



封面故事 89

做超級快樂人

體育係關鍵

西南·選戰 03

提落實中鐵線
要話咁快就到

心靈之旅 06

運動令人升呢
玻璃心變鋼鐵意志

我家放大鏡 15

家居回收大力推
旅遊熱點卻很頹？

Chill 人學堂 16

跑街四大新熱點
點亮有run道的人生

新界西



新界東



我家HoMemory



info@homemory.hk

新界西南
地方選區

立

中鐵線由元朗錦田出發，
以九龍塘為終站。



中鐵線於
2022年提出，至今已
3年。

要話咁快就到 提落實中鐵線

新界西南選情熾熱 候選人獻策民生

2022年政府首次提出興建中鐵線的建議，由元朗錦田途經荃灣、東北葵涌抵達九龍塘。事隔三年，不少新界西南居民希望盡快落實該鐵路走線及車站位置。新一屆立法會選舉投票日將於12月7日舉行，新界西南選情競爭激烈，五名候選人競逐當區兩個地方選區議席，各候選人為此出謀劃策，提出想法希望當局盡快推展此惠及民生的基建項目。

元朗錦田經葵涌接九龍塘

擬議的中鐵線，由元朗錦田途經葵涌連接九龍塘。該建議在2022年提出後，2023年政府亦提出優化走線的方案，落實設置東北荃灣、東北葵涌及荃景圍三個中途站，連接其他現有及擬議的鐵路線，包括屯馬線、荃灣線、觀塘線、東鐵線及北環線等，為市民提供更直接及快捷的路線往返北部都會區與港九各區，從而可舒緩屯馬線以及北環線就未來北部都會區人口增長的運輸壓力。當時《我家》亦有作出報道，惟詳細設站位置則容後公布。

政府去年提出籌備新推展

去年4月，政府於回應立法會有關中鐵線情況時曾透露，正為中鐵線籌備下一階段的推展工作，包括敲定項目的推展模式及財務安排等。另外，由於中鐵線擬於錦田設置車站，政府已要求港鐵公司在北環線的設計中，考慮與擬議中鐵線連接的技術及營運安排。

就此，《我家》向新界西南候選人了解他們對推展中鐵線的建議，多個候選人承諾會緊盯項

目進度。

盧婉婷：應公布具體時間表

一號候選人盧婉婷（民建聯）認為，中鐵線對紓解新界西交通瓶頸具有關鍵意義，早日動工可從根本改善荃葵青居民出行困境。盧婉婷指，會將市民期盼轉化為實際推動力着力推進，除在議會持續跟進，要求公布具體時間表、融資方案及解決土地規劃障礙；亦會透過社區諮詢及問卷，收集居民對站點選址、接駁設施的意見，凝聚民意共識。另外亦會聯同交通專業團體研究可行方案，爭取跨黨派支持。

郭芙蓉：宜優先建荃景圍站

二號候選人郭芙蓉（民建聯）表示，中鐵線對荃灣、葵涌等地區交通改善極具潛力。她提出爭取盡快落實荃景圍及葵涌東北車站及出口選址，並要求優先興建荃景圍站，接駁港鐵荃灣線，以便利居民出行，提升整體交通效率。

1

盧婉婷（民建聯）

實幹為民
以心連心與您同行



新界西南1號候選人盧婉婷

2

郭芙蓉（民建聯）

齊建好家園
團結發力 為港增值



新界西南2號候選人郭芙蓉

3

陳穎欣（工聯會）

不忘初心
敢於擔當



新界西南3號候選人陳穎欣



政府落實荃景圍設中途站，可轉乘荃灣線。

該線有策略意義，紓緩屯馬線以及北環線運輸壓力。



東北葵涌車站選址未定，但該區交通需求殷切。



陳穎欣：推動政府前期規劃

三號候選人陳穎欣（工聯會）則指出，自己是中鐵線最早倡議者之一，在持續爭取下，項目已取得關鍵突破，並在早前採納其建議，確立中鐵線的具體規劃及三個站的選址。陳承諾會積極推動政府進行前期規劃，特別是出入口的具體位置，環境影響及社區設施佈局等多個維度，進行深入地區調研，爭取項目盡快落實動工。

張文嘉：需要充分諮詢居民

至於四號候選人張文嘉（新民黨），則認為中鐵線仍處於起始規劃階段，待落成通車相信仍有一段漫長的時間，因此促請政府加快規劃進度，擬定實際走線，並就各站的具體選址和出入口位置諮詢居民。張文嘉表示，要讓中鐵線盡快動工興建，提前通車時間，以滿足荃灣及葵涌居民對鐵路服務的需求。她亦認同應先興建荃景圍站，並與港鐵荃灣線連接，讓荃景圍附近的街坊及早受惠。

新界西南選區參選人還包括五號莫綺琪（經民聯）。



4

張文嘉 專業實幹 服務為本



新界西南4號候選人張文嘉

5

莫綺琪 綺心付出 共創琪蹟



新界西南5號候選人莫綺琪

地區老大難問題 候選人各有「建言」

立法會議員在地區治理中的角色主要是透過審議、修訂和通過法例來完善地區治理架構，並與區議會等地區組織合作，加強地區事務的處理效能。荃灣及葵青區自新市鎮發展至今多年，社區不少「老、大、難」問題有待解決。

多於一位新界西南候選人認為，舊區重建及樓宇支援是區內最需要解決的問題。

張文嘉促支援舊樓業主

張文嘉關注荃灣市中心八成私樓樓齡已超過50年。她認為政府除了要加快重建工作，同時需加強對業主的支援，如申請維修資助、推動聯廈聯管，應對樓宇老舊失修及複雜管理問題。

郭芙蓉提推動舊樓重建

郭芙蓉認為舊樓多、斜坡多和老年化問題是當區的挑戰，因此她主張推動舊區重建，支援舊樓翻新，更換老化水管，優化無障礙通道設施。

盧婉婷提議擴建巴士站

至於盧婉婷，則希望針對荃葵青交通「老大難」問題提出解決方案，包括擴建巴士站、優化減少人車爭路情況；另外亦要重組重疊巴士線、增設繁忙時間特快班次，提升效率。她亦提到希望加速建設無障礙設施，並確保方案落實，從而共建安全便捷的出行環境。

陳穎欣促善用「社區藥房」

另外，陳穎欣則關切區內部分地區出現醫療服務不足的問題。她指安蔭邨、象山邨都出現「零西醫診所」的困局，居民覆診需轉到鄰近地方，尤其對長者構成不便。為此，她曾提出質詢，推動改善問題，並建議善用即將推行的「社區藥房計劃」，以發揮基層醫療分流作用。

《我家》提問 候選人有say

問:最需解決的地區問題?

