



封面故事 09

策馬 轉型奔騰

為慈善 不停步

為我家
為未來
1207



北·選戰 03
候選人齊心為我家
打造未來北部

東北·選戰 04
候選人推動政綱
響應《我家》激活大埔

Chill 人學堂 06
秋風起賞紅葉
斜落片片打卡時

我家放大鏡 08
塌樹處處未解決
源於問題盤根錯節？

候選人齊心為我家

新界北
地方選區

立

1 譚鎮國：推動北都基建先行



譚鎮國承諾推動北都基建先行。

2 曾勁聰：建新車道紓緩交通



曾勁聰提倡建跨越雞嶺迴旋處新車道。

打造未來北部

聚焦新界北不同領域

自2019年創刊以來，《我家》憑着持續的熱忱，專注北區議題，並提出一系列具有前瞻性和改革性的地區倡議，包括長期跟進並推動北部都會區的發展與地方治理改善。在最近的立法會換屆選舉中，五名新界北區候選人——1號譚鎮國、2號曾勁聰、3號沈豪傑、4號廖子聰及5號姚銘亦將《我家》的倡議融入政綱中，展現他們對社會民生問題的重視。

北部都會區是未來重要的發展據點。由2021年政府公布北部都會區發展策略，《我家》一直關注北都發展，闡述由新發展區特色到交通及配套、由城鄉共融到發展進度的議題，均密切跟進，五名候選人在政綱中亦有把北都區機遇作為政綱重點。

1號候選人譚鎮國（新社聯）在其政綱中明確提出基建增值的重要性。他主張密切監察北部都會區及其他關鍵工程的進度，以確保基建發展合理有效。譚強調配套設施的同步完善，指出古洞北及粉嶺北在未來數年將迎來大量新人口，並承諾當選後將積極推動醫療、交通、教育及社會福利等資源的到位。

相關《我家》報道（部分）

2023年6月29日

展望兩地融合 北都區加快邊境解禁

2022年11月3日

新鐵新路推動 北都會擁國際創科力量

2021年10月21日

北都會起屋 規劃有建地時間未築緊？



北部都會區將為本港注入新經濟動力。（效果圖）

現時北區居民主要依靠新界環迴公路進出市區；如使用新界環迴公路進出市區，僅有兩條通道可以選擇，雞嶺迴旋處或大頭嶺迴旋處，一旦該處或公路上發生交通意外，往往引致全區交通癱瘓，連接粉嶺北新發展區的新粉嶺繞道，將於明年初分階段通車，《我家》一直關注北都發展前後北區的交通情況。

2號候選人曾勁聰（工聯會）政綱聚焦的三大方向中，其中之一的重點是交通規劃。他提出需要前瞻性地建設跨越雞嶺迴旋處的新車道，並擴闊古洞北至大頭嶺的瓶頸路段，以提升整體交通容量。此外，曾勁聰承諾將密切監督新界北巴士服務的重組，以保證任何交通改動均能切實提升居民的出行便利，從而構建一個更高效、更便民的交通網絡。

相關《我家》報道（部分）

2025年4月17日

兩新區明年入伙 粉嶺巴士欠北轉乘站

2023年4月6日

粉嶺交通飽和 起完繞道就繞得過？



粉嶺繞道將於明年起分階段通車。

3

醫院

沈豪傑：
關注北區醫療配套



沈豪傑建議在新界北建私家醫院。

4

基建

廖子聰：
加速北都鐵路基建



廖子聰提出建新一條南北鐵路。

5

道路

姚銘：
北都公路帶動發展



姚銘提出延伸北都公路，以帶動沙頭角發展。

北區醫療配套方面，北區醫院現正進行擴建，新大樓最快要2028年落成。同時，醫管局將原有在古洞北新發展區興建新的公立醫院，改到元朗牛潭尾興建，令北區醫療配套更見緊張。《我家》一直以來致力於北區醫療配套問題的深入追蹤和報導，憑藉多年來的持續關注，揭示人口急增帶來的醫療資源緊張挑戰。

3號候選人沈豪傑（報稱獨立），在其政綱中務實應對《我家》提出的醫療議題，他承諾會監察北區醫院擴建工程進度，及落實將北區地區康健站提升為地區康健中心。沈亦倡議在新界北興建私家醫院，做到公私營在新界北並駕齊驅。另外，他亦主張推動政府降低醫療成本和公立醫院收費，減輕市民負擔。

