿菌 <i>Lactobacillus reuteri</i>	↓	缺少 Deficient
乾酪乳桿菌 <i>Lactobacillus rhamnosus</i>	↓	缺少 Deficient
嗜熱鏈球菌 <i>Streptococcus thermophilus</i>	↓	缺少 Deficient



適合三歲以上
有濕疹/過敏/肥胖/便秘/腹瀉等問題人士，
以及關注腸道健康人士

檢測超過160種不同
細菌屬的相對豐富度

透視完整的腸道圖譜

專業健康團隊一對一
分析腸道報告



限時優惠
原價：~~\$1280~~ **\$1080**

立即致電購買



6816 1215

近排氣溫開始下降，終於可以同炎夏講bye bye，涼涼哋特別想食啲飽肚暖胃嘅嘢，就嚟個熱辣辣焗飯啦！我諗香港人食得最多嘅焗飯一定係焗豬扒飯：蛋炒飯底、厚切豬扒、酸甜茄汁、洋蔥菠蘿、拉絲芝士，就係焗豬嘅滋味組合！前排更有一間連鎖快餐店，將製作焗豬扒飯技藝入紙申請香港非物質文化遺產添！

醬汁絕對係靈魂

臘味芋蓉焗飯

這個冬天不太冷

焗飯可以千變萬化，除咗焗豬扒飯，焗茄汁牛腩飯同埋葡汁焗魚柳飯都係我嘅心水之選。不過點變都好，焗飯一定要多汁先好食，杰杰哋熱辣辣嘅醬汁絕對係焗飯嘅靈魂，佢可以保持食材濕潤，同時亦有保溫嘅效果。今次我將芋頭臘味煲變成臘味芋蓉焗飯，諗起滑滑嘅芋蓉汁配白飯，仲有秋冬初登場嘅臘味，這個冬天肯定不怕冷啦！

有朋友話芋頭唔好煮，攞得耐會散晒，煮唔夠時間口感硬實，下次可以試吓先蒸後煮，確保芋頭全熟又可以縮短烹煮嘅時間。將蒸熟咗嘅芋頭壓成蓉，再加花奶或者椰汁，就成為香滑嘅芋蓉汁，用嚟整焗飯或者其他芋頭菜式都得。靚芋頭最緊要夠輕身，質地乾代表芋頭夠粉，如果買咗已經切開咗嘅芋頭，留意愈多淡

淡粉紫色幼紋嘅，就會愈軟糯香甜。至於臘味我就鍾

意去西營盤鹹魚欄買，嗰度好多臘味店都係自設工場香港製造，款式多價錢又唔貴，秋冬季節不妨買定多啲放喺雪櫃，隨時都可以整臘味煲仔飯啦。

材料：

芋頭 600g
去骨雞上腩肉 150g
臘腸臘腸 各1條
乾蔥頭 1個
花奶 適量
蔥 1棵
白飯 2碗

醃料：

鹽 1/4茶匙
粟粉 1/2茶匙
胡椒粉 少許

調味：

..... 鹽

做法：



① 芋頭去皮去頭尾，對半切開，蒸20至30分鐘至熟（輕易用筷子戳穿為熟）。一半芋頭趁熱壓成蓉、餘下一半攤凍切粒。



② 芋蓉逐少加入花奶直至成為芋蓉汁，加鹽調味。雞上腩肉去皮切粒，落醃料醃15分鐘，雞皮保留及切絲。



③ 臘腸臘腸切粒，準備蔥粒及乾蔥蓉，將雞皮煎至脆身出油盛起切絲，再落雞粒炒至半熟。隨即加埋臘腸臘腸粒炒至熟，加入蔥粒炒勻熄火。



④ 將臘腸臘腸雞粒及芋頭粒，加入芋蓉汁拌勻。倒入放上白飯嘅焗盤，再用200度焗爐焗10至15分鐘至表面金黃。最後，撒上蔥粒及脆雞皮絲完成。



社區辦報初心 做有溫度的「微血管」

近日四中全會公報出爐，為國家未來五年發展定下藍圖。當中，「建設文化強國」、「提升社會文明程度」、「解決好人民群眾急難愁盼問題」等目標，成為了熱議的關鍵詞。這些宏大的國家方略，聽起來似乎與百姓日常生活有點距離。然而，細心咀嚼，我們會發現，這些頂層設計的最終落腳點，恰恰就在我們每日生活的社區之中。而要將雄韜偉略化為市民感受得到的幸福感，社區報這種「貼地」的平台，正扮演著不可或缺的關鍵角色。

「解決好人民群眾急難愁盼問題」這句話，翻譯成香港人熟悉的語言就是要「幫手解決街坊最切身、最頭痛嘅問題」。政府政策無論初心多好，由政策局的辦公室走到市民的家門口，總會遇到意想不到的狀況。社區報的功能，就在於打通這「最後一里路」。舉一實例，近年「人寵共融」需求趨增，不少商場順應潮流推行寵物友善措施，體現

商業上的活力與包容。然而，市民帶著毛孩逛完商場，想找個地方吃飯歇腳時，卻處處碰壁，出現「商場行得，餐廳唔入得」的尷尬局面。《我家》在今年8月深入探討議題，如實反映寵物主人的無奈、食肆經營者的兩難，以及請議員提出可行建議，體現了「下情上達」；建設性地將民間的智慧和生活的實況回饋給決策者，幫助政府掌握社情民意，在多方協作下，該議題終得到《施政報告》回應。