新界西南候選人

盧婉婷	郭芙蓉	陳穎欣	張文嘉	莫綺琪
荃葵青交通及無障礙設施	推動舊區重建支援舊樓翻新	醫療設施及服務不足	加快重建工作加強支援業主	區內街市老化促規劃重建



大家睡覺會否有特定睡姿，抑或愛怎麼睡就怎麼睡，只求當下舒適？台灣有醫生指出，睡姿原來會影響腦部「排毒」效果，關乎腦部健康。此外，睡姿不佳也會令人翌日醒來時腰痠背痛，接下來整天都不自在。那麼，甚麼睡姿既能排毒，又不會腰痠？答案是並不是甚麼稀奇睡姿，而是側睡！

側睡 腦排毒

姿勢正確真舒服



台北榮民總醫院遺傳優生科主任張家銘醫師在他的Facebook專頁指出，當我們進入深層睡眠時，腦脊髓液會灌流到腦組織，「沖刷」累積的毒素，再透過腦膜淋巴系統排出。這些被清除的「廢物」，包括與阿茲海默症高度相關的β類澱粉蛋白。

假如長期睡眠不足，或睡眠質素不佳，這些清潔機制的運作效率就會變慢，腦內廢物累積，久而久之就有可能引發慢性發炎和神經退化。

除了每晚連續睡7小時以上，讓腦部有足夠時間排毒之外，良好睡姿同樣重要。

仰睡趴睡 更促進腦液流動

張醫師說，根據科學實驗，側睡比仰睡或趴睡更能促進腦液流動，進而更有效率地清除β類澱粉蛋白。他又指出，向右側睡時，下頸淋巴的引流方向和腦膜淋巴系統最吻合，因此最能幫助

排毒。

除了促進腦部健康，側睡也有助減輕背部承受的壓力，但同時，假如枕頭高度不合適，或會令頸椎和腰椎受壓。

枕頭高度與肩膀寬度 維持相若

台灣外科醫師江坤俊在YouTube節目《江P醫件事》中指出，側睡時應維持枕頭高度與肩膀寬度大致相同，避免頸椎彎曲或懸空。側睡時也容易骨盆前傾，可考慮在雙腳之間夾一個枕頭，有助糾正骨盆角度。

至於仰睡的人，同樣要留意枕頭的高度，若枕頭太高，下巴會壓到氣管，太低又會令頸椎後彎，因此，枕頭、頭和身體平行的角度，應維持在大約5至10度。同時，腰椎和床褥間如有空隙，代表骨盆前傾，這時可摺好毛巾，墊在腰椎和床褥之間。

溫馨提示

趴睡令全身筋骨疲累

江醫師不建議趴睡，因趴睡時為了方便呼吸，會將頭部轉向一側，頸部肌肉和頸椎被迫扭到不自然的角度，腰椎也會往下塌，肩膀、臀部肌肉緊繃，可謂對全身上下的筋骨都相當不友善。

江醫師說，雖然入睡後很難長時間維持同一睡姿，但至少要在入睡前提前盡量維持合適姿勢，減少醒來時全身痠痛的機會。

資料來源：張家銘醫師Facebook專頁、YouTube節目《江P醫件事》、綜合傳媒報道

與大腦對話

穴位按摩

下列穴位，每天各按壓一至兩分鐘，可促進氣血運行，緩解過敏症狀。

- 迎香穴（鼻翼兩旁）有助通鼻竅
- 合谷穴（虎口處）可止痛並調節免疫
- 足三里（膝下四指幅）為強壯要穴，健脾益氣
- 三陰交（腳踝內側上方四指幅）能調理肝脾腎三經

治本關鍵

就是食療與生活調養。

- 少吃生冷、寒涼食物，如冰飲、西瓜、火龍果
- 減少吃「發物」，如海鮮、芒果、花生及辛辣食物
- 多吃健脾益氣的食材，如山藥、茯苓、蓮子、薏仁及黃耆湯
- 再配合規律作息、避免熬夜及適度運動，便可提升陽氣與免疫力

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

身體回復平衡 遠離過敏困擾



每年換季，溫差、濕度與氣壓急劇變化，不少人會出現鼻敏感、皮膚痕癢或氣管不適等問題。其實，這些症狀非單由外界環境引起，而是人體在調節適應過程中「防線失衡」的結果。石寶中醫師強調「正氣存內，邪不可干」，治療過敏的重點，不是與過敏原對抗，而是調整身體狀態，讓機體回復平衡，不再對外界刺激反應過度。

在中醫角度，過敏多與「肺、脾、腎」三臟功能失調有關。肺主氣、司呼吸，是人體抵禦外邪的第一道防線；脾主運化，關乎氣血生化之源；腎則藏精納氣，為免疫根本。因此，治療過敏應以「扶正固本」為主，從調理臟腑氣血入手。



全香港最溫暖花店 | 透過花藝 傳遞心意

www.my-deers.com WhatsApp Message: 5390 7851



GRAND OPENING FLOWER STAND

我們的開張花籃，使用高級金色金屬腳架，
相比起傳統木腳架更華麗，更得體。

用心選擇花材、選用與傳統不一樣的花材，
不單靠使用葉材填充，維持花量及葉材比例為 8: 2
帶有韓式花海感覺，讓你的花籃成為全場觸目的焦點

FRESH FLOWER BOUQUET

韓式花束—花材又豐富又有層次感，
每束鮮花都可以根據你的喜好及預算而製作。
在製作花束前，我們都會悉心養花，
希望在你的重要日子，有一束美麗綻放的鮮花陪伴。



FLOWER WITH BALLOON

韓式鮮花花盒，亦可添加一個金箔氣球。
我們提供自訂文字服務，你可寫上對方的名字，
在氣球上讓你的禮物，更貼心，更獨一無二
生日/入伙/升職/開張/結婚/退休禮物 都合適！

WINES & FRUIT BASKETS WITH FLOWER

我們亦可以為你代購水果及紅酒，再配及我們
精心挑選的時令花材

鮮花與禮物，兩份心意，一同送出



眾所周知，入秋後就係蟹季，雖然俗話有話「九雌十雄」，即係農曆9月應該食母蟹，10月則食公蟹。不過宜家氣候變化，加上人工飼養技術，即使嚟到11月中仲處處見到大閘蟹身影。我個人就唔係特別喜好食大閘蟹，可能上咗年紀怕食「寒」嘢，加上自己又唔係咁識食大閘蟹，仲曾經畀個侍應話我浪費咗隻蟹添，哈哈！

雲吞皮包住無咁易散

蟹黃醬獅子頭

秋冬請客唔使愁



比起大閘蟹，蟹粉更得我心，蟹粉小籠包、蟹粉扒豆苗都係我好鍾意嘅菜式，但作為一個懶得剥蟹嘅人，蟹粉當然唔會自己拆啦！好彩市面上有預先包裝嘅蟹粉，留意當中係有分有調味同無調味嘅。生拆蟹粉要保存喺零下18度冰格，用之前提前解凍。另外有啲叫蟹黃醬嘅產品，已經調好味，亦唔需要冷藏（未開），通常用嚟撈麵撈飯。要留意蟹黃成分，部份產品會加入甘筍甚至雞蛋，都係嗰句一分錢一分貨啦！



