



封面故事 09

變臉藏我舞出真我 東西交融有東西

地區焦點 03
中九龍繞道局部通車
TKO極速出九龍

醫·家 04
久坐傷身
調整習慣唔好等

熱話「脆」聞 04
AI需求盲搶
RAM價炒起狂飆

我家放大鏡 05
亂種樹木埋禍根
種植保養點平衡？

新界西



新界東



我家HoMemory



info@homemory.hk

油麻地交匯處來往啓德及九龍灣的中九龍繞道油麻地段，即將12月21日正式開通，令將軍澳前往西九龍的車程，大大縮短至10多分鐘。油麻地段

主要以隧道接駁油麻地交匯處來往啓德及九龍灣，開通後將有行經該路的新機場巴士線開通。有地區人士希望，有更多將軍澳對外巴士線繞行新路，並促請增加新路的交通標誌及指引。

中九龍繞道油麻地段12月21日正式開通。



中九龍繞道局部通車 TKO極速出九龍

地區望更多巴士線使用

中九龍繞道分為油麻地段及九龍灣段，九龍灣段即是仍在興建的T2主幹路；而油麻地段則是由油麻地交匯處來往啓德及九龍灣的中九龍幹線。政府表示，會於2026年整條中九龍繞道包括九龍灣段全線通車時，才開始每次8元的收費。

油麻地往九龍灣僅5分鐘

據運輸及物流局預計，油麻地段通車後，交通可繞過繁忙的中九龍地區，顯著縮短行車時間。在繁忙時間，由油麻地前往九龍灣的車程，可由30分鐘縮短至僅5分鐘，而將軍澳前往西九龍的車程，亦將大大縮短至10多分鐘。

因應中九龍繞道油麻地段通車，有8條路線會在通車翌日開始駛經新路。

城巴將推出全新城巴機場快線A28X線，連接將軍澳、機場及港珠澳大橋香港口岸，早前城巴已完成兩次中九龍繞道道路測試。而九巴，則有7條來往九龍東的路線繞經新路。九巴發言人指，正研究將其他包括行駛將軍澳及新界西的巴士路線改經繞道油麻地段，讓將軍澳及其他地區居民受惠。



城巴為繞經該路的新機場巴士線進行試車。

中九龍繞道 油麻地段路線 示意圖



西九龍



陳志豪認為，中九龍幹線對將軍澳交通帶來變革性影響。

各界力量 助大埔災後重建

災難無情，社會有愛。大埔宏福苑火災發生後，除了政府的支援外，各界迅速展開援助，除了多間機構及市民向災民捐款外，亦有組織主動提供情緒及心理輔導等支援。

然而最動人，是在災區中萌生的社區力



陳太與丈夫入過渡性房屋後「安置樓」。

量。不少居民在災後自發幫忙災民，社交媒體上湧現大量互助信息，並有不少人捐贈物資。有書商和校服商免費為受影響學生提供校服和書本；全港的捐血站亦一度大排長龍。而愛護動物的組織更設立寵物救援站，協助尋找、接管並治療救出的動物。

受影響居民入住過渡屋

受影響居民當中，有逾700戶約1,800人入住過渡性房屋或房協的單位，當中包括善導會於大埔前船灣余東旋學校改裝而成的過渡性房屋「善樓」。在火災中痛失家園的宏福苑居民陳太與丈夫，日前入住該處。陳太

透露自己多年前在順利安置區曾經歷火災，今次再遇上火災，令她憶起鄰里時也忍不住流淚。陳太感謝各界關心讓徬徨難過的災民帶來安慰，並認為一家人平安有地方安頓已很感恩，希望大家可在困境互相扶持，攜手向前。

善樓於大埔前船灣，由前余東旋學校改裝而成。





油麻地段出口位於九龍灣，部門為通車作最後準備。



將軍澳往西九龍車程，大減至十多分鐘。



何文田



土瓜灣

未來T2主幹路

九龍灣出口直駁觀塘繞道

至於駕駛者則要留意交通改道安排。由油麻地段本月通車起，當駕駛車於九龍灣出口駛出時，可直接經「綠在觀塘」外的啟福道，直接接駁觀塘繞道前往將軍澳。惟同時由啟德隧道駛出後，只有巴士可於啟福道靠右直上觀塘繞道，其他車輛要先駛入常怡道十字路口，再右轉往宏照道才可駛上觀塘繞道。