另一重點「建設文化強國」，很多人一聽到自然聯想到孔子學院、大型歌舞劇等。但文化的生命力亦體現在社區的集體記憶、鄰里之間的人情味，以及對周遭環境的愛護之上，這正正是社區報可以大書特書的領域。有溫度、有細節的社區故事是構成香港文化獨特性與厚度的基本元素。社區報將這些散落在民間的珍寶串連，不僅提升居民的社區歸屬感和身份認同，更從下而上地為「提升社會文明

程度」注入最實在的動力，達到「潤物細無聲」的文化建設效果。

至於「促進香港長期繁榮穩定」，固然也包含暢順的溝通渠道和互信的社會關係。市民的困難有地方訴說，且能看到跟進回應；政府的政策能找到平台，用市民聽得明的語言去解釋諮詢，潛在矛盾自然能在萌芽階段被化解。社區報，正是這樣一個雙向的對話平台。社區報猶如社會的「微絲血管」，將政策養分輸送到每個角落，同時將基層的脈動傳回心臟。在香港邁向由治及興的新征程上，我們需要宏大的視野，同時也要彎下腰，聆聽社區的聲音。珍視並善用社區報這個平台，讓政策的善意與民間的活力在此交匯，背後是共建美好社區的初心。

社區同行基金會創辦人 張媿

旅遊GO Text、Photo：行李 | Design：Skittle



夜幕下試復古式微醺

夜晚來臨，來到萬華的HANKO 60。進入酒吧，就像走進了一個迷人的電影場景：復古木桌、昏黃燈光，空氣中瀰漫微醺的氣氛，一切恍如一場夢。最具打卡感的，無疑是那塊寫有「如醉如夢」的霓虹燈牌。吧台上的中國風復古容器，與現代調酒技術結合，讓每一杯調酒成為藝術品。

HANKO 60

📍 台北市萬華區漢口街二段60號

🕒 周日至四 18:00 - 01:30、
周五六02:30打烊



台北溫度 熱湯燙酒暖麵

每次去台北，我總喜歡用「吃」去感受城市。這趟旅程裡，我把自己的一天交給三個角落：清晨的一碗魚湯，夜幕下的一杯酒，還有深夜的一碗拉麵。每一口都帶着台北的溫度，隨時間在舌尖流轉，也讓我更加愛上這個城市。



清晨喚醒味覺的音符

第一站，我來到中正區的以馬內利鮮魚湯。清晨七點，店外已有老顧客排隊。老闆熟練地把整尾吳郭魚放進湯鍋，伴隨薑絲與九層塔香氣，沒有過多調味，卻散發出一種最純粹的鮮。我喝下第一口，湯頭清甜得像喚醒味覺的音符，魚肉滑嫩，入口滿是家的溫度。



以馬內利鮮魚湯

📍 台北市中正區杭州南路一段3號

🕒 周一至六 07:00 - 14:00
(周日休息)



深宵慰藉在熱騰騰中

深夜想吃一碗暖胃的拉麵，麵屋千雲絕對是我的首選。這間由日本人經營的拉麵店，專注於提供地道的雞白湯拉麵。無論多晚，這裡總是熱氣騰騰，湯頭濃郁卻不膩，滑順的麵條和溫泉蛋讓每一口都充滿滿足感。



麵屋千雲

📍 台北市中正區臨沂街3巷1號

🕒 每日 11:00 - 03:00

在大埔海面，一陣船浪推開平靜水面，李凱倫（Helen）雙腳踏穩板面，身影隨浪起舞。她是香港尾波衝浪（Wakesurf）代表隊女子 Skim 組選手。從職場走進大海，她用汗水與浪花寫下屬於香港的故事，用力量與節奏演繹屬於自己的自由。

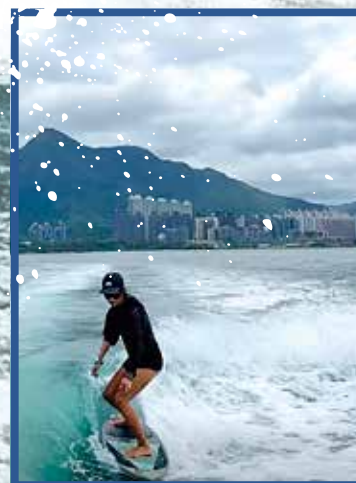
真正運動，最緊要緊要起身。
員唔怕跌，勇氣再

職場走進大海 自由自在練大個膽

無綫滑水后 風浪視作

日日曬太陽，落海，皮膚老得快咗，但個人快樂咗好多。

踏浪而行，身影隨浪起舞。



與海結緣 源自丈夫

我陪佢上船睇吓，點知一試就上癮。

在投身水上運動前，Helen 曾任美容品牌管理層，長期穿梭於冷氣房與會議室之間。「以前嘅我好白，好著重外表；而家日日曬太陽、落海，皮膚老得快咗，但個人快樂咗好多。」她笑言。

與海結緣，緣自丈夫的帶領。「佢玩開 Wakesurf，我就陪佢上船睇吓，點知一試就上癮。」她說。原本只想體驗一下，沒想到浪花一拍就拍進心裡。「上到船、曬太陽、聞到海水味，成個人都放鬆晒。嗰種自由感，令我成日都想再落海。」從旁觀者變成主角，她由興趣玩到專業，最後更站上國際舞台。