今次用咗蟹黃醬做呢個「蟹黃醬獅子頭」，以清燉方式去煮，過往做獅子頭會用油炸去定形，今次嘗試用雲吞皮將肉丸包住，咁就無咁易散開，而且雲吞皮口感超滑非常驚喜！如果你鍾意手剝豬肉，最好叫肉檔畀豬後腿肉，再加三分肥肉，如果好似我咁買免治豬肉，就要揀包肥肉多啲嘅。整肉丸最緊要將肉碎攪並撻至起膠，肉質就會跟有彈性同埋唔會咁易散開。由於肉丸已經有調味，建議用純天然日式高湯做湯底，咁就唔會過鹹啦。

材料：

偏肥免治豬肉 300g
已浸軟乾冬菇 5隻
鮮淮山或馬蹄 60g
小棠菜 12棵
雲吞皮 12張
蟹黃醬 50g
日式鰹魚湯包 1個



醃料：

鹽 1茶匙
粟粉 1茶匙
紹興酒 2茶匙
胡椒粉 1/4茶匙

做法：



1) 500ml水加入鰹魚湯包，用細火煮滾再焗15分鐘備用。2隻冬菇及鮮淮山切幼粒，小棠菜切去一半，菜葉洗乾淨。



2) 免治豬肉加入醃料後，用手攪撻至起膠。之後加入蟹黃醬拌勻，然後放冬菇及鮮淮山再拌勻。



3) 加入30ml鰹魚湯，再次用手攪撻至起膠，然後搓成三個肉球，雲吞皮用水浸幾秒至軟身。跟住大約用4張雲吞皮包住整個肉丸。



4) 準備燉盅，順序放入肉丸、小棠菜、冬菇，然後倒入適量鰹魚高湯。燉盅蓋上，用中火蒸40分鐘就完成。

攜手塑造社區未來 1207把握機會投票

立法會選舉，是每一位香港市民都可以投入參與的社區大事。這段日子，無論走在街頭巷尾，還是瀏覽手機，總能看到不同候選人的橫額、單張與影片，聽到他們落區、擺街站、搞講座的消息。有人說「選舉很遠」，但只要你推開家門，就會發現選舉其實很近，一張選票，就能決定未來四年，誰在議會裡為你發聲。

在新的選舉制度下，所有候選人都符合「愛國愛港」的要求，為議會的穩定運作提供基礎。不過，有朋友可能會想：既然背景相近，在地區發展、民生議題上會否變得面目模糊，缺乏特色？這個想法很自然。但換個角度看：這反而給了我們一個機會去提出更具體、更貼身的要求。就好比去茶餐廳，餐牌上的「常餐A、B、C」定了，作為食客，我們反而更要懂得如何「點

菜」：「走甜少冰」、「麵要爽啲」、「多蔥唔該」。我們的要求越清晰，師傅煮出來的味道就越合我們心意。

選舉的真正意義，從來不只是在幾個選項中選一項，而是選民與候選人之間一場深入的互動和溝通。我們不應被動等待候選人告訴我們想做甚麼，而應主動、大膽地提出我們需要甚麼。從「樓下垃圾房要加蓋」、「巴士班次太少」、「劏房戶想要一個可以晾衫的窗台」；到推動家庭友善政策讓年輕人敢結婚、敢生育；再到「北部都會區」的發展如何兼顧生態可持續、西貢的旅遊規劃怎樣平衡各方需要。這些都不是微不足道的小事，而是構成我們幸福感的實在點滴。

與其說投票是表態，不如看成是為我們未來的民意代表，發出一份清晰的「工作委託」。

這一票，就是告訴心儀的候選人：「我揀你，是因為我認同你承諾的『增設托兒設施』、『優化舊區排水』。我會看著你，在未來四年如何兌現。」這份委託，是我們行使權力的第一步。

這份「委託」，隨即開啓了一段為期四年的合作關係。議席不是終點，而是這段關係的起點。當我們都踏出這一步，會發現自己並不孤單。每一份微小的「委託」，匯聚起來就是整個社區的集體聲音，一股讓當選者無法忽視的力量。「你們的期盼，我們聽到了，也一起找人來跟進。」這才是共同塑造我們想要的社區。12月7日，請你走出家門，把握親手塑造社區未來的機會，投下神聖一票。

社區同行基金會 梁文武

旅遊GO Text、Photo：行李 | Design：Skittle



雖然11月無長假，我禁不住遠遊蘇格蘭首都愛丁堡這一座充滿古典氣息的城市。十八世紀的優雅與中世紀的神秘在街道間交錯。不少電影選擇在此取景，連《哈利波特》系列的靈感也源自這裡。走出車站的那一刻，彷彿踏入霍格華茲的世界，令人忍不住幻想自己是魔法學院的一員。

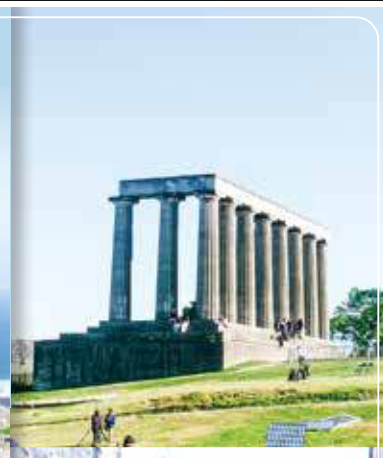
對於建築美食 仲有狂熱迷戀

位於愛丁堡東側的卡爾頓山，是欣賞城市全景的絕佳地點。山頂上矗立着幾座歷史建築，包括為紀念拿破崙戰爭中陣亡士兵而建的國家紀念堂、納爾遜紀念塔，以及愛丁堡市天文台。

睇全球首隻複製羊標本

至於蘇格蘭國家博物館，最受矚目的展品莫過於全球首隻複製羊「多莉」（Dolly the sheep）的標本，成為旅客必訪的打卡熱點。若時間充裕，不妨探索科學與科技展區，設有多項互動裝置，連成人也能玩得盡興。館內更設有F1賽車模擬體驗，我們也花了不少時間在較量車技。

無長假都去愛丁堡—— 唔止係愛呀哈利



Old Chain Pier

32 Trinity Cres,
Edinburgh EH5 3ED
英國



Papii Limited

101 Hanover St,
Edinburgh EH2 1DJ
英國

愛丁堡的美食同樣精彩。蘇格蘭蛋（Scotch Egg）與哈吉斯（Haggis）是當地代表性料理。哈吉斯以絞碎的羊內臟為餡，傳統上以羊胃包裹，如今則改用香腸衣，外形如巨型肉丸，因其獨特製法而被戲稱為「暗黑國菜」。我們在海邊餐廳，Old Chain Pier品嚐這道料理。