對政府大幅提前油麻地段通車日期，立法會議員李世榮表示歡迎。他認為該路通車對提升整體交通效率、減少市民出行時間成本具有顯著意義。他建議，政府要密切評估通車後對相關地區交通的實際影響，預先制訂應對預案，並對新路加強指引，避免交通壓力轉移至周邊社區，造成額外負擔。

望全段通車後推分時段收費

另外對於未來全段通車後中九龍繞道收費8元，李世榮認為要考慮推行分時段收費，從而優化道路使用效率。他建議進一步實施「時變性收費」，透過區分繁忙與非繁忙時段收費標準，引導車流錯峰出行，發揮繞道最大的分流效果。

西貢區議員陳志豪則認為，中九龍幹線對將軍澳交通帶來變革性影響，效果猶如中環灣仔繞道一樣。他期望繞道開通後，運輸署可以推動開辦更多往來將軍澳北及日出康城，來往高鐵站及西九文化區的全日巴士線，進一步貫通將軍澳至西九龍的公共交通。

議員巡查地盤並加強消防宣傳

為徹查真相，政府在宏福苑火災後一周宣布成立由法官主持的「獨立委員會」，將全面審視事故的起火原因、火勢急速蔓延的關鍵因素，確保堵塞所有漏洞，令所有要負責的人都問責。

支持獨立委員會審視火災事故

西貢區議員陳志豪表示，支持及認同成立由法官主持的獨立委員會。他直言，作為香港一分子，火災牽動每一個市民的心，心情難免會感到悲痛和沉重，也令不少市民對自身面對的維修工程安全深感憂慮。他認為事件關乎廣大市民生命安全，因此要盡快進

上方國珊在社交平台的短片。
消防教育平台



行全面調查、推動改革，確保建築安全，保障市民生命財產。

西貢區議員方國珊除巡查區內地盤的消防安全外，亦提醒市民要多加注意防火，她亦拍攝消防安全的短片，並上載社交平台，提醒市民可在家中常備「防火三寶」滅



政府成立獨立委員會跟進宏福苑五級大火。

火筒、滅火氈及獨立火警偵測器，亦示範佩戴防煙面罩。她對火災感到極為悲痛，願傷者及家屬能早日渡過的難關。



掃碼睇資訊
· 大埔宏福苑支援服務網站

普遍打工仔工時長，放工後甚少仍有精力做運動，尤其辦公室一族，更是由朝坐到晚。有些人可能會趁周末或假期「補數」，希望藉着做Gym、跑步、打波等，彌補平日落下的運動量。不過，坐得太多對心血管、消化系統和肌肉等都有負面影響，就算做運動，亦未能完全抵銷久坐的傷害！

台灣家庭醫生李思賢在Facebook專頁引述一項研究，顯示每天久坐超過8小時，與早逝的風險成正比，尤其是運動量不足（即每天少於30分鐘中等強度運動），風險更高。他指出，長期坐着不動可能引發很多健康問題，包括：

- 一、腸胃道受壓，令消化系統功能變差
- 二、肩頸僵硬不適、腰背疼痛
- 三、臀部和大腿肌肉因長期沒有使用而流失
- 四、背部肌肉失去張力，導致「駝背」等脊椎問題
- 五、影響血液循環，提高患上靜脈曲張、心肌梗塞、中風等心血管疾病風險
- 六、新陳代謝效率減弱，引致肥胖和糖尿病
- 七、身體慢性發炎，加速癌症的發展

