



封面故事 09

## 策馬 轉型奔騰

# 為慈善 不停步

為我家  
為未來  
1207



### 西南·選戰 03

她們五家響應《我家》  
解決荃葵青問題不怕難

### 心靈之旅 13

齊投票 創未來  
發揚儒佛思想

### Chill 人學堂 16

秋風起賞紅葉  
斜落片片打卡時

### 我家放大鏡 15

塌樹處處未解決  
源於問題盤根錯節？



# 她們五家響應《我家》

新界西南  
地方選區

立

1

交通

盧婉婷：  
推動德士古道解塞



盧婉婷冀推進德士古道迴旋處。

2

親水

郭芙蓉：  
致力解決海旁臭味



郭芙蓉希望推動解決荃灣海旁臭味。

## 解決荃葵青問題不怕難

候選人聚焦不同領域

立法會選舉投票日倒數不足兩周，新界西南選區的選情推上高潮。五位候選人——1號盧婉婷、2號郭芙蓉、3號陳穎欣、4號張文嘉及5號莫綺琪政綱各有焦點，她們所提出的主張，皆緊密圍繞《我家》近幾年深度關注的荃灣和葵青地區議題。隨著投票日臨近，選民每一個選擇都將影響未來的走向，候選人落力宣傳政綱，竭盡全力爭取選民的信任和支持，以實現地區的更好發展。

《我家》一直關注在荃灣、葵涌及青衣交通改善，早在2020年便積極提出解決荃青交匯處高峰期交通擁堵問題的建議，並主張貫通德士古道「斷橋」，以改善區內交通困境。今年中迴旋處部分擴闊路段啟用，整個改善工程亦預計將在2027年前完成。

1號候選人盧婉婷（民建聯）主張尋求進一步的交通優化方案。她指出汀九橋的容量將面臨極限，當出現交通擁堵或因天氣原因封閉時，荃灣路勢必承受更大交通壓力。因此，她支持推進德士古道迴旋處的改善工程，以緩解交通瓶頸，如改善後往青衣車輛會減少駛入迴旋處，可改善擁堵情況。

### 相關《我家》報道（部分）

2023年3月23日

加隔音屏 擴行車線 荃灣路工程歎慢板？

2020年3月27日

荃青交匯長塞 續斷橋駁一鋪



荃青交匯處今年起局部啟用新路。

在海濱改善的問題上，《我家》一直持續關注荃灣海濱環境問題，並提出解決方案。儘管近年荃灣海濱已進行優化，並加設親水設施，但由於舊樓污水錯誤排入大海，臭味問題仍未完全解決。2號候選人郭芙蓉（民建聯）積極響應《我家》的觀點，將解決荃灣海旁臭味問題，作為其政綱的重要內容。

郭芙蓉表示雖然近年海濱氣味有所改善，但在高溫的夏季仍有異味飄散，因此她主張「雙線並行」的改善策略，短期加強渠管監測與清淤工作，長期則推動海濱長廊的無障礙化與綠化升級，以全面提升海濱環境，期望能進一步提升區內海旁成為怡人的活動場所。

### 相關《我家》報道（部分）

2024年6月27日

端午「荃海」渾濁揭駁渠未解決

2022年6月2日

荃灣海濱臭氣存 屎味問題有段史

2021年6月4日

藍巴勒海峽被臭味耽誤的靚景



荃灣海旁過去因舊樓駁錯渠，將污水錯誤排入大海。



3

食水

陳穎欣：  
關注水管系統老化



陳穎欣關注區內水管老化。

4

康健

張文嘉：  
促進地區基層醫療



張文嘉促優化地區基層醫療，推動家庭醫生制度。

5

買餸

莫綺琪：  
正視區內街市老化



莫綺琪促正視區內街市老化，推動重新規劃街市。

《我家》持續多年關注荃灣及葵青的水管老化問題，社區水管日益老化帶來了頻繁的停水困擾，無論是食水還是鹹水中斷，都給居民的日常生活帶來巨大不便。此外，爆水管現象不僅導致道路封閉，還嚴重影響了交通出行。《我家》多年來緊密追蹤這些爆水管事件，不僅揭露了水管系統的嚴重問題，也深刻反映了居民在停水期間的艱難處境。

3號候選人陳穎欣（工聯會）積極響應《我家》的倡議，強調會繼續跟進和關注荃灣、葵青水管老化的問題。她指會直接與部門溝通，要求調撥資源，優先更換高風險區域的老化水管，從根源改善荃灣、葵青水管老化問題，減少因爆水管而影響市民生活。

- 相關《我家》報道（部分）
- 2025年2月20日
- 兩個月四次爆水管 青衣點樣化解「濕滯」？
- 2022年8月24日
- 三個月爆三次喉 石蔭居民擰晒頭
- 2021年12月2日
- 荃葵停水停不了 解決靠合適管道



葵青區過去多次爆水管，停水更影響交通。

自2017年施政報告首次提出以來，地區康健中心已經成為政府出資、非政府組織運營的重要基層醫療「健康樞紐」。《我家》一直關注荃灣及葵青地區的醫療服務狀況，努力促進基層醫療服務的改善與發展。

4號候選人張文嘉（新民黨）提出自己的構想，提出將積極爭取加強基層醫療服務，進一步完善地區康健中心。此外，她計劃推動家庭醫生制度，以便利長期病患在社區內就醫。她希望通過這些措施，使市民的生活更健康、更快樂，不再為求醫問題而煩惱。

- 相關《我家》報道（部分）
- 2024年1月25日
- 地區康健網絡起動 分流輕症與長期病患
- 2020年11月20日
- 康健中心少人知 基層求醫療勝於無？



荃灣地區康健中心2023年底開幕，由仁濟營辦。

就街市管理問題，《我家》過去數年多次對荃灣及葵青區的街市議題，進行追蹤報道，揭示人流減少帶來的諸多經營困難。《我家》曾詳細報道過例如榮芳街街市的現狀，指出設施老舊和缺乏空調導致的生意萎縮問題；此外，荃景圍街市因行政問題長期關閉未被充分利用，形成資源浪費的問題。