「暗黑國菜」後有炸魚薯條

餐廳也提供其他經典大眾化的選擇，例如炸魚薯條與牛排，再加上窗外美景，非常舒適放鬆的一頓飯。

若想來頓豐盛早午餐，推薦位於市區的 Papii Limited。店內招牌窩夫分量十足，搭配新鮮草莓、奶油與酥脆培根，甜鹹交融，令人驚喜。

終於到了11月，可以觀看首次在香港舉行的全運會。當大眾目光聚焦於場館與賽事，有一位體育人選擇在社區層面耕耘，將運動從「競技」變成「連繫」，以創新的方式讓更多人透過體育重新連結健康、社會與個人。過程中，流露堪稱帶有宗教式的虔誠，並感受充實快樂。她是「SOCIAL S體育係」創辦人——黃婷（Tina Wong）。

創意推廣健康生活 促進共融

做超級快樂聯繫人

我成日覺得自己唔係做運動嘅人，我係用運動做人。



「積少成多」計劃協助少數族裔青年，從運動中找到自信與夢想。

「我哋成日講，體育對我嚟講，就係我嘅 religion（宗教）。」Tina 笑說，「我希望有一日，運動對香港人嚟講，都唔再係『要抽時間去做』嘅活動，而係生活中自然存在嘅一部分。」

體育家庭成長 DNA入晒血

嗰陣有 Sport Marketing 呢啲科，我就自己拼出嚟。

Tina 從小在體育家庭成長，父母曾是廣東省羽毛球隊成員。她笑言自己「DNA 入晒血」，父母卻一早提醒：「阿女，千祈唔好做運動員呀！」「細個我成日喺球場邊長大，睇住佢哋教波、練習。可能因為見得多，我都鍾意郁嚟去。不過我媽媽成日講：你唔一定要做最叻嗰個，唔做運動員都可以好。」這句話，Tina 一直放在心裡。

Tina 選擇修讀商科，再自行配搭體育科，走出一條沒人走過的「雙主修」路。「嗰陣時根本冇 Sport Marketing 呢啲科，我就自己拼出嚟。」大學畢業後，她進入馬會，負責賽馬及足球博彩推廣，開展了長達八年的體育行銷生涯。「嗰時前輩仲會問：『做體育有冇生意㗎？』」Tina 笑說。「而家睇返，其實嗰段時間令我學識點樣將運動變成文化、變成故事。」

從商業推廣到社會創新

一邊做生意、一邊創造社會效益。

離開馬會後，Tina 創辦公司，承接大型運動賽事推廣。直至2019年，她決定裸辭，與志同道合的拍檔共同成立SOCIAL S 體育係，以社創模式營運。「我希望唔止做event，而係用體育達到多重目的。」Tina 解釋。「以前賺完錢再去捐錢，而家我哋可以一邊做生意、一邊創造社會效益。消費者畀錢買服務，同時都係做緊善事，呢個就係我想見到嘅 double impact。」

回想疫情爆發不久後，「體育係」推出「樓下精神」計劃，走入公共屋邨，以 Silent Disco 形式，帶領居民戴着耳機在公共空間運動。「當時大家困喺屋企，我哋諗住將運動帶返落地。」



「樓下精神」計劃，將音樂與運動帶入公共屋邨。

少數族體育培訓配對就業

打破男仔做外賣女仔快嫁人的觀念。

Tina 說：「外面人睇到好似一班人喺度跳舞，其實每個人聽嘅音樂唔同，保持距離又有互動。嗰陣真係見到運動嘅力量——佢唔止強身健體，仲可以醫『心』。」Tina 強調：「創新唔一定要用科技。最重要係你用同一樣工具，做出唔同嘅影響。」

疫情後，「體育係」繼續延伸「運動共融」理念，推出「積少成多」計劃，協助少數族裔青年透過體育培訓與就業配對融入社會。「以前啲人覺得男仔就做外賣，女仔叻就做老師，唔叻就快啲嫁人。我哋希望打破呢種觀念。」



體育評述員Keyman是Tina的團隊夥伴。



身處啟德體育園，黃婷說：「香港體育人有一個家。」

體育 係關鍵

我希望有一日，運動係香港人生活中自然存在嘅一部分。



學員奮鬥自強，Tina感安慰。

追夢南亞女生入讀教大

印象深刻

Tina想起「積少成多」計劃其中一位參加者——一名來自巴基斯坦家庭的女生，愛打 cricket、又外向健談。「我哋畀佢機會做MC、做活動統籌，仲幫佢寫推薦信。後來佢入咗教育大學，最近仲上咗報紙封面故事。」

Tina眼中閃着自豪的光：「見到佢哋搵到自己嘅夢想，就覺得好感動。喺運動場上，無論背景、語言、宗教，大家都係平等嘅。呢個，就係體育最美嘅地方。」

從跳繩推手 到總會主席

創業之外

除了創業，Tina 亦是香港跳繩總會主席。「跳繩係一項最貼地嘅運動，成本低、地點要求少、健康效益高。最重要係佢可以畀年輕人發揮創意，唔一定要係精英運動員都可以閃耀。」

她坦言，這幾年投入的時間比自己正職還多，「但見到香港選手喺國際比賽得獎，就覺得好值得。」

唔一定要贏先至有意義

一路走來

採訪的尾聲，Tina 認真地說：「『體育係』嗰個『係』字，人字邊，代表連繫。體育可以連繫人、社區，甚至文化。佢唔一定要贏先至有意義，而係打開對話、彼此理解嘅橋樑。」

她笑說：「我成日覺得自己唔係做運動嘅人，我係用運動做人。」這句話，也正好總結了她一路走來的信念——讓體育不止是一場比賽，而是一場屬於所有人的人生運動。



體育有助打開對話，建設溝通橋樑。

港人重新理解運動意義

支持全運

談到今屆全運會在港舉行，Tina顯得格外興奮。「我仲記得十多年前，香港曾經爭取辦亞運，但因社會氣氛唔支持而擱置。今次全運會真係一個里程碑，因為市民第一次可以喺自己屋企樓下睇比賽。」她認為，這次全運會讓香港人重新理解運動的意義。「當你見到運動員喺你身邊努力，感受係完全唔同。運動帶嚟嘅唔止係經濟效益，而係團結同自豪感。」

Tina對啟德體育園的落成亦充滿期待：「我由佢地基動工就開始睇，見到依家正式啟用，真係好感動。香港以前嘅體育設施永遠係『負200』，而家終於補返條數。依個地方，代表香港嘅體育正式有咗家。」她笑說，近年自己也迷上了渡海泳：「疫情嗰陣乜都封晒，得個海仲開，我就開始游海。依家見到三鐵比賽喺中環海邊舉行，真係好標誌性，代表香港人同大自然嘅新連結。」