台灣腎臟專科醫生洪永祥也曾分享10項日常致癌壞習慣，久坐不動排名第二。

或者你會問，公餘時跑步，不就等於活動了大腿肌肉和改善心肺功能嗎？應該能阻止肌肉流失和預防心血管疾病吧？

長時間不動 身體低代謝

李思賢醫生指出，運動雖然有用，但造成這些負面影響的關鍵在於長時間、持續地靜止不動，換句話說，假如你連續七至八小時都「釘」在椅子上，只運動一小時，代表身體在全日大部分時間均處於低代謝、低循環的「休眠」狀態，傷害慢慢累積，單靠其後短時間的運動，不足以逆轉。

與大腦對話

靠放假運動難「補數」

久坐傷身 調整習慣唔好等

綜合李思賢醫生和洪永祥醫生的建議，原來只需稍為調整生活習慣，例如久不久站起來郁動一下，在忙碌工作期間主動「創造」運動機會，已有助改善整體健康狀況。

自救五招

- 一、每坐30分鐘至一小時，起來伸展或行5分鐘
- 二、上下班時多步行
- 三、少用升降機，多走樓梯
- 四、改用升降辦公桌，站着辦公
- 五、規劃固定的運動時間，並確保強度足夠

資料來源：綜合傳媒報道



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

兒童感冒 偏寒吃粥熱用蘿蔔

家長往往發現一條很神奇的規律：孩子一上幼兒園，彷彿就排好班次一個接一個感冒，中醫怎麼解釋這件事呢？

在中醫兒科裡，小兒感冒最常見是風寒型和風熱型，還可以夾濕、夾積食。風寒多怕冷、流清鼻涕，風熱多發燒明顯、咽喉紅痛、鼻涕發黃，醫生會根據舌象、脈象和體質來做「辨證分型」。

治法上，偏寒就用辛溫解表幫孩子把寒氣「發散出去」，偏熱就用辛涼解表、清熱解毒把多餘的火氣「降下來」，避免一味退燒卻壓着外邪不出，導致病情反覆或下傳肺部，甚至其他器官。

家裡調護

晚上用溫水或加少量艾葉、石菖蒲等草藥泡腳，讓孩子微微出汗；飲食上風寒偏多喝熱粥熱湯，風熱可多吃竹蔗、蘿蔔這類清潤食物；配合簡單的小兒推拿，如推三關、捏脊、按肺俞等，從血脈、經絡和脾胃三方向提升孩子正氣。

提升正氣

無論中藥或西藥，都要按醫師及醫生的指示用藥，遵從醫囑用量。

出現高燒不退、精神極差、呼吸急促或明顯胸悶氣促等情況時，要立刻到醫院就診；當感冒後期，長期咳嗽或流涕不退，說明正氣已不足，即免疫力低，正確方法是運用飲食及中藥提升正氣，不是一味食止咳止鼻水藥。



ART

We are calling on the next generation of artists to observe, interpret, and capture the fragility of **nature!** 誠意邀請下一代小小藝術家，用他們的眼睛和創意，去觀察、詮釋並捕捉大自然的脆弱與美麗！

COMPETITION 藝術比賽

ARTWORKS EXHIBITION 藝術作品展覽 17.01 — 01.03.2026



KIDS
兒童

A
R
T
-
S
C
U
L
P
T
U
R
E



Ages 比賽年齡組別 3-5 | 6-8 | 9-12 | 13-18

SCAN TO SUBMIT YOUR ART! 掃描 QR Code 提交你的作品！

Deadline 提交作品截止日期 30.12.2025.



live-with-art.com 9141 1659

好英倫feel 上下兩層組成

聖誕蘋果金寶

如經歷酸甜人生

臨近聖誕本應充滿開心歡樂節日氣氛，但一場無情大火，令大家都沉浸在悲傷情緒中，包括我在內好多朋友都減少聚餐及娛樂活動，一來心情欠佳，二來係對離開咗嘅居民及受影響嘅家庭一點尊重。不過，每個人嘅情況都不盡相同，有時候見見好友互相傾訴，為負面情緒找個出口都係好事。記住人生無常，我哋更加要珍惜眼前人，所以聖誕節不妨約吓朋友聚會，一齊整吓嘢食輕鬆一下。