5號候選人莫綺琪（經民聯）表示關切新界西南街市的老化問題，指出街市面臨高空置率的挑戰，檔口減少導致居民購物不便，需前往更遠的地區買餸。她特別提到長青街市因設施問題，在評分中位列最末，亟待活化。因此，莫綺琪提出了荃葵青地區街市活化的計劃，旨在重新規劃街市的結構與種類，以增加選擇，改善居民的日常生活。

- 相關《我家》報道（部分）
- 2024年8月22日
- 葵荃起綜合樓 宜認真規劃快速上馬
- 2021年11月18日
- 部門管理太浪費 葵荃街市任荒廢



《我家》過去曾報道榮芳街街市無冷氣、人流低問題。



在「危險溫度範圍」下，並非只有蠟樣芽孢桿菌會迅速生長，還有產氣莢膜梭狀芽孢桿菌等其他致病細菌，因此，食物安全中心提出「2小時／4小時原則」：

食物置於攝氏4℃至60℃環境下（包括室溫）	放入雪櫃備用	即時食用
少於2小時	✓	✓
2至4小時	X	✓
超過4小時	X	X

綜合食安中心建議和傳媒引述的專家意見，假如食物已放置在攝氏4℃至60℃環境下超過4小時，便屬於「高風險食物」，必須丟棄。此外，低溫儲存食物可抑制細菌生長，但不能殺菌，進食前必須將食物徹底加熱。

## 隔夜餸安全7招

- 一、隔日吃的飯餸應分開存放，避免沾到口水而滋生細菌
- 二、食物在冷藏前須包好或入盒，若使用夾鏈袋，應把多餘空氣排出再封口
- 三、食物稍為放涼、不燙手即放入雪櫃冷藏
- 四、標記保存日期，冷藏食物在2天內吃完，冷凍則最多1個月
- 五、翻熱食物須加熱到70℃以上
- 六、避免反覆翻熱食物，應以一次為限
- 七、海鮮、內臟類、綠葉蔬菜、木耳、蘑菇和溏心蛋等，最好當餐食用完

資料來源：食物安全中心、衛生署衛生防護中、綜合傳媒報道

不少家庭習慣將剩飯冷藏，第二日再用來炒飯，除了不浪費，普遍認為隔夜飯水分較少，炒飯有更佳口感。不過，假如儲存和加熱的方法不妥當，炒飯隨時引致食物中毒，甚至奪命！近日天氣轉涼，但亦不要誤以為煮好的飯可長放在室溫環境。攝氏4℃至60℃都屬於存放食物的「危險溫度範圍」，剩菜剩飯應在2小時內放入雪櫃，避免細菌孳生。

# 飯餸保存不妥 隔夜炒飯菌好多

**據**內地傳媒報道，最近杭州有名男子使用已在雪櫃中存放兩天的剩飯來炒飯，吃後隨即出現劇烈腹痛、嘔吐等症狀，其後情況惡化至呼吸困難和休克，求醫後確診「炒飯綜合症」，一度須留醫ICU。

## 飯麵室溫不宜放逾兩句鐘

「炒飯綜合症」是指食用沒妥善冷藏或加熱的米飯所致食物中毒，因患者大多吃炒飯「出事」而得名。這類食物中毒的「元兇」是蠟樣芽孢桿菌，常見於米飯、炒飯、湯、麵等，室溫環境下容易大量繁殖。一般來說，當米飯在室溫下放置超過兩小時，就會成為這種桿菌的溫床。



## 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

# 清熱土茯苓 主婦手救星

一位媽媽近來雙手現問題——又痛又癢、皮膚變得粗糙，用藥膏也只有輕微改善。這位媽媽從事清潔工作十多年，長期接觸清潔劑、消毒劑和其他化學物品。過去一年，她一雙掌心與手指反覆痕癢、乾燥、脫皮，稍作塗抹藥膏後好轉便未再理會。直至近兩個月症狀急速惡化——皮膚增厚、乾裂、有時甚至痛到一碰就受不了。劉加醫師指出，她患上的，很大可能就是俗稱的「主婦手」。



「主婦手」其實就是手部濕疹或原發性刺激性接觸性皮炎。症狀包括：

痕癢	乾燥脫皮	皮膚增厚	龜裂疼痛
真正的成因並不限於「主婦」——而是手長期暴露於刺激性物質所致。常見原因包括：		• 長期接觸清潔劑、消毒劑、洗滌用品等 • 個人體質較易過敏 • 情緒壓力、睡眠不佳、作息混亂 • 氣候影響，例如冬季較易惡化	

## 食療分享

## 土茯苓淮山瘦肉湯

• 清熱解毒，適合於主婦手初發、手部紅腫糜爛階段飲用  
材料：土茯苓20g、淮山15g、白朮15g、紅棗3至5顆、瘦肉適量

做法：

- 1) 瘦肉洗淨汆水
- 2) 其他材料洗淨，連同瘦肉加入2000 ml清水
- 3) 大火煮30分鐘後轉小火再煲1小時，加鹽調味即可

注意：若手部乾裂嚴重視乎情況調整。





# 順德聯誼總會胡少渠紀念小學

## 特色教育築根基 多元發展育棟樑

24-25年度屯門區校際 捷報  
2個團體冠軍 1個團體亞軍



2024-2025  
連續四年蟬聯全港學界東方舞  
排名第一 / 總冠軍

本校學生入選的香港隊獲加拿大  
世界閃避球青少年公開賽 第一名



### 多才多藝育英才, 碩果纍纍譽滿區

胡少渠小學秉持全面發展理念, 致力培育多元人才, 讓孩子們在多元領域中全面綻放, 成為區內教育典範!