帶頭發揮創意，開心到飛起。

PERFORMING ARTS

實地考察社區障礙喚關注

在熙來攘往的荃灣街頭，一群青年人坐上輪椅，在人群中緩緩前行。從公園到商場，由天橋到地面街道，他們親身感受城市的高低起伏，記錄那些被忽略的「小障礙」。這七位來自不同學校的高中與大專生組成「核心義工小隊」，希望用實際行動喚起社會對無障礙設施的關注，為共融城市發聲。

輪椅籃球教練Jason分享自身經歷，讓參加者了解共融的重要。



學生義工小隊 坐輪起行為共融發聲

義工希望行動喚起社會關注無障礙設施。

蘇德輝（Tim）和趙家誼（Joyce）是小隊成員，兩人親身坐上輪椅進行實地考察。Joyce笑說：「感覺同平時行路完全唔一樣，原本覺得好近嘅距離，坐上輪椅後變得好漫長。」

「門咁快、又有提示音，輪椅使用者稍慢一步就可能被夾。」——Joyce

他們發現，荃灣不少地方路面凹凸不平，斜坡與階梯設計欠妥，對輪椅使用者而言都是挑戰。Tim補充：「平時行街唔會留意，但坐上輪椅先知道，原來無障礙設施對生活有幾重要。」

在實地走訪中，小隊特別留意到荃灣縱橫交錯的天橋網絡。Joyce指出，這些連接多個商場與地標的設施，原本

設計用作方便通

青年們穿梭天橋與商場之間，了解肢體傷殘人士的日常。



行，但實際使用時仍有不少細節需要改進。「升降機門關得太快、又有提示音，輪椅使用者稍為慢一步就可能被夾；有啲電梯太窄、按鈕又高，根本好難操作。」

「有啲地方名係無障礙，用落就知細節未夠貼心。」——Tim

至於無障礙洗手間，「有啲標示唔清楚、門又太重，用起上嚟其實幾辛苦。」Tim補充說：「有啲地方名義上係無障礙，但實際用落，好多細節都未夠貼心。」

活動邀得輪椅籃球教練楊國富（Jason）參與，他因小兒麻痺症導致左腳失去活動能力，年輕時靠拐杖行走，後來改用輪椅生活。起初難以適應，但接觸輪椅籃球後，他重新找回自信。「以前覺得自己好有限制，但打波令我明白，其實我都可以控制方向，



照樣有選擇。」他笑說。

「普通市民仲有好多選擇，依然爭住用（地鐵升降機等設施）。」——Jason

身為使用者，Jason指出最大問題並非設施，而是公眾意識。「例如地鐵升降機，對殘障人士嚟講係唯一出路，但普通市民仲有好多其他選擇，卻依然爭住用。」Jason指出，巴士輪椅位被嬰兒車或雜物佔用、無障礙廁所遭濫用的情況亦時有發生。他希望市民能多一份理解與體諒，讓共融不只停留在口號。

撰寫建議書交區會 提出三方案

目前，小隊正撰寫建議書並準備提交荃灣區議會，將重點提出三項改善方案，包括改善公園無障礙洗手間的標誌、門重及鏡子角度；調整天橋升降機的關門速度及加裝提示音；增設體育館洗手間指示牌並改裝自動門。小隊表示，期望設施提升便利與安全性，從而共建共融社區。

是次行動，獲得香港中華基督教青年會（YMCA）「青年理想實踐基金」資助推行，希望支持有志青年以行動實踐社會關懷，將理想付諸社區服務。小隊希望未來能繼續舉辦這類活動，讓更多市民了解肢體傷殘人士的生活，推動社會的共融。

設牌樓化寶塔涼亭

百年紀念碑古蹟
記錄火燒馬棚悲劇

本港史上死傷最嚴重火災

「火燒馬棚」的意外發生於一九一八年二月二十六日，當時正舉辦一年一度的周年大賽。

跑馬地馬場的看台上擠上數千名觀眾。由於當時馬棚由竹和木搭成十分簡陋，看台下又有熟食檔明火煮食，因此當看台不勝負荷倒塌後，隨即燒着木棚引發大火，並引發人踩入，成為本港歷史上死傷最嚴重的火災，死者絕大部分為華人。

就在大火後，東華醫院（即現時的東華三院）立即賑濟災民，安排工人檢拾數以百計的遺體，並捐贈所需的棺木，死者其後合葬於黃泥涌咖啡園。

古典意式花崗岩鋪砌地台

一九二二年，東華醫院在公墓

興建永久紀念碑，紀念碑的整體設計糅合西方古典建築與傳統中式建築的元素，其地台以古典意大利風格的花崗岩鋪砌，最高一層地台建有兩個涼亭，中間一層的紀念牌樓則以中式興建，最低一層有一對中式化寶塔。

而牌樓頂部則有濃厚的中國特色，以綠色琉璃瓦鋪蓋，屋脊飾以陶塑鯨魚和寶珠。正中的石碑刻有「中西士女之墓」，碑記載有各死者的名字，並

○一五〇五年列作法定古蹟。



每年清明，東華三院派員前往紀念碑掃墓。



梁基永早前任掃桿埔殯葬設施的嘉賓導賞。

1918年跑馬地馬場發生大火，導致逾600人死亡。當時的東華醫院負責賑災，並協助申請用地將死難者永久安葬，最終於1922年在香港銅鑼灣掃桿埔的加路連山墳場附近設立「戊午馬棚遇難中西士女之墓」，並興建「馬棚先難友紀念碑」。紀念碑設有牌樓、化寶塔及涼亭，設計糅合西方古典建築與傳統中式建築的元素。



1918年馬場大火，屬本港死傷最嚴重火災。



紀念碑設有牌樓、化寶塔及涼亭。

加路連山墳場又名咖啡園墳場，是由於有外國商人曾在19世紀中期，於掃桿埔開闢咖啡豆種植場而得名。惟經嘗試後發現本港氣候，並不宜種植咖啡豆，咖啡園亦隨之結束，並在20世紀初前後開始成為墓葬區，墳場範圍亦豎立起界石為記，當中以一個豎在山崗岩石上的第16號界石最為人熟知。

1961年，政府宣布加路連山墳場不再接受新的下葬。時至今日，咖啡園墳場仍由食環署管理，不少墳墓散落在山林之中，當中包括提倡變法主張的思想家胡禮垣之墓，他曾與華人精英何啟合寫《新政論議》等文章。

雖然該墳場沒有正式的入口，但仍可在大球場後方的樓梯，或由樂活道樂景園旁邊的樓梯前往。另外原位於加路連山下的平房區，包括舊日的正民村及衛斯理村，亦於2001年被清拆。