首參賽奪冠 後遇低潮

嗰陣時真係幾辛苦，要不停調整心態，搵人傾偈。

2019 年，在丈夫一句「不如試下比賽啦」之下，Helen 首次參賽便奪冠。連贏幾場後，她反

而開始不安：

「贏得太快，會驚自己擲唔返。」第四、第五次比賽，她陷入低潮，連決賽都進不了。「嗰陣時真係幾辛苦，要不停調整心態，搵人傾偈，重新出發。」

2022 年，雖然 Helen 已奪得亞洲錦標賽冠軍，但到 2024 年，她才如自己後來憶述說：「真正的運動員，唔怕跌，最緊要有勇氣再起身。」

2024 年，香港首次舉辦大型國際賽事「IWWF 世界尾波衝浪錦標賽」，比賽於大埔海濱公園舉行。賽事由國際滑水總會主辦，亦是全球首屆最高級別的世界錦標賽。Helen 再度代表香港出賽，與世界頂尖選手同場較量，最終成功奪冠。「由高點跌落、再慢慢爬返上嚟，對我嚟講係一個自我肯定。」

推動滑水文化重要一員

只要唔怕水，就可以享受海嘅自由。

身為代表隊成員、教練兼裁判，Helen 希望用經驗帶動更多人認識這項運動。「Wakesurf 冇想像中咁難，小朋友、成年人都玩得，只要唔怕水，就可以享受海嘅自由。」如今，她不單是一名選手，更是推動香港滑水文化的重要一員。「我相信吸引力法則：信就有，唔信就有。」



見證怕水學生克服恐懼

感動時刻

轉入水上運動後，她的生活節奏完全顛覆。「夏天好忙，忙到有時間同朋友食飯；冬天又可以放幾個月假。」雖然作息不定，但她享受這種與自然同行的節奏。

「我有個學生好怕水，落水都要我扶住，驚到喊。」Helen回想起一幕仍然動容。「佢話想克服恐懼，我就陪佢一齊深呼吸、倒數三聲放繩。佢放手嗰下，我都想喊。嗰一刻真係好感動。」她笑着說：「佢都唔怕，我驚咩？跌咗再起身就得。」這份「信就有」的信念，也成為她對學生最想傳遞的信息。



Helen最開心看見學生放手一刻的勇氣。

拋浪頭

信念與努力，會把浪推得更遠。

疫情出境受限掀衝浪潮

意料之外

疫情期間，出境受限，反而令滑水以至尾波衝浪在香港掀起熱潮。「嗰陣朝早五、六點就排晒人，個個都想落海放鬆下。」她笑說。

那段時間，香港玩家愈來愈多，水準亦急速提升。「而家香港隊嘅水平真係好高，亞洲區都數一數二。我哋隊員都可以同外國一齊比，真係好驕傲。」



香港隊水平亞洲頂尖，能與世界選手同場競技。



結合衝浪與滑水元素 毋須持續拉繩

小知識

尾波衝浪（Wakesurf）結合了衝浪與滑水的元素。運動員利用快艇產生的船尾浪滑行，不需一直拉着繩子，感覺就像在人工海浪中自由衝浪，所以又被稱為「無繩滑水」。

尾波衝浪板主要分為「Skim」與「Surf」兩種。Skim 板細而薄、浮力低，適合旋轉與靈巧技巧；Surf 板較大、鰭多、滑行穩定，速度感更強。



人母開辦非一般補習社

漫步石門，感受許多家庭的日常節奏。三孩之母 Gloria，在這個熟悉的社區裡，創立了她的中文教育品牌「樂恆教育」。不同於一般補習社，Gloria的課堂不只教語文，更會傳授人生經驗。

我希望將自己教學的理念變成一套系統。

「我做教育已經第十九年了，從中學開始補習，幫名校生補習，到現在自己成立中心。」Gloria笑說，這是一條被家庭與熱情同時牽引的路。

「以前和老公一起經營到會公司，忙到沒有時間，心裡一直覺得，我應該回到教育這條路上。」她眼中的教育，不只是課本與考試。「我希望將自己教學的理念變成一套系統，讓更多老師一齊傳承，讓這份文化延續下去。」

學習應該是自己的選擇，而不是別人推動的。

Gloria的教學理念，有五個核心價值：

Gloria用心陪伴每一位孩子成長



Gloria

當孩子懂得感恩、懂得付出，才是我最想看到的成長。 —Gloria



石門路上教孩子

學語文學感恩



實體課外，為不同地區孩子供線上課程。

值：「全力以赴、感恩文化、謙虛學習、主動探索、利他精神。」「很多小朋友覺得補習是被迫的，我會問他們：『今天是媽媽來上補習，還是你自己來？』」她笑着說，「當他們開始思考這個問題，慢慢會發現，學習應該是自己的選擇，而不是別人推動的。」

她相信，改變學習態度，才是真正的教育。「當孩子開始明白自己名字的意思、知道為什麼而學，他們的眼神會變得不一樣。」、「我想讓小朋友明白，學習不只是為了自己。」Gloria談到第五個價值「利他精神」時語氣特別