做法：

1) 先預備金寶脆脆，麵粉加入黑糖、肉桂粉及已切粒冷凍有鹽牛油，拌勻後用手搓勻、搓散牛油粒，留意唔使太碎，粒狀最好有大有細。此步驟要盡量快，避免手指溫度令奶油融化，之後放入冰箱備用。



2) 準備檸檬皮及檸檬汁，蘋果及急凍白桃肉切粒。中細火燒熱煎pan，落黑糖及水分，慢慢煮至焦糖化（糖水會變杰身及有泡泡），隨即加入牛油炒香。



3) 加入蘋果粒炒至稍為軟身，之後落埋肉桂粉、檸檬皮、檸檬汁及白桃肉，炒至均勻，蘋果餡料就完成。



4) 將蘋果餡料放落焗盤，再從冰箱取出金寶脆脆均勻鋪喺面，放入預熱焗爐200度。上下火焗20分鐘至表面金黃後，取出放上小紅莓及rosemary香草裝飾，亦可撒上糖粉美化。



蘋果餡材料：

蘋果	2個	檸檬皮	1個
急凍白桃肉	100g	檸檬汁	2茶匙
黑糖	3湯匙	肉桂粉	1茶匙
無鹽牛油	10g	水	50ml

金寶脆脆材料：

中筋或普通麵粉 ..	70g
有鹽牛油	50g
黑糖	2湯匙
肉桂粉	1/4茶匙

裝飾用材料：小紅莓及rosemary 香草

小貼士

有鹽牛油會令金寶脆脆甜味更加突出。另外可以按自己口味加入唔同嘅材料，例如我試過用伯爵茶碎代替肉桂粉。



沒有人想見到下一個「宏福苑」

大埔宏福苑的一場五級大火，是一場沉重的悲劇，為受災家庭帶來難以彌補的創傷。事後，大埔街坊鄰里守望相助的溫情，政府與民間合力救災的效率，確實值得肯定。但在讚揚之餘，我們更應深刻反思：如何從這場災難中汲取教訓，避免下一場類似的悲劇發生？

火災初期，在官方救援力量全面到位之前，社區的自發力量填補了最初的空缺。毗鄰的廣福邨平台迅速成為物資中心，區內商戶主動提供飲食支援，社交媒體成為發布資訊、報平安的重要渠道。這些發自內心的善舉，展現了社區強大的凝聚力，是危難中寶貴的人性光輝。

然而，純粹的民間自救，在資源協調、資訊

核實以至防止物資被濫用等方面，難免會遇到樽頸。這正正突顯了政府系統性統籌的不可或缺。災後，港府各部門迅速啟動應變機制，提供臨時居所和緊急援助金；「一戶一社工」的安排，更為徬徨的災民提供貼身而專業的支援。政府的「主心骨」角色，與民間的靈活響應形成互補，共同構成了高效的救災網絡。

宏福苑的火災，不單是一次對我們危機應變能力的考驗，更是一記響亮的警號，暴露潛在的社區安全風險。例如，舊式公共屋邨的消防設施是否足夠應對今天的標準？居民的防火意識和逃生知識是否需要加強？這些問題，遠比災後的掌聲和歌頌來得更為迫切。一個成熟的社會，不能

只滿足於災後救援的出色表現，更要致力於從源頭上消除隱患。

目前，救災工作仍在繼續，災民正面對居住、賠償等中長期難題，需要社會持續關注。但更重要的是，這次事件所帶來的真正考驗，在於我們能否將反思轉化為行動。對災民最好的告慰，以及對所有熱心市民和前線人員最大的致敬，並非僅僅是事後的讚揚，而是切實的預防措施。我們必須正視火災暴露出的問題，從制度、設施到公眾教育等層面作出系統性改善。因為，沒有人想見到下一個「宏福苑」。

社區同行基金會 梁文武

旅遊GO Text、Photo：行李 | Design：Skittle

在深圳的一個午後，我走進華僑城創意文化園（OCT-LOFT）——這片由舊廠房蛻變而成的藝術青島。灰牆、工業風、偶爾露出斑駁痕跡的窗框，與斑斕塗鴉、綠意植栽、小店與文化畫廊，混合出一種都市裡少見的閒適與自由。那天，我造訪了兩間頗有風格的咖啡館，我讓時間慢了下來，也讓味蕾多了一份驚喜。