公墓1922年在大球場後山的掃桿埔設立。

古蹟的故事

真係種過咖啡豆？
咖啡園墳場

樓則刻有「福、祿、壽」三字，兩旁的石柱則刻上「旅夢安歸驚斷離魂餘劫燼；馬蹄何處嘶殘芳草臘燒痕」對聯，描述當日慘劇情況，並對死難者表達哀思。

時至今日，每逢清明時節，東華三院仍會派員前往紀念碑掃墓，而潮籍公和堂則在孟蘭勝會期間，到該處召請孤魂，邀請馬棚先難友到勝會會場接受「施食」。

二〇一五年列作法定古蹟

中文大學道文化研究中心榮譽副研究員梁基永，於今年十月應東華三院邀請，擔任掃桿埔殯葬設施導賞活動的嘉賓導賞。他認為，馬場大火公墓雖然位處加路連山墳場附近，但附近並無小墓，只有一座清代大墓，因此公墓是當年在墳場外額外撥地，並不包括在墳場內。

梁又指，早於一九一一年由政府於加路連山設立公共華人墳場，直至上世紀五十年代前後，政府決定關閉公共墳場，部分咖啡園墳場土地亦被納入大球場範圍，不少墓碑因而遷葬。因公墓及紀念碑並不在墳場內，因此未受影響，並於二〇一五年列作法定古蹟。



古蹟資訊

馬棚先難友紀念碑

馬棚先難友紀念碑2015列為法定古蹟。

評級：法定古蹟 地址：灣仔掃桿埔 交通：香港大球場停車場的小路前往，步程約10分鐘。

陽光灑在沙灘上，幾十位小朋友戴上手套、提着垃圾袋，在老師和家長的陪伴下，一步一步撿起被遺忘在沙中的瓶罐、膠袋與煙蒂，以小手守護大自然。歡樂創意幼稚園校長李百儀表示：「幼兒都喜歡去沙灘玩，但當他們發現垃圾會影響海洋動物甚至人類健康時，便會開始明白：原來保護環境不是大人先行，自己都做到。」

清潔沙灘 珍貴環保課堂

雖然小孩表情不同，但齊齊用小手守護大自然則一樣。



藍天白雲下，大家將沙灘執得靚靚的。

撿拾過程中，他們發現最多的是膠樽、膠袋、煙蒂與飲料罐，還有破拖鞋、舊玩具甚至手機。當有孩子問：「點解啲人會掉咁多嘢落沙灘？」其他同學便開始討論垃圾從何而來——這正是環保教育最珍貴的一刻，從好奇出發，化為自覺的行動。

校內設綠色小隊環保大使

李校長笑言，最令人難忘的一幕，是活動結束時，一位小男孩蹲在樹下，用手拾起被風吹散的包裝紙。手上雖已沾滿沙，他仍堅持說：「我想親手撿，咁先知道有幾污糟。」那一刻，他不只是撿垃圾，而是用最真誠的方式，表達對

環境的尊重。

未來，學校將讓環保成為日常教育的一部分——設立「綠色小隊」和「環保大使」，讓學生定期參與校園或社區清潔，並舉辦親子環保工作坊，讓家長也成為推動者。同時，鼓勵家長與孩子共同完成「家庭環保任務」，例如減塑挑戰、回收分類比賽。

家校合作推動守護環境

李校長表示，希望透過這些行動，讓「家、校、社區」攜手合作，讓孩子從小以行動愛護地球，成為守護環境的小小力量。



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



今日學校帶大家嚟到沙灘，並唔係玩嘅，而係要幫手一齊執垃圾。

啊？

因為地球嘅健康都係需要我哋每人出一分力㗎！

好呀！老師！

我都要地球開心健康呀！



汽水罐……



哇，手機都有？！



啊，荷包蛋係咁耐嘅？

荷包蛋你有冇事呀？整親呀？

冇……我只係……

記番起細個嘅時候，爸爸每日放工都會帶好多垃圾返嚟屋企，教我點樣分類同循環再用……

爸爸係靠執垃圾維生咁養大我……

不過自從佢做咗垃圾研究所院長之後，就再冇執垃圾同我玩喇……嗚……



吓……

好偉大……

常運動保健康

將運動融入日常生活。建議多使用樓梯替代電梯，短路程時可選擇步行。這些小改變可提升心肺功能，還能燃燒更多熱量。如上班一族可利用休息時間拉伸肩膀、背部，減輕久坐不適。

請記住：選擇真正喜歡的運動，如跑步、游泳或團隊運動，這能讓你更容易持之以恆。跟朋友一起運動或參加興趣小組，也有助於提升樂趣和動力。

加強心靈練習

- 正念靜觀，專注當下：每天花5至10分鐘正念練習，專注呼吸、身體感受或外在事物，觀察情緒不加評價，有助於平靜心情並減少雜念。

- 感恩練習，凝聚美好：每天睡前寫下1至3件值得感恩的事情，不論大小，有助於你留意生活上美好細節，培養樂觀心態。

- 興趣培養，滋養心靈：選擇閱讀、繪畫、語言、音樂、手工藝等讓你專注且快樂的興趣，有助提升心靈的滿足與愉快感受。

點止比賽咁簡單



第十五屆全國運動會（十五運會）於2025年11月9日至21日在廣東、香港和澳門舉行，全國各地的頂尖運動員雲集粵港澳三地，競逐各項賽事的殊榮。

筆者認為，社會關注體育賽事本身外，十五運會比賽可以引發各界大眾關心個人身心健康平衡，及如何引導年輕一代告別所謂「玻璃心」，培養堅韌心態面對日常生活中的得失勝敗，其意義非常深遠。

運動令人升呢

玻璃心變鋼鐵意志



作者：火登

轉化脆弱心靈

玻璃心，通常用來形容那些心理承受能力較弱、容易受到傷害、情緒波動大的人，尤其是面對挫折、批評或壓力時，容易陷入消極情緒而難以自拔。

部分學童及年輕一代之所以被形容為「玻璃心世代」，可能與過度保護的家庭環境、學業競爭的持續壓力、社交媒體帶來的比較心理，以及缺乏面對失敗的實踐經驗等因素有關。

坐言起行5部曲

- 接納而非否定：首先，要認識到出現挫敗感、難過等情緒是正常的，不要因此否定自己。允許自己感受情緒起落，但不可過度沉溺。

- 成長型思維：將挑戰和失敗視為學習和成長的機會，而非對個人價值的否定。可以告訴自己：「今次失敗了，不代表我永遠失敗。我可以從中汲取教訓，下次便可以做得更好啦。」

- 學習運動員精神，或多或少都可以體現「勝不驕，敗不餒」的專業精神。通過運動員艱辛訓練背後的故事，正是毅力與堅持的最佳例證。

- 逐步面對挫折，提升韌性。設定挑戰性目標，嘗試一些略有難度、可能失敗的事情，如學習一項新技能、參加一場比賽。

- 把大目標拆成小步，每完成一步就及時肯定自己，感受成功。

情緒管理三招

方法	具體做法	適用場景
情緒日記	記錄事件，情緒及強度，背後的想法	當你感到情緒波動時，幫助你識別情緒模式
深呼吸法	緩慢深吸氣4秒，屏息4秒，緩慢呼氣6秒	情緒激動或感到壓力時，快速平復生理反應
分散注意	暫時從事其他活動，如運動、聽音樂	陷入情緒漩渦無法跳出時，給情緒一個冷靜期