學術方面, 不僅在數學競賽中名列全港前茅, 更在國安問答比賽中展現深厚的知識素養, 在全港賽脫穎而出;

體藝方面, 舞蹈團隊屢獲全港學界團體總冠軍殊榮, 學生們的書畫、朗誦、音樂表現也在全港性展示活動中備受讚譽; 運動捷報頻傳, 乒乓球、閃避球、排球和田徑隊在屯門區、全港賽事中均取得頂尖成績, 部分更衝出香港! 創科領域表現亮眼, 在競賽中以創新思維和實踐能力勇奪多項全港冠軍獎項。

在2024至2025年度, 全年有7位學生入選香港代表隊、22位入選屯門區代表隊、2位入選新界區代表隊、5位入選學界學生代表隊及4位入選全港青年軍。



▲多元活動語境日: 實踐所學, 沉浸體驗, 活學活用



▲舞龍隊屢奪本地冠軍, 更遠征國際揚威, 登上ViuTV推廣國粹, 傳承中華文化



▲第76屆香港學校朗誦節中, 胡小學生勇奪八冠、十二亞、十四季



▲演說精英包攬全港故事演說大賽多個大獎



▲「香港青少年航天創新比賽」最高榮譽的全港一等獎



▲蟬聯全港STEM獎勵計劃金章



▲學界冠軍學生獲資優教育學苑推薦代表香港到海南島參加全國創科賽

### 2025年度升中派位 承接上年氣勢 再創高峰

100% 學生升讀首三個志願學校, 其中約90%入讀第一志願, 創下近年新高。

約50%學生入讀第一組別中學, 其中超過80%入讀屬會(兩所聯繫中學):

梁鍊琚中學和譚伯羽中學以及翁祐中學。

2025年度第一組別派位結果

100%首三志願



■ 梁鍊琚中學、譚伯羽中學  
■ 區內有名中學  
■ 區外有名中學

2025年度學生選校志願



■ 首三志願 ■ 其他志願



▲特色課程: 享譽學界, 有口皆碑



歡迎加入胡小大家庭!

地址: 新界屯門安定邨第三座校舍

電話: 2450 3833 電郵: info@wsk.edu.hk







正所謂不時不食，呢句說話未必淨係適用喺瓜果菜，就以煲仔飯為例，雖然一年四季都有得食，但喺秋冬涼浸嘅時候食的確另一番滋味！煲仔飯好食不過唔容易煮，如果想食熱乎乎嘅有味飯，今次分享嘅「麻油菌香鴨飯」應該好啱你胃口！

## 米酒佔煮米水量一半

# 麻油菌香鴨飯

## 暖胃滋補確係盞

小錦囊

• 除咗平底鑊亦可用電飯煲代替，將煎好嘅薑同鴨件連同其他材料放入電飯煲，搵個掣就搞掂，記得按電飯煲嘅刻度調節水分。



### 做法：

① 鴨件洗淨去除多餘鴨皮油脂（可以減少鴨嘅臊味），落醃料醃半個鐘。



② 乾羊肚菌及乾牛肝菌用水浸軟，然後放入裝咗水嘅大盤，反覆幾次攪打去除泥沙，撈起揸乾水備用，杞子同樣浸軟。



③ 薑片煎香至出味盛起，放鴨件煎香，再落羊肚菌及牛肝菌，加熱水至材料表面。



④ 加入煎香嘅薑片，㗎蓋慢火煮30分鐘。之後加入白米，米酒、水分及杞子，滾起後加入麻油，㗎蓋慢火煮至飯熟就完成（留意水分唔夠可以再加）。



### 材料：

鴨 ..... 半隻  
乾羊肚菌 ..... 10隻  
乾牛肝菌 ..... 15g  
杞子 ..... 15g  
薑 ..... 50g  
米酒 ..... 200ml  
水 ..... 200ml  
麻油 ..... 4湯匙  
白米 ..... 2杯

### 醃料：

生抽 ..... 4湯匙  
蠔油 ..... 1湯匙  
紹酒 ..... 1湯匙  
胡椒粉 ..... 1/2茶匙



一切要由麻油雞講起，麻油雞其實係台灣人嘅坐月湯水之一，主要有驅寒補身功效，可能太好味嘅關係，後來變成台灣嘅家常美食。麻油雞主要材料有麻油、雞、薑及米酒，亦會加入菇菌提升香度。中醫學裏面，米酒同薑性質都屬於溫和食材，適合體質偏寒容易手脚冰冷嘅人，食完之後有去寒保暖加強新陳代謝嘅作用。資料顯示麻油有益肝腎、潤五臟、填精髓、明耳目等功效，麻油亦含有豐富嘅不飽和脂肪酸，據講可以抗炎、抗氧化。

麻油雞飯可以話係麻油雞嘅簡化版，最特別係煮米嘅水量有一半用米酒代替，因此飯粒除咗有麻油香味，更有輕微嘅酒香，食完有種好暖胃滋補嘅感覺。放心，酒精一早已經揮發晒，大人細路仔食都唔會醉㗎！今次唔用雞試吓用鴨件，鴨嘅油香令飯粒更加油潤，不過燜嘅時間就要耐少少，鴨肉先會軟滑鬆化。煮麻油雞飯一般會用黑芝麻油，黑芝麻油採用重火焙炒製成，香味醇厚適合滋補料理，如果買唔到黑芝麻油，用普通麻油代替都可以，味道就會比較清新。菌香來自羊肚菌及牛肝菌，我認為搭配鴨肉比冬菇更合適。



# 寫在2025尾聲的香港情書

全運會香港隊破紀錄9面金牌帶來的體育熱情餘溫未散；亞洲盃外圍賽啓德體育園破紀錄四萬多球迷攢動盛況；旅遊區的熙來攘往，聖誕裝飾亦似乎迫不及待提前出動；再加上街頭巷尾那些選舉旗幟與義工的身影，2025年年末，香港充滿生機。

這些跡象，也是城市身份的再確認。當我們為亞洲盃的港足大聲吶喊，為全運會的港隊表現自豪，為提早亮起的聖誕燈飾感到溫馨，我們其實是在進行一場集體的身份認同——我們是誰？我們是熱愛拚搏、擁抱多元、既國際化又本土情懷深厚的香港人。這種認同，或許有機會在選舉熱潮中得到昇華：我們不僅要選出議員，更要選

出能代表這種複雜而獨特香港精神的聲音。一個充滿希望的社區，必然能孕育出有視野、有擔當的政治代表。

可以見到，香港社會越來越有凝聚力。義工們的積極參與，候選人的理性政綱，讓我們從被動的治理對象，變成更被理解的市民。近月，在社區裡，候選人街站前總有人聚集。有年輕人，也有退休長者，派傳單、講政綱，沒有敷衍，也沒有對立。總有街坊願意停下來聽，不是應酬，是真的想知道候選人能為社區做甚麼。