相關《我家》報道（部分）

2025年9月4日

擴奮迎新區 北區醫院新樓望2028年落成

2025年3月6日

古洞北醫院擱置 北區醫療更緊張？

2021年8月26日

等多七年 擴北區醫院救急唔夠急



北區醫院新大樓最快2028年落成。

自創刊以來，《我家》一直扮演北都交通基建的倡導者角色。現時北區僅靠東鐵線連接口岸到市區，自2022年東鐵線轉做九卡車後，令人關注能否應付未來的北都需要。而對打通北都起重要作用的港鐵北環線，剛於今年10月啟動工程，該線主線及支線將同步發展，是北區未來發展的重要基建連結。

4號候選人廖子聰（新民黨）強調要加速推進北環線等交通基建，以協調北部都會區的發展步伐。他進一步提出應興建新界東第二條南北鐵路，與東鐵線、吐露港公路及規劃中的沙田繞道形成互補，覆蓋多個重要口岸及地區，如香園圍口岸、文錦渡、打鼓嶺及粉嶺南北，以滿足未來人口及發展增長的需求。

相關《我家》報道（部分）

2025年10月16日


建北環線如火如荼 引內地標準開turbo？

2024年10月17日

挖掘完工「古洞人心」 建設車站2027年迎東鐵

2022年11月3日

新鐵新路推動 北都會擁國際創科力量



東鐵線古洞站未來是北環線的轉車站。

沙頭角發展與北部都會區藍圖緊密相關，《我家》一直跟進沙頭角正朝向旅遊發展及口岸重建兩大方向，以開放及推進，跟進沙頭角邊境禁區逐步開放的進程，鼓勵文化和生態旅遊，並致力於研究進一步放寬限額及開放中英街的潛力。此外，也持續跟進沙頭角口岸重建的進展，深入分析其轉型為純旅檢口岸後的影響，並報道港深兩地在建設上的協調努力。

5號候選人姚銘（民建聯）在其政綱中，積極呼應沙頭角發展願景，倡議通過北都公路的建設來促進沙頭角的發展。他指出，正在勘查研究中的北都公路擁有連接北部都會區各發展區的潛力，但目前並未與沙頭角直通。他建議擴展北都公路的路線，使其延伸至沙頭角口岸附近，以打通區域內各個交通節點，促進沙頭角的旅遊資源開發，推動更廣泛的區域協同發展。