提升身心健康，轉化玻璃心，一切由全運會出發！

話你知

今屆全運會 港承辦八項目

十五運會設有34個競賽項目及23個群眾賽事活動。香港承辦八個競賽項目：男子22歲以下籃球、場地自行車、擊劍、高爾夫球、男子手球、七人制橄欖球、鐵人三項和沙灘排球，及一項保齡球群眾活動。深圳和珠海舉辦的田徑馬拉松、公路自行車將以跨境方式進行，展現粵港澳融合發展。

四大注意事項

2025年11月1日起

- ①八歲以下兒童除非身高達1.35米，否則不論坐在私家車前或後座，均須使用兒童束縛設備。

2026年1月25日起

- ②乘坐所有公共交通工具及商用車，不論車輛是否新登記，如座位已設安全帶，乘客均須佩戴。
- ③5歲以下乘客如在貨車後座或特別用途車輛乘客座位未佩戴安全帶，但司機仍駕駛，司機最高可處罰款2000元。
- ④所有司機在駕駛時均不可在車上，使用多於兩部流動電訊裝置。



運輸署提醒，未滿八歲兒童乘車必須坐安全座椅。

市民點睇

Athena Chan：

- 未來大家坐巴士可能係爭企位，因為企位唔使安全帶。

Christy So：

- 小巴戴安全帶法例一早就有，為咗乘客安全戴安全帶係應該。

一段警方在小巴「放蛇」捉乘客無戴安全帶的影片，早前在網上瘋傳，令不少市民加倍注意戴安全帶事宜。雖然當日行動僅針對公共小巴的乘客違例而執法，但運輸署日前公布明年一月起專營巴士、校巴、貨車及特別用途車輛等，都必須為乘客座位安裝安全帶，另外所有乘客坐好後就要立即繫上安全帶，否則隨時收到傳票。

坐車要扣安全帶 託詞善忘冇人buy



警員日前在小巴執法，檢控無扣安全帶乘客。



警員喬裝乘客後表露身份執法。

該段瘋傳的影片，是一輛專線小巴10月24日的行車紀錄，當時警方東九龍總區交通部執行及管制組特遣隊人員，正在小巴上進行打擊乘客「沒有穩妥繫上安全帶」的執法行動。

行法例，在設有安全帶的公共小巴上，乘客必須佩戴安全帶。沒有佩戴安全帶的乘客最高可被罰款5000元及入獄3個月。

除了小巴乘客要注意，運輸署日前亦發公告，提醒於明年1月25日起所有公共交通工具及商用車乘客，均須佩戴安全帶。

31小巴乘客 無戴安全帶被捉

小巴女司機駕駛小巴停在路邊落客時，突然一名男乘客從座位站起步出，並舉起證件大叫「全部人唔好郁，差人，警察」，然後統計無扣安全帶乘客逐個數量，並要求所有乘客出示身份證檢查及登記。

同時間，有身穿制服警員上車支援，發出告票。警方及後證實，當日的交通執法行動，警員喬裝為乘客登上多部公共小巴，人員發現共31名乘客沒有穩妥繫上安全帶，之後將會向相關違例人士發出傳票。根據現

「坐落張櫈就要負法律責任」

同時為加強保障學童，現有學生服務車輛須於2028年底前，在所有乘客座位加裝安全帶及保護式座椅。否則將不可接載學生。另外於明年起，全港司機在駕駛時均不可在車上，使用多於兩部流動電訊裝置。

運輸署助理署長（技術服務）區家傑解釋，規定車輛安裝安全帶為國際社會道路規管的大趨勢，並指學童若不戴安全帶，司機及保母不需負法律責任。他形容：「邊個坐落張櫈就要負法律責任。」

家長注意！ 兒童乘車須坐安全座

在剛過去的11月1日起，新的兒童安全座椅法例已生效。任何八歲以下兒童除非身高達1.35米，否則不論坐在私家車前或後座，均須使用兒童束縛設備；八歲或以上兒童或身高至少1.35米者，則須使用兒童束縛設備或佩戴成人安全帶。違例司機可被警方發出230元定額罰款通知書。

中國香港汽車會永遠榮譽會長李耀培表示，今次新例是針對私家車，乘坐公共車輛及的士則未受此限。兒童安全座椅產品現已相當普及，價格介

乎數百元至一千元左右，一般可使用數年負擔不算太高。如要載同兩個小孩，就要購買兩張座椅放置在後排。



市面上有不少兒童安全座椅供家長選擇。

產品質量 安全認證為上

李又指，購買兒童安全座椅，產品質量及安全認證十分重要，因此不建議在網店購買，最好因應兒童需要，到店舖了解產品詳情後始購買。他亦提醒車主可到運輸署網站，了解當中的安全認證要求。

李耀培
提醒市民
留意兒童
安全座椅規
格及品質。



系列·下

議員籲增天眼 防回收箱失竊

環保署近年積極推動家居回收，支援住宅樓宇進行回收、推動公共屋邨分類回收，亦繼續增加住宅的智能廚餘回收桶和收集設施，推進實踐公屋邨「一座一桶」。而一·

入服務。推動回收項目上，康文署在公園及運動場所內亦設有分類回收箱，惟《我家》記者在巡視相關設施時，卻發現有部

手進入。在這種情況下，箱內混入不少垃圾。西貢區議員黃遠康表示，他每月都收到居民反映回收箱的管理問題，建議可參考房署的做法，在回收箱的上方加裝鏡頭，防止回收箱失竊。



回收箱的閘門打開。

以「全民減廢·資源循環·零廢堆填」為願景的《香港資源循環藍圖2035》，提出應對至2035年廢物管理挑戰的措施。根據施政報告，香港過去3年的都市固體廢物棄置量持續下降，並稱會繼續優化「綠在區區」時間和地點等。政府近年環保政策重點加強家居回收，但如何能提升層次，更全面性？今期「環保回收」系列下集，《我家》記者探討香港把廢物分類概念融入旅遊熱點的可行性。

探討把廢物分類融入旺區

家居回收大力推 旅遊熱點卻很賴？



泰國清邁市集設有不同分類的回收箱。



清邁市集內設有清洗餐具的設備。



深圳有夜市推行垃圾分類活動，提升檔主及遊人的垃圾分類知識。（網上圖片）

根據環境局的《香港資源循環藍圖2035》，中期目標包括把都市固體廢物的人均棄置量逐步減少40至45%，回收率提升至約55%等。為此，環保署擴展「智能回收系統先導計劃」，並持續擴充「綠在區區」上門回收服務等。由於香港在大力推動家居回收，本港地道的旅遊熱點鮮見回收分類箱。