舊廠房變藝術區

咖啡更添驚喜

樹立風格確不同

踏入山池，其實是走進一個被老榕樹環抱的綠色角落。店外懸掛著「露營綠」的環繞座椅，空氣中混合着樹蔭、咖啡香與城市節奏的緩拍。

我點了一杯招牌特調「甘柚」，組合極有個性：埃塞水洗濃縮咖啡為基底；搭配白柚茶糖、青提、青柑烏龍、柚子花茶泡沫——入口，咖啡的醇厚逐漸被白柚與柑橘的清新攤開，青提與柚花那一絲微酸與果香，清爽而不甜膩。配上簡單的蟹柳三文治與薯條，交錯出咖啡與鹹食的平衡。



SAANCI 山池咖啡

• 地址：南山區開平街華僑城南區東部工業園區F1棟101-104



寫字發呆真放鬆

離開山池，我漫步在園區巷弄中，走進 Hiseeker Coffee & Art。Hiseeker 由原本「咖啡星人」主理人 Beiyi 創立，店的理念很明確：用咖啡和藝術連結同頻的人。今年 4 月 27 日正式開業時，首展便邀請漆器非遺傳承人維家舉辦《INTO THE VOID》作品展。

那天選了靠窗的位置，咖啡香混著木質香氣，很適合寫字、發呆，或只是給自己一段溫柔的停留！這裡的每一張桌子，似乎都是為思考、交談、創作而設。根據近期介紹，園區內像 Hiseeker 這樣融合「藝術 + 咖啡 + 選物／展覽」概念的店愈來愈多。



Hiseeker Coffee & Art

• 地址：南山區華僑城沙河街道文昌南街2號華僑城創意園北區B1棟一單元107G



原本只是朋友，但各自的文化問題，很自然連了起來。Felix想為變臉找新入口，Katie想讓年輕人走進文化。就這樣，兩條看似毫不相關的技藝，開始在舞台上嘗試對話。兩人很快發現，文化融合不能只是「疊埋」，而是重新找語言——尋找既有Taoos節奏、又帶中國旋律的音樂。有了節奏，故事才開始生長。

依家跳舞嘅人多咗，但係文化要講得入耳，要用佢哋明嘅語言。

”

Katie

Katie對文化的感受則從身份出發。她的媽媽是印尼華僑，她自小就在「我算唔算中國人？」的疑問裏長大。舞蹈成為她理解自己的方式。三歲學芭蕾舞、現代舞與中國舞；中學因電影《Step Up》愛上hiphop；之後做過職業舞者，加入香港女子跳唱組合，近年則專注於教學與編舞，累積超過十五年經驗。

學成返港後，他沒有急於四出表演，而是先問自己：「如果文化永遠停留舞台，小朋友係咪永遠唔近？」他想把變臉由「示範」變成「入口」，讓孩子覺得傳統不是高高在上，而是可以走近、可以理解、甚至可以玩。

如果文化永遠停留舞台，小朋友係咪永遠唔近？

”

Felix

Felix早年在外國主修鍛造（金屬壓力加工），與戲曲風馬牛不相及。回港後因工作接觸川劇變臉，他常常站在台側，看着師傅十多分鐘內換過一張又一張面譜。「我成日諗，如果有一日由我著住套戲服，上台會係點？」直到去年，他決定飛到成都拜師。



Felix到社區及學校推廣傳統文化。



讓孩子覺得傳統不是高高在上。

佢哋天馬行空，你畀到一條路，佢哋好快行得入。

”

Katie

戲曲街舞互相學習

雙雙登場

開場時，Felix一身傳統戲服登場；

Asa則以花木蘭造型亮相。兩人先是各自發揮，互不相讓。到中段，節奏慢慢靠攏，花木蘭的扇成為兩人的共同語言；最後，他們在同一個八拍裡完成整齊段落，觀眾能清楚看到：傳統與街舞，不是互斥，而是互相學習。