相關《我家》報道（部分）

2025年9月18日


沙頭角邊境站重建 變純旅檢一站式口岸

2024年10月31日

中英街檢查站升級 建宜居宜遊沙頭角

2024年1月11日

沙頭角再開放 中英街花園打卡佳



沙頭角口岸未來將轉為純旅檢口岸。（效果圖）

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。

飯餸保存不受 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



近三千公里的路橫跨城市，愛探索沿途文化寶藏。

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。」





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。

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。

問題二： 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。

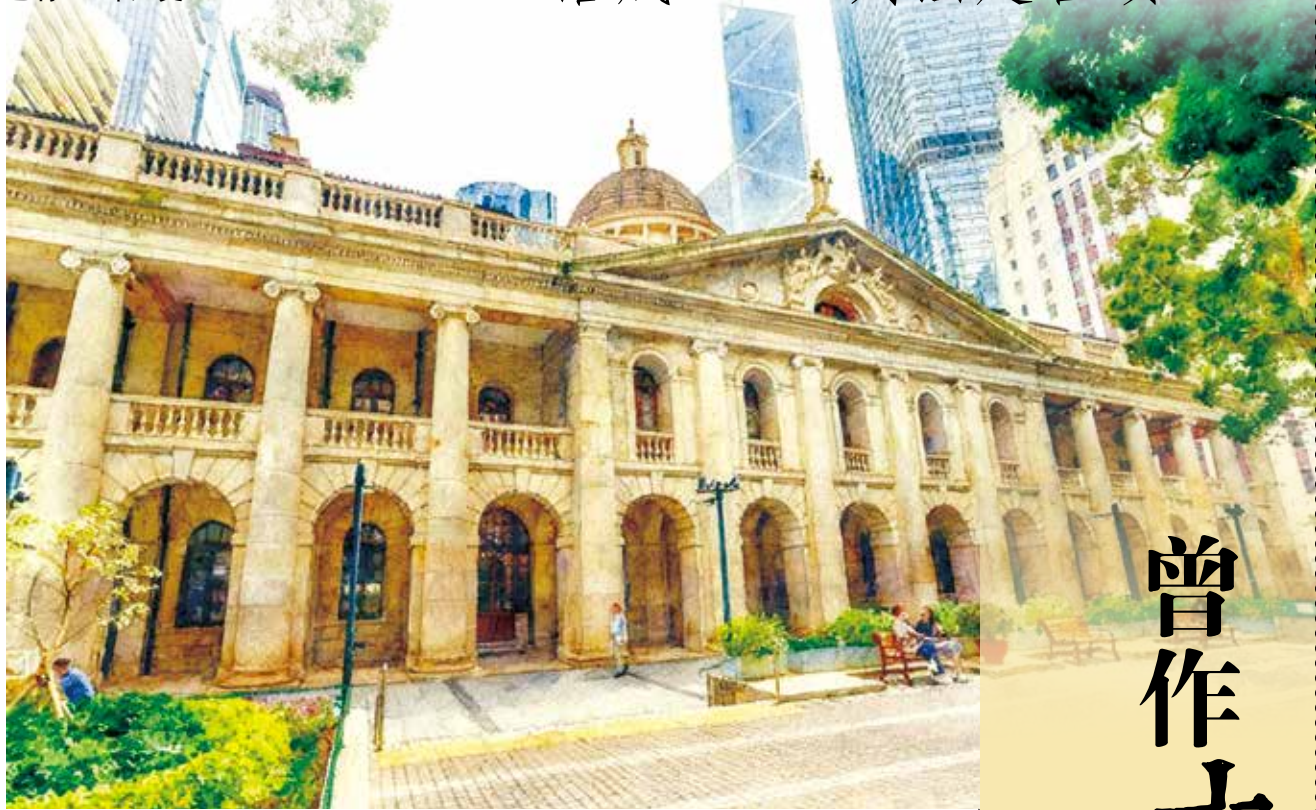
而西貢區區議員邱浩麟亦提到，向相關部門反映塌樹危機後，除非是緊急情況，否則每每要等上數月，甚至一年才派人前來處理，尤其鄉郊地方等待時間更久。

林博

邱浩麟

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，作用是在立法會會議開始前一刻，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

「原來婆婆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。



1

醫療

陳克勤：
興建康復中心



陳克勤要求強化基層醫療。

2

塞車

李梓敬：
落實廣福行車橋



李梓敬爭取為居民落實廣福行車橋。

候選人推動政綱

新界東北
地方選區

立

響應《我家》激活大埔

深耕新界東北五方向

自2016年創刊以來，《我家》一直緊密跟進大埔地區的需求，提出多項具有前瞻性和改革性的地區倡議，積極推動做好地方治理的完善。在今次立法會換屆選舉中，五名新界東北候選人，包括1號陳克勤、2號李梓敬、3號黃穎灝、4號古偉冰及5號鄧肇峰，都在其政綱中對《我家》的倡議作出了回應，不僅展現他們對社會民生的倡議，也映射出民意的回應。

大埔的醫療服務面對飽和及設施老化的問題，居民過去不時反映普通科門診服務預約難的問題，加上人口老化，增加基層醫療服務是當務之急。就此情況，《我家》過去一直關注安邦路前賽馬會泳池用地，改建成社區健康中心大樓的進展。

1號候選人陳克勤（民建聯、新社聯）在其政綱中，呼應《我家》長期關注的基層醫療議題。他表示在其任內一直爭取改善公營醫療服務，推動那打素醫院擴建，但輪候和看病時間未有改善，故要求在大埔興建康復中心，強化基層醫療，從治療轉向至預防疾病，從基層解決「睇病難，睇病貴」的問題。

相關《我家》報道（部分）

2025年10月16日

圖書館停車場二揀一 大埔健康樓又要等？

2022年2月10日

大埔前泳池用地 建設Library可放埋Carpark？



《我家》早前報道大埔健康中心大樓進展膠着。

大埔交通擠塞問題，一直是區內交通痛點，特別是大埔太和路與寶鄉橋交界成為區內交通樽頸。《我家》自2021年已跟進該議題，原本政府計劃興建廣福行車橋紓緩窘境，但多年來一直仍未落實，前景未明。