花園街兩旁有小食店及生果檔口。

花園街女人街 見唔到回收箱

《我家》記者日前在旅遊熱點包括旺角花園街、女人街及油麻地廟街察看，發現在街頭巷尾都找不到分類回收箱的蹤影，只有見到滿滿的垃圾桶待清理。由於該處是旅遊熱點，大部分垃圾都是空膠樽，外賣小食紙兜及膠袋等。當記者問市民及遊客是否見到有回收箱時，他們都不約而同說：「不見呀，垃圾桶就有。」



廟街是遊客的熱門景點，但未見回收箱設備。

清邁著名市集設10類回收箱

為何當局在推動都市固體廢物回收時，未有如外地藉不同渠道灌輸環保觀念？以泰國清邁著名市集Jing Jai Market為例，除了普通垃圾箱外，場內更設置10類回收箱，包括膠袋、口罩及衛生紙、膠樽及膠杯蓋、繩子及橡筋、吸管與木筷子及鋁罐與玻璃瓶等，可見分類非常細緻。而市集內更設有洗手設備供洗滌自攜餐具使用，鼓勵入場人士使用循環使用食具。

深圳市集大搞垃圾分類活動

事實上，把垃圾分類概念融入夜市或市集作推廣，近年在港人北上熱點的深圳，也正在推行。

今年7月，南山街道學府社區桂廟花園涵洞旁的攤販經營示範點，便舉行了攤販經營場所垃圾分類主題活動，務求提升居民和攤販商戶的環保意識，教導他們把廚餘垃圾投到綠色的垃圾桶，而烤串用的竹簽等其他垃圾，就掉至灰色垃圾桶。



陳少棠



黃遠康

家居回收 vs. 景點回收

就旅遊熱點融入綠色回收概念，油尖旺區議員陳少棠（見圓圖）表示，由於土地問題，較難在花園街、女人街及廟街增加分類回收箱，同時亦可能會產生衛生問題。他贊成當局以家居回收，推廣環保政策。

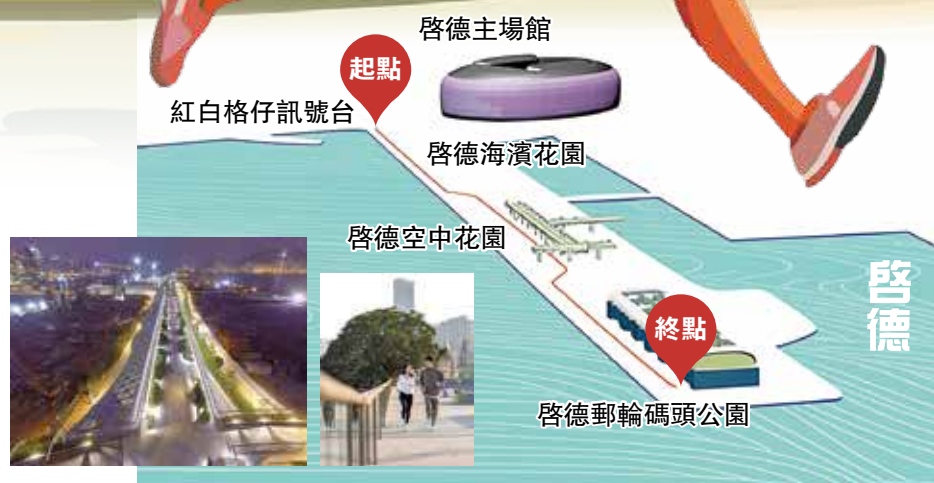
西貢區議員黃遠康（見圓圖）則認為，在地道旅遊景點配合回收措施，一方面可回收膠樽等垃圾，亦可提升香港在遊客心中的形象。



從維港海濱到新興社區，都有不少熱門跑步地點，不僅提供優質跑道，更讓跑手邊運動邊盡賞迷人城市景觀。無論你是初學者還是資深跑手，都能在本港輕鬆找到適合自己的路線，享受跑步樂趣。啟德、北角、將軍澳及東涌機場這四個新興跑步熱點，你又跑過未呢？

跑街四大新熱點

點亮有Run道的人生



建議路線：紅白格仔信號台（啟德主場館旁）→ 啟德海濱花園 → 啟德空中花園 → 啟德郵輪碼頭公園
長度：約3公里

啟德海濱 新區活力跑道勁旺

啟德地區近年跑步設施發展迅速，主要集中在啟德體育園、前跑道區海濱、承豐道公園，及連接各區的共融通道和啟德河沿岸。跑手可盡覽港島大樓、鯉魚門海峽及觀塘海濱景觀。

日落時分景色迷人，入夜後則可欣賞維港兩岸璀璨的城市夜景，也可近距離觀賞啟德體育園主場館及郵輪碼頭。區內跑道全部為平坦直路，非常適合初學者或近距離訓練。



建議路線：北角渡輪碼頭 → 東岸板道 → 東岸公園主題區 → 中環灣仔繞道東面排風口
長度：約2公里

北角東岸板道 維港靚景一覽無遺

位於東區走廊下的東岸板道，全長約2.2公里，分為東西兩段。其中，東區走廊橋底行人道設有上蓋設計，讓跑手免受日曬雨淋之苦。

沿途多角度欣賞維多利亞港海景，可眺望灣仔、中環一帶的摩天大樓，遠至對岸的西九文化區及尖沙咀海岸線。若想觀賞維港日落及兩岸夜景，一定要前來跑步！



建議路線：機場二號檢查閘（機場緩跑徑起點）→ 機場緩跑徑（南跑道末端）→ 機場古物園 → 觀景山 → 昂坪360 → 過路灣路 → 民航處 → 東岸路天橋
長度：約7公里

東涌機場緩跑徑 跑往睇吓飛機升降

東涌至機場之間有條全長7.1公里的機場緩跑徑，自翻新後，連接到客運大樓與東涌及多個機場主要地標，吸引不少人前去跑步。

其中，跑過機場古物園後，可以登上有880級樓梯的觀景山，遠眺機場及東涌景色，絕對值得一看。



建議路線：將軍澳海濱公園 → 將軍澳海濱南橋 → 將軍澳南海濱長廊 → 將軍澳跨灣連接路（跨灣大橋）→ 將軍澳海濱公園（折返終點）
長度：約4公里

將軍澳海濱 多變地形跑手最愛

將軍澳跑步設施充足，地形多變，是極適合跑步的地區。不同程度的跑手，可按需求設計多種長短及難度的路線，包括海濱長廊、跨海通道、專業跑道及山徑等。

其中，海濱長廊沿途開揚，盡享將軍澳海灣壯麗景色，遠眺柴灣一帶景致，近觀將軍澳跨灣大橋等地標。長廊設有多個飲水設施，方便跑手隨時補給水分。