Katie在角色上刻意保留文化線索。花木蘭是孩子的集體記憶，也象徵力量與勇氣。「要令佢哋一眼明白我係邊個，同時又要畀到街舞嘅能量。」她以扇作為主要道具，與Felix的戲曲扇步互動，動作之間既看得出戲曲影子，也保留街舞節奏。

對兩人來說，這次合作不只是表演，而是一個文化實驗。Felix說：「我哋冇改變傳統，只係用新角度介紹畀新一代。」成都師傅、本地前輩看過後，都讚新鮮、有心、有想法。Asa亦相信，香港是培育這些創作的最好地方。「佢哋（新一代表演者）天馬行空，你畀到一條路，佢哋好快行得入。」在這片中西交融的土地上，變臉遇上hiphop，不是誰取代誰，而是一起長出的一支新文化花。



合作不只是表演，而是一個文化實驗。



燈光落下，鼓聲一沉，面譜忽然轉色；下一秒，hiphop節奏貼住拍子落下。台上站着兩位90後，一位是剛從四川拜師學藝返港的變臉師何嘉諾（Felix），另一位是從三歲跳到今天、現為舞蹈導師的陳咏瑜（Katie）。兩種看似南轅北轍的技藝，在香港同一個舞台上，拼出了一個屬於這座城市的文化新想像。

在香港這獨特舞台 孕育文化新想像

變臉藏我舞出真我

東西交融有東西



街舞以外，Katie自小就喜歡中國舞。



熱愛變臉藝術，Felix昔日飛到成都拜師。

我哋冇改變傳統，只係用新角度介紹畀新一代。

”

Felix

道具鋪排重要線索

創作心聲

創作的難處不止在編舞，更在戲服本身。變臉戲服沉重，肩披、長袍、頭冠會改變每一步的重心。Felix笑說：「冇著戲服，你叫我喺地下轉都得；但著住成套戲服，真係郁都唔同。」他試過做Isolation時頭冠傾側，試過一個簡單下沉，長袍直接掃中風扇腳架。兩人邊笑邊「執生」，不斷調整動作，只為確保舞台上既安全，又保留變臉的神秘感。

Edo則透過角色與道具鋪排文化線索。她選擇花木蘭作為造型，一方面是孩子的集體記憶，另一方面亦象徵女性力量。「要令佢哋一眼明白我係邊個，同時又要畀到街舞嘅能量。」她說。她以扇作為主要道具，與Felix的戲曲扇步形成視覺對話；動作之間既看得出戲曲影子，也保留街舞節奏，畫面自然又新鮮。



花木蘭的扇成為兩人的共同語言。



在將軍澳社區裡，有些人並不起眼，卻總在別人最需要時悄悄撐起家庭。本期主角藍姐，正是一位以細心與溫度支援鄰里的「社區保姆」。她曾獨力照顧女兒，走過手足無措的日子，因此更明白父母的壓力。「現在有能力，就想幫助有需要的家庭。」樸實一句，就是她踏進這份工作的起點。

作為將軍澳第一批居民，藍姐對「無支援」的記憶尤其深刻。新市鎮初建時，配套未成熟，她獨力照顧年幼的女兒，連出門辦事都困難。「當年沒有像現在這樣的服務，家人又幫不到手，要外出，只能四處找人代替。」

女兒漸長，她終於有空再進修，先後報讀陪月、產婦護理、嬰兒及幼兒照顧等課程。其後做了13年陪月，陪伴不少家庭撐過最忙亂的初生期。再之後，她照顧孫兒，把多年累積的經驗留給自己家人。

最難忘未滿月B與嫲嫲

直到孫兒長大，她才真正「放得低手」。有朋友一句提議——「你咁鍾意小朋友，不如做社區保姆？」她想了想，覺得是時候將能力重新交回社區。「以前急住搵人幫手，但搵唔到。依家做到，就幫返人。」