更為重要的是，這一股又一股熱情為香港的長遠發展注入了疫情過後似乎稀缺的心理資本。經濟數據可以復甦，基建可以完善，但一座城市

的靈魂在於人的信心與希望。當市民願意走出來、願意相信改變的可能，這本身就是對香港前景最有力的投資。這種氛圍會吸引人才回流，會鼓勵企業加碼，會讓世界看見：香港不只是一個金融符號，更是一個有血有肉、有熱情有夢想的社會。

當然，熱情過後，挑戰仍在。如何將這股熱潮轉化為持續的社會參與？如何確保熱情過後，社區的連結不會鬆散？這些都是需要深思的課題。但至少在此刻，我們可以暫時放下憂慮，為這份久違的熾熱而感動。因為它提醒我們：無論經歷過多少風雨，香港人心底那份對家的熱愛，從未熄滅。

社區同行基金會 梁文武

## 社區聲音

Text · Photo : 文聞 | Design : Skittle

靳女士 · 主婦 · 荃灣

扎根社區 民生為先

「最緊要揀個熟悉自己區嘅人做議員，期待選舉後會有新嘅氣象，解決社會嘅民生問題，房屋問題呢一屆已經有進步，之後要繼續改善。」



黃女士 · 退休人士 · 屯門

緊盯醫療 守護安康

「新議員一定要為社會最關心嘅醫療問題發聲。咁嘅經濟環境好多開支都加價，公立醫療收費增加影響最大，出年就實施，一定要有人監察住，特別係點樣簡化申請資助嘅流程。」



何先生 · 金融業 · 粉嶺

視野領航 遠見共建

「候選人嘅視野同知識都好重要，面對經濟競爭，唔只爭取福利，仲要睇佢哋有冇能力提出提升香港競爭力嘅方案。」



## 一票一希望 選民手繪我家未來

街頭的聲音，始終承載著這座城市的溫度。他們每一個人，握著選票，如同握著一束微光，準備在12月7日這一天，輕輕放進票箱，投給香港的未來。每一個別號印記，不只是選擇，更是對生活的期盼、對明天的承諾——我城我家，正由普通人親手編寫下一章。

Seanan · 95後青年 · 大埔

青年發聲 共創未來



「我哋成日講『未來屬於我哋』，咁就要由我哋自己去投票。每一票都代表一個選擇、一個可能。想見到更開放、更有希望嘅香港，投票就係第一步。」

林先生 · IT界青年 · 沙田

科技築夢 創新前行



「科技改變世界，但改變社會要靠人嘅決定。我投票，係希望科技政策更貼地、更支持創新。IT人都有公民責任，用我嘅一票去連接未來。」

莫小姐 · 打工族 · 西貢

綠色願景 永續家園



「我相信城市嘅未來要可持續發展，環保同經濟唔應該對立。投票就係我參與改變、推動綠色政策嘅第一步。我希望選出有責任感、肯為未來世代着想嘅代表。」



從北京天安門跑到香港維多利亞港，近三千公里的路橫跨城市、公路與山野。他每天七十公里，用腳步把旅程寫成一段真實故事。五十多歲的周駱德（Jo Lodder），前騎師、現越野跑手，來港多年，把香港當成自己真正落地生根的地方。這場原本只屬於自我挑戰的長跑，最後演變成殘疾人士與邊緣青少年而跑的慈善行動，也是他送給香港的一份心意。

## 前職業騎師 現越野跑手



現在的長跑好手，昔日曾當職業騎師。

# 策馬轉型奔騰

極度疲憊時  
奔跑，反而  
感受到純粹的  
快樂。

## 為慈善不停步

直到五十歲，我才真正找到人生方向。

**談** 到這次行動的意義，他抹去額前汗水，語氣平實而堅定：「有時候，改變人生，只需要一個簡單的開始。」

「那匹名叫Mr Socks的馬，最終牠的生命要被奪走。」憶起職業騎師生涯的轉折點。當年因背脊嚴重受傷被迫結束騎師生涯，更經歷戰友逝去的痛楚，使他陷入長期迷失。「直到五十歲，我才真正找到人生方向。戒酒、關注家人、幫助他人，這些改變讓我重生。」

### 史無前例的長跑 自我挑戰變助人成長

這次史無前例的長跑，最初只是周駱德想橫越中國的個人願望。但在籌備過程中，他遇到佛教徒可紀念中學校長譚福龍（Eric）及老師范榮臻（John），萌生了帶領學生共同成長的念頭。「我們挑選了九名缺乏自信的學生，每天清晨堅持十公里跑步。數月來，他們學習態度的轉變令人驚喜。」其中一名失去雙親、由姊姊撫養的學生，更在長跑中找回自信，學業表現突飛猛進。

作為首個完成香港「五徑」挑戰的跑者，Jo坦言這次征程截然不同。「五徑雖難，只需堅持五天。這次要連續奔跑數周，平坦公路對雙腿的折磨遠超想像。」他輕拍飽經風霜的腳踝笑道：「年紀大了，每次邁步都是與自己的對話。」



近三千公里的路橫跨城市，愛探索沿途文化寶藏。







## 南丫島給了我全新開始。

定居香港十六年的Jo，對這座城市充滿感情。「當初來旅遊從未想過長住，如今大嶼山已是我家。」Jo又加入了Action Asia Foundation（行動亞洲基金會），持續推動各項慈善活動。「在我住的南丫島有山有海有村落，這片土地給了我全新開始。」

## 為殘疾人士籌款項 望改善他們的生活

完成3,000公里挑戰後，Jo最希望見到參與計劃的學生建立自信，將這份成長帶入未來人生。同時為殘疾人士籌募款項，改善他們的生活品質。「我收到許多溫暖的網絡留言，這讓我深信：每個人都能通過運動改變自己。不久前，我還是個88公斤的胖子呢！」

有時候，  
改變人生，  
只需要一個  
簡單的開始。

”