堅定。她曾帶學生一起派月餅給長者，讓他們體會付出的快樂。「我會告訴他們，每個人都有能力幫助社區，不要小看自己。」

中文和文化，是我們的根。

透過活動，孩子們也同時學習文化。「派月餅的同時，我會講中秋節的意義，讓他們知道，中國文化其實很有溫度。」在眾多科目當中，Gloria選擇專注中文教育。「很多小朋友其實中文不是強項，甚至在外國長大的孩子，連

中文字都不認得。」她說，「我希望他們不要與母語脫節，因為中文和文化，是我們的根。」

Gloria的課堂常常融合音樂、故事、繪本，讓孩子在互動中學習。「我會故意不講故事結局，讓他們自己創作、畫出結尾，學習就變得有趣多了。」

盼望未來發展家長教育

Gloria的三個孩子，從大仔中二到細女小一，都在她的陪伴中長大。「開補習社其中一個原因，就是希望照顧小朋友。他們放學後可以過來溫書，我也能在旁邊陪住。」石門對她來說，不只是工作地點，更是生活的一部分。「我覺得這裡是一個教育的天堂，幾乎所有興趣班都能找到，社區氣氛又好，家長之間互相幫忙。」

Gloria笑言：「有時學生補了一個學期進步很

多，就說不補了，因為已經懂得自己溫書。對我來說，那是一種成就。」教育對她而言，不是事業，而是一份傳承。「我很喜歡小朋友，也很喜歡教育。未來我想發展家長教育，讓更多家庭學會陪伴學習。她的笑容溫柔而堅定：「教育不是要孩子考第一，而是要他們找到學習的意義。當孩子懂得感恩、懂得付出，才是我最想看到的成長。」



每逢節日，師生都在教室同慶。

位於必列啫士街 建築物1953興建

上環新聞博覽館 駐前永久街市報道

必列啫士街市場落成啟用於1953年。戰後，上環大規模重新發展，人口增加，加上戰時將附近舊有的露天街市破壞，當時的市政局為應付市民的起居需求，在該處興建一座兩層高的室內濕貨街市。1969年，街市一樓的部分空間，改建成室內兒童遊樂場，並加建兩條連接橋接駁至永利街。

建築物活化後 於2018開幕

必列啫士街市場早於2008年前提出關閉。該建議是源於政府當時提出保育中環政策，藉活化舊建築，將中環打造成結合文化、零售及休憩功能的多元化地標。而該街市，由於位於荷李活道前已婚警察宿舍元創方，因此也納入活化計劃。

2018年12月，活化後的新聞博覽館沿用前市場的建築開幕。原有市場具歷史價值及意義的主樓梯、原有街市宰雞房的灶頭及煙囪，及部分攤檔結構及遊樂場的跳飛機地漆亦保留下來。至今博覽館繼續開放，並即將踏入7周年。



原宰雞房灶頭及煙囪獲保留在館內。



舊街市的攤檔分間結構得以保留。



新聞博覽館正門旁外牆，保留市場舊門牌。



建築樓高三層，頂層空間狹小。

專家： 大樓設計實用為主

香港大學前建築文物保育系副教授李浩然指出，跟戰後不少政府建築一樣，該街市以包浩斯風格興建，大樓設計以實用為主。整幢建築物為一大立方體，兼採平屋頂設計。牆身平滑並只髹上簡樸白漆，無任何過去古典主義的模塑或裝飾，設計布局亦不需像從前講究對稱。

因此，街市正門及主樓梯位於建築左面，而過去只作管理員及雜役宿處的頂層，比一樓及地面層都要狹小，只有一幅牆跟街市建築物外牆相連，因此從必列啫士街往上看，並看不到所在。他又指舊式街市的設計，不少都會設有有遊樂場，讓主婦買餸時可讓孩子到遊樂場玩耍，買完餸後一起回家。