在眾多個案中，她最難忘的是未滿月的小悅。去年九月，她剛完成訓練，社工便急電求助：孩子母親因健康問題無法照顧，新生兒暫由七旬嫲嫲獨力承擔。首次上門時，嫲嫲緊張得不停巡視環境：「你識唔識照顧？點解冇BB床？」藍姐理解對方的不安，只輕聲回應：「畀個機會我，有咩問我就得。」

為減輕嫲嫲負擔，她主動提出在地鐵站交收；下午再把孩子送回樓下，「等佢唔使抱住BB四圍走。」相處漸多，嫲嫲漸漸放心，也願意在買餸、行街時談心，「每日都講，咩都講。」藍姐笑說。

半義務 不計較津貼多少

社區保姆屬半義務性質，津貼不多，朋友常問她「做咁少錢嘅嘢做乜？」但她從不計較。「我有時間、有能力，就幫返人。以前搵唔到支援，依家我做到，就做。」對她而言，這不是工作，而是「補回當年自己最需要的一份幫手」。她希望更多家庭知道：社區裡有人願意伸手。「以前香港好窮，街坊都互相幫。依家我做到，我就做。」

曾任陪月13年 亦是湊孫專家

替人照顧孩子，也替人撐過難關。

以前急住
搵人幫手，但搵
唔到。依家做到，
就幫返人。
——藍姐



藍姐（左）因出色的表現獲嘉許。

社區保姆 默默助人 生活充實



要照顧好別人的孩子，先要不斷裝備自己。



「有咩唔掂我幫你睇一陣」

鄰里支援

藍姐所參與的，正是家福會在區內推行的幼兒照顧支援網絡。計劃希望在社區層面建立可靠的「鄰里支援」，為因工作、突發事件或人手不足而陷入困境的家庭，提供就近而彈性的照顧選項——而像藍姐這樣的「社區保姆」，正是撐起這張網絡的關鍵。

將軍澳近年家庭支援服務逐步落地，街坊之間重新出現「有咩唔掂我幫你睇一陣」的互託感。藍姐每日在地鐵站、公園與屋邨樓下穿梭，接送孩子、陪長者談心，偶爾亦陪新手家長到街市買餸。對她而言，這些短短幾分鐘的路程與交接，就是「幫到一個家庭」的實際行動。

一度險淪為廢鐵拍賣

葛量洪號滅火輪於1953年6月30日投入使用，由黃埔船塢製造，造價約400萬港元，全長近40米的、排水量達503噸，是當時亞洲最大的滅火輪。在其長達49年的服役期間，葛量洪號參與了許多重大海上消防和救援任務，包括1971年的珍寶海鮮舫大火、1972年「海上學府」伊利莎伯皇后號火災及1986年香港仔避風塘大火；1960年代本港制水期間，葛量洪號亦曾負責運送淡水供市民取用。

直至2002年，葛量洪號已達報廢年限，由「精英號」接替成為消防處的旗艦滅火

輪，因此需要退役。政府原考慮將滅火輪作廢鐵拍賣，但最終鑑於歷史價值將之保留下來，設立面積約1,200平方米常設展覽館。

歷史博物館最大藏品

2006年3月10日，葛量洪號由廣州打撈局旗艦吊船南天龍號拖至工地，並吊運及安裝在支架上，考慮到傳統忌諱，船頭方向由原計劃的西面改為東面。到了2007年，位於鰂魚涌公園的葛量洪號滅火輪展覽館正式對外開放，是本港第一艘由康樂及文化事務署所管理的船隻文物。

前康樂文化事務署助理署長陳承緯解釋，決定將葛量洪號在陸上保存，是因為倘將其在水上保存，水的氯氣及鹽分會長期侵蝕船外殼，原有狀態會難以保存，因此最終選擇在鰂魚涌公園岸邊安放。除了有較直的海堤，方便將其吊運上岸，也因該處在維港內，標誌其在維港服役時的功能。它是現時香港歷史博物館最大藏品的同時，也是可讓參觀者走進去的露天展覽館。