## 孤獨中尋力量

### 跑手秘笈

面對長跑中的孤獨時刻，Jo分享他的秘訣：「就像人生，只要持續向前，每一步都會帶你更接近目標。有些日子確實艱難，但完成後的成就感無與倫比。」

這種堅持不懈的精神，正是他希望傳遞給香港年輕人的重要信息。



Jo常常鍛煉身體。

## 找到人生目標

### 快樂真諦

經歷人生起伏的Jo，對快樂有獨特見解：「當你在極度疲憊的狀態下奔跑，反而能感受到純粹的快樂。對我而言，快樂來自於找到人生目標，並幫助他人尋找他們的目標。」他特別強調戒酒帶來的正面改變，讓他能更專注於幫助他人。



九名學生，每天清晨堅持十公里跑步後，漸見自信。

## 珍惜每步風景

### 播下種子

「珍惜過程中的每步風景，」Jo誠懇地說，「終點只是結果，真正的收穫在於享受整個旅程。記住：每次邁步，都讓你離目標更近一些。」

夕陽下，這個曾經迷失方向的騎師，如今在奔跑中找回人生意義。他的腳步不僅丈量着土地，更在無數年輕生命中播下希望的種子。



人情風貌是旅程中的最大收穫。





願意走出屋企、重新接觸人，代表真正復元開始。——Long



參加者在導師帶領下，學習情緒管理與日常整理技巧。

## 機構在社區推行計劃 執屋達人小隊 伴復元者享陽光

面對雜物，人人都有無力的時候，但對精神復元者而言，囤積不只是凌亂，而是一層層由焦慮、創傷與病徵堆成的牆。康和互助社聯會主任鄒長順（Long），在社區推行《執屋達人》計劃，陪伴復元者從狹窄的家一步步走向有空氣、有光的生活。

有啲有潔癖，全部乾淨，但亂到落唔到腳。

Long處理過無數個案，最深刻的是——一位獨居婆婆。「有位婆婆屋企啲雜物高過人，開門要爬入去，連廁所都用唔到。」某天，婆婆跌倒，被衣物卡住，動彈不得。「直到有一次佢跌低被卡住，要報警、消防入屋先救得出嚟。」那一刻，Long更明白囤積並非簡單的「亂」，而是危機的前兆。

多年接觸復元者，Long發現囤積背後從來不是「懶」。有人因病徵不停買東西，有人以雜物填補孤獨，也有人極度潔癖，屋企堆滿物件卻全部洗得乾乾淨淨。「有啲人仲有潔癖，全部乾淨，但亂到落唔到腳。」在狹窄的香港，不少長者都覺得「以後有用、唔捨得丟」，雜物於是日積月累，最後變成壓力，甚至慢慢淹沒生活。

執屋對康復者嚟講，係會觸動情緒。

去年，Long申請香港職業治療部門資助，推出《執屋達人》小組。計劃原本只招20人，最後超過30人報名。參

加者需學習整理技巧，也要帶回家「功課」，例如清理洗手盆、丟走一袋雜物。「好多人以為執屋簡單，但對康復者嚟講，係會觸動情緒。」有人邊執邊哭，有人焦慮得心跳加速。「佢哋唔係淨係執嘢，而係整理情緒。」Long說。

### 計劃養貓 逐步丟雜物騰空間

其中一位會員，因一個心願而踏出改變的一步：「如果可以，我都想養兩隻貓。」Long便陪對方計算空間要點清、貓砂盆如何放。為了那隻「未來的貓貓」，對方每天丟少少雜物，從一袋開始，慢慢騰出空間。幾個月後，地板重現，一個屬於小貓的角落也出現。當對方抱着第一隻領回家的小貓時，那抹笑容像是生活重新亮起。

雜物只是其中一關，更大的挑戰是社會的標籤。「有啲會員想搵工，但唔知應唔應該講自己有病；講咗，又怕冇人請。」藥物副作用如疲倦、手震、專注力下降，也為他們帶來障礙。「佢哋唔係冇能力，只係需要多啲理解同配套。」Long強調。



堆滿衣物、紙張與雜物，行走通道幾乎消失。



### 雜物堆走出來 重新掌控人生

今年10月，香港職業治療學會在荃新天地二期舉辦「世界職業治療同樂日2025」，Long在活動上分享復元者面對的困難及《執屋達人》的成果。學會同時宣布，2025/26年度「病人團體活動資助

計劃」將由1萬元增至1.5萬元；康和亦是今屆獲選團體之一。

Long說，《執屋達人》不只是一个整理計劃，而是讓復元者重新連結社區的開始。「整理屋企，只係第一步。當佢哋願意走出屋企、重新接觸人，就代表真正復元開始。」從雜物堆走出來的，不只是空間，而是一個人重新掌控人生的力量。

久違的地板再次露面，是復元過程重要象徵。





中環的舊最高法院大樓已有113年歷史。

1912落成 1984列法定古蹟



# 曾作立法會大樓 舊法院歷議會變遷



大樓的三角形山牆上，矗立泰米斯女神蒙眼雕像。



前立法會會議廳成為終審法庭。



連接囚犯室與一樓嘆息橋梯級遺蹟，至今仍保留。



終審法院不時為學生舉行導賞活動。

## 古蹟資訊

### 前高等法院大樓

評級：法定古蹟 地址：中環昃臣道8號 交通：中環港鐵站J1出口步出地面即至。

## 唔使再提人開會 前廳銅鑼去添馬榮休

無論在現時的添馬或當日昃臣道，立法會大樓都設有會議廳前廳。該前廳是議員休息及與同僚閒談的地方。內裡設有電視、法律書籍及報章雜誌。除休息外，議員很多時候亦會在前廳看文件，準備會議，近年更會約同官員舉行前廳交流會。