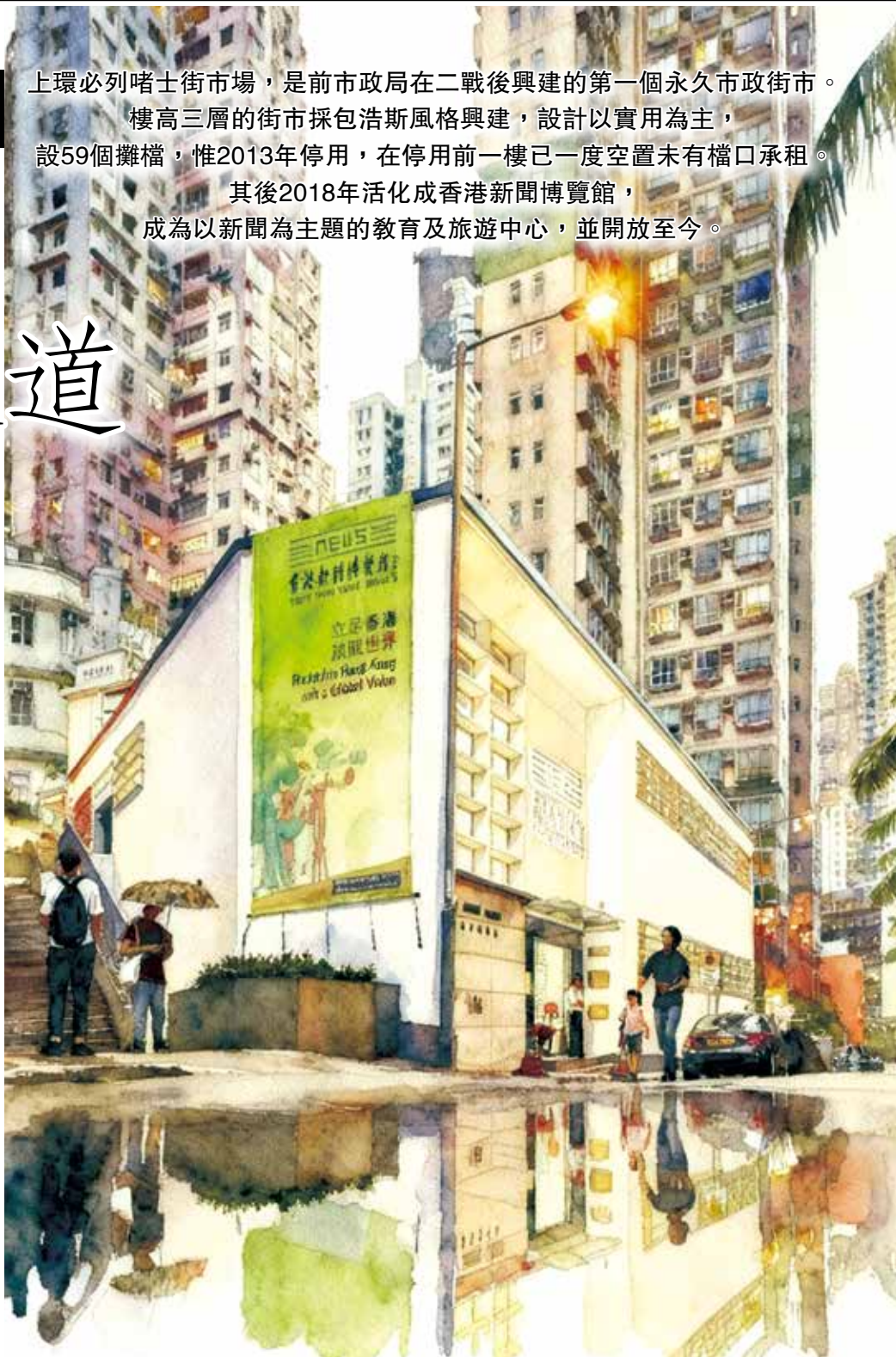


街市關閉前，仍有海鮮檔販營業。

上環必列啫士街市場，是前市政局在二戰後興建的第一個永久市政街市。

樓高三層的街市採包浩斯風格興建，設計以實用為主，設59個攤檔，惟2013年停用，在停用前一樓已一度空置未有檔口承租。

其後2018年活化成香港新聞博覽館，成為以新聞為主題的教育及旅遊中心，並開放至今。



溫馨提示

• 新聞博覽館免費入場，周二至日開朝10晚7，周一例休。

古蹟資訊

前必列啫士街市場

評級：三級歷史建築 地址：上環必列啫士街2號 交通：港鐵上環站D出口步行約8分鐘

古蹟的故事

未建成街市前 一度為佈道所

必列啫士街市場所在的地方，前身為美國公理會佈道所，孫中山曾於該處居住及領洗，獲賜號「日新」，其後則改為「逸仙」。孫中山一八八四至八六年就讀中央書院期間，亦曾在佈道所三樓居住，該教會其後於一九〇一年遷往必列者士街六十八號。

二〇一三納入歷史伙伴計劃

決定停辦街市後，該歷史建築二〇一三年被納入第三期活化歷史建築伙伴計劃，並決定活化成新新聞博覽館。該館目的是希望透過展覽、導賞及講座等活動，介紹本港報業、電台、電視、新媒體等新聞行業的發展過程。

博覽館內設有不同展區，展現本港開埠初期與現代的新聞行業演變，亦了解到新聞見證社會發展。展館內除展出珍貴的舊報紙、新聞片段、採訪器材，亦設有收費互動體驗區，讓參觀者體驗當上「主播」報道電視新聞的過程。今年中博覽館亦展出最新的「今日頭條」互動裝置，讓參觀者以大型投射裝置，閱覽各大大地報章的即日頭條。

藝術馬拉松 美化社區 強化心靈

學習不止於課堂，學生身為社會一員，亦會用自己的力量回饋社會。來自順德聯誼總會胡少渠紀念小學的師生，早前在屯門黃金海岸首次舉辦「藝術馬拉松」，為當地街坊帶來多元化的音樂、武術和舞蹈表演，為大家注入滿滿的正能量。

學生帶動街坊參與

校長高炳旋表示：「這是學生將才華帶入社區的好機會，讓他們有平台展示給市民；也希望透過這次活動，提升屯門區的藝術氛圍，讓社區更有文化氣息。」他強調，這不僅是學生展示才藝的舞台，更是街坊和學生共同參與，分享藝術的過程。

活動當天，現場設有各式攤位，市民們可以坐在草地上，悠閒地欣賞表演。高校長笑著說：「這次活動是一個大膽且創新的嘗試！之前從未有過

這樣的活動，但反響相當熱烈，我們希望未來能夠每兩年舉辦一次。」

透過花燈展覽，學生將創意與藝術融入屯門社區。

或添更多民族元素

未來是否會從其他角度發展呢？高校長表示：「藝術是最容易拉近市民之間距離的媒介，因此我們會繼續以藝術馬拉松這種形式，讓更多藝術元素融入社區，帶動市民參與。」他續稱，未來或會加入更多民族元素，讓大家接觸不同的文化，促進社會之間的理解與共融。