2號候選人李梓敬（新民黨、公民力量）重視《我家》報道的交通問題，致力落實廣福行車橋的計劃，加速改善交通紓緩措施；他承諾會持續跟進廣福行車橋，以至白石角站的時間表及路線圖，爭取這些地區設施持續推進。他期望盡快開展在橫跨林村河的廣福行人橋旁邊，興建行車橋紓緩大埔墟一帶交通擠塞，回應大埔居民多年來的期盼。

相關《我家》報道（部分）

2023年3月23日

建車橋提優化 廣福橋旁工程再上馬

2021年1月29日

區會突喊更改選址 廣福建車橋續拖拉



大埔計劃興建新行車橋橫跨林村河多年。

3

就業

黃穎灝：
深化推動低空經濟



黃穎灝提出深化推廣無人機到區內。

4

道路

古偉冰：
紓緩吐露港交通



古偉冰希望加快紓緩吐露港交通。

5

創科

鄧肇峰：
增投資科學園力度



鄧肇峰建議加大科學園的投資力度。

低空經濟是指於千米以下空域進行的飛航經濟活動，政府2024年成立「發展低空經濟工作組」，加緊推展在本港研究發展低空經濟的可能性，並在各區推行名為「監管沙盒」的低空經濟測試項目，《我家》早前亦有報道科學園的推展情況。

3號候選人黃穎灝（無申報政治聯繫）認為新界東北的未來，關鍵在於破除舊有藩籬，確立科技創新與生態平衡方向。因此，他提出張升級大埔工業邨為創科基地，引入創新科技產業，使區內經濟轉型，增加區內的就業機會，實現原地就業。另外亦提出深化推廣無人機到區內，考慮推廣低空經濟至鄉郊地區，配合無處不旅遊的理念。

- 相關《我家》報道（部分）
- 2025年6月26日
- 無人機外賣飛佛餐 馬鞍山添幸福感？
- 2024年12月26日
- 年份上億的項目 大熱赤洲豐富跳島遊？



科學園正進行飛往馬鞍山的無人機送貨試驗。

吐露港公路是連接新界與市區的交通命脈，近年來塞車愈見嚴重，倘發生交通意外牽連更大。《我家》多年來提出建新路的改善建議，2022政府公布興建沙田繞道，令大埔及北區車輛可分流到新路，避開途經沙田的擁擠。

4號候選人古偉冰（工聯會），回應《我家》對吐露港交通擠塞的關注。其政綱強調升級社區設施、優化交通配套、紓緩新界東北特別是吐露港公路的交通擠塞問題，並跟進落實沙田繞道時間表。他憂慮，現在正興建的沙田T4主幹路工程分流成效，尚且待建成後始有分曉，因此政府應立刻研究並建設沙田繞道，分擔吐露港公路入沙田市區的車流，從而達到疏導成效。

- 相關《我家》報道（部分）
- 2023年11月2日
- 優化方案曝光 建沙田繞道「轉入直路」
- 2022年11月3日
- 建沙田繞道拍板 大埔北區人拍掌
- 2021年11月4日
- 「草山隧道」通 吐公鬆一鬆？



吐露港公路在上班繁忙時間經常出現擠塞。

本港未來創科會有科學園、新田科技城及數碼港三大園區，科學園是設有多個研發中心，重點發展生命健康科技、先進製造等技術的綜合性產學平台，園區發展至今日漸壯大，總工作人口逾兩萬人，《我家》曾以不同角度介紹科學園相關的創科成果。

5號候選人鄧肇峰（經民聯）主張聚焦創新科技發展，建議擴大對科學園的投資。他認為應該加強科技園公司引領香港創新事業的研發網絡核心，吸引產業聚集。他期望借科學園的壯大，打造「研發、孵化、生產」一條龍的創科產業鏈，形成大灣區科技樞紐，創造就業與培訓機會。

- 相關《我家》報道（部分）
- 2026年7月24日
- 開心少女組 創科點子點止點字？
- 2022年10月6日
- 創科交通運「贏」 車聯網踩油追落後



科學園是本港打造三大創科園區之一。

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。