當日立法會大樓會議廳前廳的入口處，放有一個銅鑼，該銅鑼原本只

作裝飾用途，但自80年代起，敲打銅鑼逐漸成為儀式，作用是在立法會議會開始前一刻，由立法會秘書處職員藉此提醒議員進入會議廳開會。

直至當立法會搬遷到立法會綜合大樓後，銅鑼雖然有跟隨移到大樓會議廳前廳，但已用作裝飾用途，因新大樓有貫通整棟樓的電子鈴聲系統，提醒議員會議即將舉行及投票。

近日立法會換屆選舉氣氛熱烈，當選人將會在議事堂開會、討論及進行決策。已有113年歷史的中環舊最高法院大樓於1985至2011年一度用作回歸前的立法局，及回歸後的立法會會議廳。該大樓現時則成為終審法院，是本港具代表性的新古典風格花崗石建築，其外部早於1984年獲列為法定古蹟。



## 數以百計杉樹椿組屋基

位於昃臣道的舊最高法院大樓坐落於填海區，於1912年1月落成啟用。大樓屋基由數以百計的杉樹椿組成。大樓樓高三層，採用當時流行的新古典主義派的建築風格興建，外圍以希臘風格的愛奧尼亞式石柱環抱。大樓最具特色是中央部分的三角形山牆，山牆頂部矗立手持天秤及寶劍的希臘泰米斯女神蒙眼雕像，象徵公義。

該大樓在1984年前，一直用作最高法院及其他法院和政府辦公室。1984年最高法院遷往金鐘道高等法院大樓後，該建築物於1985年至2011年期間用作立法會會議廳及相關設施，加建公眾席及議員辦公室等設施。

## 2015起交終審法院使用

直至2011年，立法會遷往添馬立法會綜合大樓。經修繕後的舊最高法院大樓，於2015年開始交香港終審法院使用。在大樓一樓的立法會會議廳，現改建為終審法院的終審法庭，而前立法會大樓會議廳前廳，亦改建為展示香港法律文物的展覽廳，現有圖書館則由昔日的囚室改建而成。

前立法會主席曾鈺成表示，自1985年10月前高等法院大樓成為立法會大樓起計，該大樓用作立法機構共運作9,393天，舉行948次大會，通過1,600條香港法例。

曾鈺成分享指，1997年香港回歸後，該建築由立法局大樓改名立法會大樓。2011年7月，約150名歷任議員在告別舊址活動上時歷史性聚首一堂，出席立法會大樓惜別儀式，並將回歸前埋藏在立法會外地底的「時光錦囊」出土。他憶述最懷念舊大樓的前廳，因為平日開早會前，他都會先到前廳閱讀報章。



惜別立法會大樓儀式2011年7月18日舉行。



往期回顾

## 溫馨提示

- 終審法院歡迎公眾在法院聆訊時前往，法院的開庭時間請參閱終審法院網站：<https://www.hkcf.hk>。公眾人士除了可以出席聆訊外，亦可透過導賞活動參觀。



# 聽長輩說故事

「原來媽媽年輕時的生活是這樣的。」馬鞍山聖若瑟小學六位學生，早前參與「世代共融影片製作企劃」，拍攝以製衣業為主題的短片《製衣人生》，記錄林潔貞女士的工作經歷和生活點滴。

## 鏡頭視角

聆聽林女士分享生活點滴。



在校園聽故事，恍如漫步人生跑道。



跟住指導，學習用衣車縫紉。

## 换位是覺

### 小學生走出社區做訪問

黃冠峰主任表示，這次拍攝讓學生走出課室，走進真實社區，透過影像記錄



共融活動多元化，全情投入你我他。

錄上一代的智慧與精神。「有些學生以為衣服在店舖就能買到，原來背後需要花費大量心力。透過訪問，他們開始思考以前的人如何生活、工作和照顧家庭。」他認為，這樣的學習過程讓學生更懂得欣賞身邊的長輩，也學會反思現今的生活方式。

黃冠峰指出，平日的共融活動多以聆聽長者分享或進行簡單手作為主，但這次學生需要構思分鏡、安排訪問及進行剪接。「過程中，他們不斷思考，如何以畫面呈現前輩的經歷，如何把故事說得動人。」黃主任補充說：「當他們透過鏡頭觀察長輩時，會發現對方不僅是家人或老

人家，而是一個有經歷、有故事的人。」

### 培養合作精神 連繫情感

拍攝讓學生學會運用新科技表達感受，也學會站在他人的角度思考。他們以鏡頭記錄回憶，亦以創意傳遞尊重與關懷。黃主任表示：「這次經驗不僅培養了學生的表達與合作能力，更讓他們明白，『共融』的真正意義在於理解與連結。」

透過鏡頭，孩子看見的不只是過去的故事，也看見連繫世代的情感。



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》。



荷包蛋飾演  
《Rose》

Rose飾演  
《自己婆婆》





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。

作者：  
火登

2025年12月7日將舉行香港立法會換屆選舉，選舉將選出90名議員。投票時間為上午7時至午夜12時，選舉委員會計劃設立約600個一般投票站，並在灣仔會展中心設立選委會界別投票站。選民需在選舉事務處登記，並在投票日前往投票。