事實上，胡少渠紀念小學的學生一直以藝術為媒介，美化屯門社區。由他們製作的特色花燈，去年中秋節獲邀於屯門市廣場展出，並與區內超過10間小學合作，共同打造「中秋花燈展廊」，為社區增添節日藝術氛圍。

學生用藝術回饋社會，讓才華照亮社區。



培養團體精神，小朋友動起來。



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：余遠鎧





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。

睇《沉默的榮耀》想起玄奘



誓願
宏大

將佛法帶回中土 救度眾生

唐玄奘法師，是舉世公認的佛學家、宗教活動家、翻譯家、旅行家，他對中國佛教史、中國翻譯史等多方面做出卓越貢獻。唐玄奘法師承載宏大的誓願——帶回佛陀教法藉以救度眾生的宏志，終於在十七年後帶着六百多部真經返回長安。



崇高信仰 犧牲精神



談談
心經

個人與情緒 因緣組合現象

談到佛經，現代人最熟識要算是《心經》，是玄奘大師翻譯的本子，全稱《般若波羅蜜多心經》。在紛擾的日常生活中，筆者認為，《心經》不只是宗教經文，更是一套可實踐的心理調適指南。

人們常將自己與情緒混為一談，認為「我就是憤怒」或「我就是悲傷」。但《心經》說，這些只是因緣組合的現象，本質是空，不是永恆，也無固定自性，依條件而生滅。

日常
驗證

繁忙生活中保持平靜

此練習可直接對應《心經》所言「心無罣礙，無罣礙故，無有恐怖」。當個人能夠辨識並理解內在自我建構故事的虛幻本質（色即是空）時，心理上的牽掛與恐懼便會隨之減弱。由於恐懼失去支撐，相關情緒自然也難以持續增強或延續。

我們不是要消除情緒，而是從被動反應轉為主動覺察。這正是《心經》智慧在日常生活中的具體展現：讓人在繁忙中保持平靜，從容感受生活之美。

每一次情緒的來襲，都是一次練習的機會，一次潛入內心深處、回歸平靜本質的機會。願您在這條路上，清明、自在。

近日內地製作的歷史

劇《沉默的榮耀》，引發兩岸關注。

這部電視劇以1949年至1950年吳石、朱楓、陳寶倉、聶曦等人的真實經歷為背景進行創作。

劇中描繪了一群人在特定歷史時期隱藏身份，並參與相關事件的過程。透過他們的行動，展現了崇高信仰與犧牲在社會和歷史中的作用，同時也讓觀眾能夠探討信仰及犧牲的意義。同時令我想

起唐代玄奘法師。

呼吸經典 照亮他人

活用
經典

平穩呼吸後觀察自己

以下是如何簡單活用的三個步驟：

第一步：

停頓與呼吸 ——「行深般若波羅蜜多時」

當情緒浪潮（生氣、焦慮）襲來時，身體會先有反應：心跳加速、胸口緊繃。這時，最重要的不是「解決事情」，而是「回到自己」。

簡單練習：

- ①.吸：輕輕閉上嘴巴，用鼻子緩緩地吸氣
- ②.呼：深深又緩慢地呼出一口氣，想像把胸口的濁氣全部吐出。
- ③.觀：將注意力輕輕放在鼻尖或腹部，感受接下來的三次呼吸。不控制，只是觀察。

這就是在實踐「止」（Samatha），讓翻騰的海面（念頭與情緒）先稍微平靜下來，為「觀」做準備。「簡單禪修——止觀」，其入門就在這裡。

第二步：

觀察 ——「照見五蘊皆空」

在呼吸稍微平穩後，開始運用「觀」（Vipassanā）的智慧。

簡單練習：

- 當感覺到強烈情緒時，在心裡默默地為它命名：
- 「哦，這是『憤怒』來了。」
 - 「嗯，我感覺到『焦慮』在身體裡。」
 - 「看，『悲傷』的故事又開始播放了。」

請注意，您說的是「這是憤怒」，而不是「我很憤怒」。這樣可以將自己從情緒的認同，轉換為旁觀者的角度。

這就是「照見五蘊皆空」的實踐。您不壓抑情緒，也不被情緒帶動，而只是清楚地覺察它的存在。當您只是覺察、不評判時，情緒會逐漸減弱，因為其「無自性」的本質開始顯現。

第三步：

看破故事的虛幻——「心無罣礙」

情緒總會伴隨一個「故事」：「他這樣做就是看不起我！」、「萬一搞衰我就完蛋了！」這些故事是讓我們持續痛苦的燃料。

簡單練習：

- 當腦中盤旋着讓你痛苦的故事時，溫和地提問：
- 「這個讓我痛苦的想法，100%是真的嗎？」
 - 「除了這個解讀，有沒有其他可能性？」



大規模網絡中斷事故，源於AWS故障。

該次事件發生於10

月20日本港時間下午3時許，大量不同程式及網站

的用家報告，指多個平台應用無法正常運作，除了外國常用的亞馬遜旗下的Amazon.com，PrimeVideo及智能家居產品Alexa，連本港也用到的人工智能公司ChatGPT、社交平台Snapchat及支付平台Paypal等應用程式亦出現問題。