作為合資格選民的筆者，腦海中突然閃出儒家「修齊治平」及佛家「因、緣、果」緣起法。

# 齊投票 創未來

## 修齊治平+因緣果

儒家「修齊治平」的次第：提供了一個從內到外、由近及遠的清晰路徑。

**修身：**選民和候選人都需要具備良好的品德和判斷力。選民理性投票，候選人真誠服務。

**齊家：**家庭和諧是社會穩定的基礎，個人價值觀首先在家庭中形成和實踐。

**治國：**對應於參與立法會選舉，這正是將個人修養應用於公共事務的實踐。

**平天下：**香港作為中國的一部分，其繁榮穩定對國家乃至世界都有影響。

個人與社會的「因、緣、果」：這是佛教緣起法的應用。

**因：**每個公民的「修身」——個人的道德、智慧、能力、發心。這是根本的內在條件。

**緣：**立法會選舉的過程——登記、競選、辯論、投票等。這是外在的條件和環境，是將個人之「因」匯聚成社會之「果」的橋樑。

**果：**選舉產生的結果——新的立法會、未來制定的政策、社會的治理狀況。這是「因」與「緣」共同作用下產生的現象。



## 四無量心

願一切有情具樂及樂因，  
願一切有情離苦及苦因，  
願一切有情不離無苦之妙樂，  
願一切有情遠離怨親愛憎，  
常住大平等舍。

善緣無量 福德無量

# 發揚儒佛思想

## 擴充慈心

佛教「四無量心」與「慈心觀」的擴展：為整個過程注入了精神內核和情感溫度。

**慈：**在選舉中，體現為希望社會和諧、人民安居樂業的初心。

**悲：**體現為對社會問題的關切，並希望通過政治參與來解決民生疾苦。

**喜：**體現為健康的競選心態，為社會的進步而歡喜，而非出於嫉妒或對立。

**捨：**平體現為超越個人或黨派私利，以客觀、公正的態度看待選舉過程和結果。



將以上思想套用於12月7日的立法會換屆選舉，我們可以得出以下啟示：

### 1.對選民而言：

投票是「修身」的實踐：投票不是隨意的行為，而是基於理性思考、對社會的責任感（慈悲心）和公正判斷（捨心）的嚴肅決定。這是一種公民品德的展現。

投票是「緣起」的參與：每一張選票都是一個重要的「緣」，它將匯聚成決定香港未來這個「果」的重要力量。認識到這一點，會讓投票行為更具分量。



## 個人・社會

社會的良好治理（果），始於每一個個體的道德修養與慈悲發心（因），並通過像選舉這樣公開、公正的程序（緣）來實現。它超越了單純的政治分析，將政治活動提升到個人生命成長與社會整體福祉緊密相連的層面。

12月7日不僅是一個選舉活動日，更是一個社會集體踐行「修齊治平」與「四無量心」的契機，是個人「因」與社會「果」通過選舉之「緣」相互交織的重要時刻。

### 2.對候選人而言：

從政是「治國」的實踐，根基在「修身」：候選人的品德、動機（是因「慈悲」服務大眾，還是因貪慾追求權力？）是根本的「因」。

政綱應體現「慈悲喜捨」：提出的政策應以民眾福祉（慈、悲）為依歸，樂見社會進步（喜），並以公平公正（捨）為原則。

### 3.對整個社會而言：

選舉是社會「共業」的顯現：選舉的過程和結果，反映了當前社會整體的價值取向、集體心態和業力趨勢。一個理性、和平、建設性的選舉，是社會良好「共業」的體現。

「平天下」的起點在香港：一個治理良好、繁榮穩定的香港，是對國家（「國」）和世界（「天下」）的積極貢獻。





# 巴打, it is watching you



愈來愈多人到連鎖24小時健身室健身，方便任何時間鍛煉。

健身熱潮席捲香港，愈來愈多人選擇前往連鎖24小時健身室，方便任何時間鍛煉。這些健身室在特定時段無職員駐守，用人臉辨識系統讓會員進入。儘管自助服務為用戶帶來方便，卻又衍生私隱問題。最近有人竟被健身室指控在淋浴間大便，收到「溫馨提示」短信，最終原來「點錯相」，令事主感冒犯，亦擔心健身室個人資料處理手法兒戲。



## 市民點睇

Vivian Wing：我喺長沙灣分店被屈帶入入場，但我已兩個月冇去，佢哋發現搞錯一句道歉都無。

Fat Lung：咁求其就可以傳短信俾唔關事嘅會員，啲個人資料處理都幾求其。

Teddy Ten：如果佢提供到CCTV俾你睇仲大鑊，俾你發現原有監控嚴密過監獄。

## 連鎖24小時健身室 屢爆私隱疑慮

### 傳「勿亂大便」短信予非當事人

事發於11月17日，有一直惠顧連鎖健身室的一名男顧客，突然收到該健身室黃竹坑分店女職員的短信，指他較早前在該健身室時，在淋浴間內大便。該女職員提醒他：「如想如廁的話可以使用洗手間的馬桶」。

收到短信的事主確定自己沒有做出淋浴間大便的失禮行為，因此不明所以且感到嚴重冒犯，於是立即指出事件與其無關，並將對話放上社交平台要求職員公開交代並致歉，還他清白。最終該店職員澄清，指是因為衣着相似，認錯人而傳錯短信。

事件反映職員處理事件時處理會員的資料兒戲。而事實上，過往有全日經營24小時的連鎖健身室爆出不少私隱問題。今年4月，有市民發現一間連鎖健身室更改條款，指「保留該公司及關聯人士將會員的生物資料，作統計或直銷用途的權利」，擔心人臉辨識系統收集的生物資料，會被轉賣到其他公司作直銷用途。

### 男廁閉路鏡頭 被指影到尿兜

到了今年7月，有連鎖健身室的馬鞍山分店，被指在男廁走廊位安裝閉路電視鏡頭，更被指拍攝到洗手間內的尿兜位置，最終驚動私隱專員公署實地視察，確認閉路電視已被拆除；另外在9月有會員反映用信用卡付款時，職員要拍下其信用卡正反面資料，當中包括信用卡的安全碼，擔心做法欠妥，資料處理不當隨時外洩，私隱專員公署確認收到投訴。



有健身室會員日前竟被傳短信誣衊在淋浴間大便。



陳漢偉強調，用人臉辨識需與持份者達共識。

### 專家：用人臉辨識需持份者同意



今年5月有健身室更改人臉辨識條款，惹起會員疑慮。

連鎖健身室使用人臉辨識系統作門禁，甚至連結閉路電視系統，方便監察健身室的使用情況。香港電腦學會人工智能專家小組顧問陳漢偉表示，人臉辨識技術日益先進並應用在生活各個層面，無論是解鎖手機、授權付款，或出入辦公室等，甚至機場安檢亦應用人臉辨識技術。

陳直言，科技的發展難免令人擔心，引發人臉辨識技術的道德性、準確性等問題，就此世界各地政府逐步制定相關法規，保障民眾私隱，如美國一些城市甚至已開始禁用該技術，歐盟亦通過《人工智能法案》，尋求限制「無差別」使用人臉辨識技術的途徑。他認為應用人臉辨識時需先與持份者達成共識、法律責任及應用倫理確保合法應用技術，又能尊重個人的權利的平衡。