不單如此，連個別任天堂Switch遊戲亦未能登入，幸本港未見嚴重故障回報，當日中斷情況持續約15小時才陸續恢復。



該公司本港亦有提供上游雲端服務。

IT人點睇

唔好信晒

Kin Wong：其實讀書嘅時候都一直話唔好信晒單一供應，但其實啲大公司都係只會咁做。

工作癱瘓

Will Chen：害我當日下午的工作完全癱瘓。

實屬罕見

William Hong：雖然DNS問題在網絡並不少見，但考慮到AWS的龐大市場佔有率，這次大規模癱瘓實屬罕見。

專家：網絡基建被少數科技巨頭壟斷

方保僑指出，事故凸顯網絡基建被科技巨頭壟斷。



國際大型網絡雲端服務商雲端服務 (AWS) 公司，10月中因系統自動化模組更新衝突，引發大規模「死機」事故，令全球142項相關服務中斷長達15小時，包括ChatGPT、Paypal及Signal等逾2,500個使用該服務的程式連帶崩潰。該公司雲端服務佔全球三分之一市場，事件令人擔心任何中斷都會帶來重大連鎖反應。



大型雲端服務商，在全球皆設數據中心。

源上游域名自動化出問題

大量網站及平台影響，是由於該等公司皆靠AWS作為上游雲端供應商以提供網絡儲存的服務，因此當AWS出問題，使用該公司雲端服務的下游公司都會受拖累。

有互聯網監控公司估算，是次中斷至少造成數十億美元經濟損失，若相關公司停工等間接損失計算，整體損失更可能高達數百億。AWS事後發聲明，確認故障主要源於域名系統 (DNS) 中的自動化模組出問題，導致系統出現衝突故障，直接影響美國東部伺服器數據存取，繼而令整體服務停擺。

今年5月，AWS與數碼港成立聯合創新中心。



全球雲端產業集中三公司

事實上，AWS是國際雲端服務「巨頭」，佔市場約三成。全球雲端產業主要集中在包括AWS、Google及微軟三間主要公司。該公司在本港亦有提供服務，為其他公司架構及遷移業務。除與科學園合作，該公司今年5月亦與數碼港建立合作關係，成立聯合創新中心，以加速初創發展、人工智能商業化、金融科技創新及創科人才培育。

靠晒雲端藏風險

Amazon死機 累全球網癱

今次斷網事件凸顯全球互聯網基礎設施的脆弱，尤其人工智能 (AI) 發展離不開雲端，令對雲端服務的依賴性變得更高。

香港資訊科技商會榮譽會長方保僑指，去年雲端網絡安全公司CrowdStrike產品，因更新意外造成全球數百萬台使用視窗系統的電腦等裝置死機。到了今次自動化更新出問題，又導致全球大規模雲端中斷事件，凸顯雖然市場上發展出千萬個不同的軟件和系統服務，網絡基建卻被少數科技巨頭壟斷的問題。

香港網絡安全事故協調中心亦指，該次事故導

致服務持續受影響，部分服務在45分鐘後才開始恢復，該中心建議機構應參考《中小企保安事故應變指南》，建立內部事故應變框架，以減輕類似第三方事故的影響。

有網絡專家藉事故提醒，在享受雲端服務帶來便利的同時，使用雲端服務的企業，要考慮減低依賴單一供應商，以免有服務供應過度集中化的風險，並要建立良好的應變機制，如建立設於本地的伺服器作自行管理，以避免因上游系統出問題而陷入完全癱瘓。

舊衣回收箱飄異味 浪費捐贈者心意



環保回收
系列·上

本港整體廢物回收率方面，由2020年的28%，上升至2024年的34%，社會上對於減少製造垃圾有一定成績。儘管政府藉「綠在區區」等計劃擴展網絡，本港環保回收配套不足、便利性、覆蓋率等問題仍待改善。今期「環保回收」系列上集，《我家》記者巡視各區環保回收桶、「綠在區區」回收流動站，發現有智能環保回收桶爆滿多時，仍未有清理等問題。

回收箱爆滿無人清 環保熱誠好快歸零？



灣仔其中一個回收流動站開始了一小時，回收物已堆滿行人路。



不少團體反映，舊衣回收箱內有污漬甚至傳出濃烈異味。

每逢換季，不少市民踴躍參與舊衣回收，但曾有不少團體反映，舊衣回收箱內有污漬或帶濃烈異味的舊衣，加上香港天氣潮濕、雨水多，舊衣甚至出現發霉，有可能令整箱舊衣物報廢，浪費捐贈者心意。過往有團體在舊衣回收箱中撿走衣物時，感到手部刺痛，懷疑有人曾將滲有清

潔劑的舊衣物丟棄入箱內。

大埔區區議員羅曉楓表示，其區議員辦事處附近曾設置舊衣回收箱，不少街坊都踴躍參與，然而因天氣潮濕，再歷經大雨，導致舊衣回收箱出現嚴重異味，影響到居民生活，最終不得不把該舊衣回收箱撤走。



南區商場回收桶有兩個亮起紅燈。



金鐘商場回收桶爆滿無人清理。



環境保護署2020年第四季開展「智能回收系統先導計劃」，該類回收箱有感應器顯示是否需要清理，而應用點現逾800個。《我家》記者巡視各區智能環保回收箱時發現，南區一商場往住宅之24小時通道內4個智能環保回收桶，就有兩個亮起紅燈，塞滿紙張和塑膠多時，惟翌日再返回察看仍未有清理，導致有居民帶着一大堆回收物折返。而金鐘一商場內的智能環保回收桶亦見類近情況。