# 塌樹處處未解決 源於問題盤根錯節？



超強颱風吹襲本港，何文田愛民邨半百老樹塌下。

## 塌樹危機 系列·上

### 訂樹木法 多年只聞樓梯響

申訴專員公署曾表示，本地樹木分別由政府及私人管理的制度，各存問題，建議仿效台灣及新加坡，訂立樹木法，改善本港公私營樹木管理，惟樹木法在港設立一事多年來都只聞樓梯響。

九龍城區區議員林博指，設立任何法例都需經多年時間，在研究法例期間應先把管理樹木的制度優化，如每年都要為同一棵樹進行兩次檢查，並系統化記錄，而樹木被斬後又可如何重生等，這些問題長久性都需要探討改善。



九龍城區有大樹塌下橫躺馬路上。

### 問題一： 部門各自為政

多年來，政府採用「綜合管理方式」來管理樹木。發展局樹木管理辦事處，負責制定整體的樹木管理策略與措施，2022年9月成立專責路旁樹木種植與護養的小組。

實際管理方面，樹木所在地或相關設施的部門，均須負責該範圍內樹木的護養管理，當中涉及的部門多達九個，彼此並不隸屬。正因同一地段內的樹木，或由多個不同管理部門負責，易現灰色地帶。

西貢區今年初一棵約15米高樹木突然倒塌，貨車閃避失控撞向路邊燈柱；颱風期間一棵約20米高的百年老樹倒塌砸中村屋。西貢區區議員邱浩麟指，居民不時會發現危樹，由於每日都會留意到情況，有時甚至比部門承辦商更了解危樹的變化，而承辦商經常只修葺樹木的側邊兩旁，卻不修葺頂部，令樹木愈長愈高，出現支撐危機。

### 地方促設熱線或網上投訴

九龍城區行人路上一棵十米大樹，亦在去年突然連根拔起塌下，橫跨附近三條行車線，樹幹壓中路過車輛。九龍城區區議員林博指，居民對於反映危樹應找那個部門並不熟悉，他建議政府設立專屬熱線或網上投訴

渠道，令居民可盡快告知相關部門救樹。



深井一棵大樹在樺加沙襲港期間倒下。

### 缺乏前線人手

天氣不穩直接增加樹木的倒塌風險，而本港樹木數量多，樹木管理人才卻嚴重不足，由較高專業範疇的樹藝師，以至檢查及管理的前線人員同樣缺少。

立法會文件中曾揭示出，各部門管理樹木人手比例極不足，例如有部門要1人管理近3萬棵，亦不是每個部門的人員具備樹藝師資格，要在風季雨季來臨前半年完成檢查樹木，每人短時間內檢查過千棵樹，可謂「不可能的任務」。

### 地方倡AI加快檢測樹木程序

九龍城區區議員林博指，本港缺乏樹木管理前線人手問題一直存在，而現時內地開始應用科技檢查樹木，例如用車輛在馬路慢駛以紅外線檢測路邊樹木，故香港政府亦應探討如何利用科技、人工智能等方式加快檢測樹木，降低成本和時間。

而西貢區區議員邱浩麟亦提到，向相關部門反映塌樹危機後，除非是緊急情況，否則每每要等上數月，甚至一年才派人前來處理，尤其鄉郊地方等待時間更久。

林博

邱浩麟



12  
·  
7 投票後出發秋風起賞  
紅葉

## 斜落片片打卡時

踏入12月，正是香港賞紅葉的最佳時期，新界有不少各有特色的賞葉地點，每年都吸引不少遊人前往打卡拍照。適值12月7日是本港的立法會選舉投票日，大家不妨在假日早上投票後，再出發到以下地點觀賞一片紅潮。

## 四大熱點

元朗大棠楓香林  
招牌親子遊勝地

元朗的楓香林是香港最熱門的賞楓勝地之一。每逢秋冬，沿山徑兩旁的楓香樹漸漸變紅，主要林區延展達400公尺，路段平坦易行，成為不少市民的朝聖地，非常適合家庭親子遊。

地址：大棠大棠山道31號楓香林

交通：朗屏港鐵站轉乘K66巴士或紅色小巴至大棠山道巴士總站，步行約60分鐘上山到達楓香林。賞楓季有特別班次K66A於周六、日及公眾假期，來往朗屏站至大棠山道站直達景區，大家可以留意最新交通資訊。

粉嶺流水響水塘  
捕捉紅色天空之鏡

流水響水塘的流水橋附近種植約數十棵落羽松及少量水松樹，一整排最高達20米的落羽松染紅後，倒映在水面，構成一片紅色樹影，非常吸睛。在無風時刻，大家更可以捕捉到迷你「天空之鏡」。加上行山路線主要為平路，非常受到一家大小的歡迎。

地址：粉嶺流水響道

交通：在港鐵粉嶺站C出口附近的小巴總站乘搭52B，在流水響道與鶴藪道的迴旋處落車，或可以在市區乘搭巴士路線78A、278A、79X至皇后山邨，再步行約30至40分鐘前往。

上水北區公園  
市區輕鬆睇美景

怕大棠、流水響或烏蛟騰人多擠迫，交通不便的話，大家不妨前往上水的北區公園賞紅葉。公園內的紅葉主要集中在人工湖畔，天朗氣清的日子，人工湖會將紅葉倒映在水面，不少攝友會在湖邊捕捉「天空之鏡」。另外，北區公園與郊區的賞紅葉勝地截然不同，位置十分方便，大家不必擔心長途跋涉或舟車勞頓，輕輕鬆鬆就能享受紅葉的美景。

地址：上水馬會道北區公園

交通：在港鐵上水站B2出口出站後，步行約10分鐘即可到達公園。

大埔烏蛟騰村九担租  
平路易行啱新手

大埔烏蛟騰村九担租種植約10多棵楓香樹，雖然數量比元朗楓香林少，但全程路段非常易行，落車步行約10分鐘即可到達，行山新手都可以輕鬆完成。平日專線小巴較疏落，非自駕遊客建議於周日及公眾假期，乘搭假日限定巴士前往。

地址：大埔烏蛟騰村九担租烏蛟騰村

交通：平日可於大埔墟港鐵站外乘搭20R綠色專線小巴至烏蛟騰總站，約每小時1班；周日及公眾假期，可於大埔墟港鐵站外275R到烏蛟騰總站，約10至20分鐘一班。