鄉郊地區更加難搞

市區智能回收桶爆滿嚴重，新界鄉郊地區更是難以處理。大埔區區議員羅曉楓（見圓圖）表示，大埔不少鄉郊位置安裝了智能環保回收桶，但不時會出現感應燈壞掉或爆滿，即使有通報系統，惟地點偏遠或人手不足，加上是外判制度，令部門難以監管，故他認為有關制度需檢視營運成本和前線人手數目，才能解決問題。



位於啓德的回收流動站人流稀少。



「綠在區區」分布不均衡

全港18區有近百個「綠在區區」回收流動站，惟多年來不少居民表示部分回收流動站只設平日下午時段，或每月只出現一至兩次，導致要儲存多時才能回收，或無地方而被迫掉進垃圾桶。

灣仔啓德有強烈對比

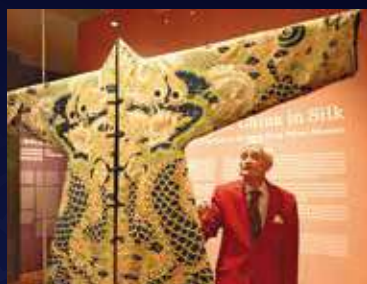
《我家》記者巡視各區「綠在區區」回收流動站，發現灣仔一個回收流動站開始了一小時，回收物已堆滿行人路。附近商店的老闆指，回收流動站每周只開一次，亦只有平日的下午二時半至五時半，附近又沒有「綠在區區」回收便利點，故每次要推大堆回收物前往，非常不便。

而啟德一個回收流動站，逢周一下午二時半至五時半開放，相反人流稀少，巡視時距離完結只有半小時，但回收物不多，有居民指平日下午時段很少見到有上班人士前來回收，期望可開放至晚上七時半，讓更多人參與。

葵青區區議員周潔莹（見圓圖）指，其服務地區以往沒有「綠在區區」回收便利點，導致居民需要把回收物儲存一段時間，等待回收流動站前來，而開放時間亦未能配合每個居民，但自從去年中設置了「綠在安蔭」回收便利點，居民多了很多時間選擇，亦擴大了參與人數。



大家「龍袍」就聽得多，真品又見過未呢？香港故宮在國慶日推出的「絲綢中國——香港故宮文化博物館賀祈思收藏」展覽，就展出清朝雍正皇帝的龍袍。今次展覽緣於知名中國紡織藝術收藏家賀祈思的捐贈，涵蓋逾百件珍貴藏品，讓大家深入認識中華文化近3,000年的絲綢工藝，如此非一般的繡針功夫，實在不容錯過！



過百收藏 現3000年工藝史

故宮館「絲綢中國」展 雍正龍袍針勁揪

藏家捐出珍品 豐富絲藝研究

本港知名中國紡織藝術收藏家賀祈思承諾於2034年，向博物館捐贈近3,000件中國紡織藝術珍品，目前部分藏品已陸續轉移至館內。

賀祈思表示，過去40多年來，他蒐集和保存中國織繡珍品，希望將這些瑰寶回歸絲綢的起源地，以供研究與展示。他認為展覽不僅展示了精湛的絲織工藝，更為中國紡織研究領域作出了重要貢獻。

五大單元

第一單元：
展示新石器時代晚期至南北朝時期的絲綢生產技術發展，以及透過絲綢之路展開的中外文化交流。

第二單元：
聚焦隋唐時期璀璨的絲綢藝術，展現融合中外元素的技藝與紋樣。

第三單元：
介紹宋元時期不同地區的織造與裝飾工藝，包括絳絲技藝的興起與發展、北方山水動物等紋樣的結合，以及與西亞、歐洲的密切往來。

第四單元：
探索明代華麗的宗教與宮廷織物絲綢。

第五單元：
展示清代——中國最後一個朝代的織造體系，見證宮廷服飾制度的完善及當時中國絲綢出口貿易的繁盛。

威嚴華麗氣派 龍鳳飛禽獸紋

展覽的亮點展品包括戰國時期的深褐地對龍對鳳幾何紋錦、唐代的紫綾地大團窠聯珠對獅紋袍、明代的藍色紗繡斗牛紋褂，以及眾多明清時期的官服補子。



其中，「補子」是明清時期織或繡在官服上的部分，飾以飛禽或猛獸紋樣，成為官員品級與身份的重要標誌。最值得注意的展品是清朝雍正皇帝的龍袍，上面以金線繡成的五爪金龍在祥雲中穿梭，下擺設計較寬，保留了滿州人騎馬的特色，盡現威嚴與華麗。



電子互動裝置 高解像睇圖案

此外，展覽配有電子互動裝置，大家可以深入了解清代的管制以及鳥獸紋樣的象徵意義。重點展品紅地綢繡道教三官圖旁，更設有互動裝置，大家可以透過高解析度鏡頭細賞衣上圖案的細節，並解讀其中蘊含的道教宇宙觀。

「絲綢中國——香港故宮文化博物館賀祈思收藏」展覽



日期：即日起至2026年4月6日
地點：香港故宮文化博物館