陳承緯指該船是現時香港歷史博物館最大藏品。

展覽館位於鰂魚涌公園內的維港岸邊。



葛量洪號滅火輪變身展覽館，供市民免費參觀。



葛量洪號滅火輪1953年下水，服役至2002年。

致敬烈火雄心 葛量洪號展覽輪

大埔世紀大火中，每位消防員的無畏精神都深深觸動人心。若想更深入地了解本港的消防歷史，可前往位於鰂魚涌的葛量洪號滅火輪展覽館。葛量洪號曾參與過多次重要的船舶和沿岸火警撲救及海上救援任務，不僅是海上消防的核心力量，更是一段珍貴歷史的見證。

大埔世紀大火中，每位消防員的無畏精神都深深觸動人心。

參觀者可走上甲板近距離觀看文物。



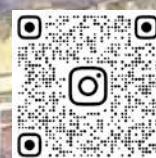
甲板上保留消防船製造時的1953年銅鐘。

文物資訊

葛量洪號滅火輪

溫馨提示

- 開放時間：周一、三至日，朝10晚6
- 聖誕前夕及農曆新年除夕：朝10晚5
- 周二（公眾假期除外）、農曆年初一及二休館



往期回顧

地址：港島東區鰂魚涌公園一期岸邊 交通：港鐵太古站E出口，經太古城中心及行人天橋步行約10分鐘。

留心滅火輪上細節 頭盔銅鐘都有故事



根據消防處數字顯示，去年處理共37,828宗火警召喚，按年升近半成，成災的火警則有5,222宗。而消防處前身的香港消防隊於1868年正式成立，標誌着香港消防和救護服務歷史的開端。

根據當時香港政府憲報的文告，消防隊的組建在最初由警隊及志願者中選拔合適人選組成，任務是負責滅火及保護市民生命財產。政府亦為這支隊伍提供消防車、消防喉及必要裝備，現時消

防處各級消防救護人員超過1萬名。

葛量洪號滅火輪展覽館，不僅將葛量洪號「登陸」運到岸上安放，還展出了大量與消防有關的歷史文物，當中包括19世紀末消防隊員所戴的金屬頭盔，原安置於滅火輪救火層甲板上、通知海面的其他船隻防止碰撞意外的銅鐘，和舊式通訊儀器等，生動呈現過往消防輪任務的細節，增進公眾對海上救援歷史的了解。

青衣商會小學近年積極把AI、STEM和生活教育結合起來，希望學生在課堂外，也能在真實的社區場景中找到學習的意義。麥美茵校長接受訪問時，分享了學校與社區同行的故事。



學生操控機械狗，向長者講防騙。

學生帶機械狗探獨居長者

麥

校長說，學校從來不是單打獨鬥：「我們不只是在課室教知識，而是希望成為社區的一分子。當學校了解社區的需要，自然就能把學生的學習和社區的力量連起來，做到互相成就。」青衣商會小學與不同機構合作，從長者服務、環保到本地文化，都希望學生能在參與中找到自己的角色。

提到最深刻的活動，麥校長特別分享了最近與葵青警區、少年警訊合作的探訪。「我們帶了小朋友研習的AI機械狗，去探望獨居長者。」學生負責操控機械狗，又會向長者介紹防騙資訊。

「原來我可以令別人開心」

對學生而言，這不只是一堂科技課。「長者會稱讚他們懂操作、很厲害，這些鼓勵令孩子們更有信心，也更願意走出去關心身邊人。」學校也透過不同活動，讓孩子親身感受「關心別人」這件事的重量。今年中秋，他們與青衣的「大歡喜餅家」合作，製作素食金魚餅，再加上學生親手寫的祝福卡，一起送到長者中心。

其中一位婆婆收到餅時輕輕說了一句：「好耐冇見過呢種傳統餅。」那一刻，學生明白了什麼叫做「原來我可以令別人開心」。「這些都是教科書沒有的學習。」麥校長笑着說。

與社區同行 校外STEM課送暖

麥校長（左四）希望學生多關心社區。



製作素食金魚餅加上祝福卡，送到長者中心。



婆婆說：「好耐冇見過呢種傳統餅。」



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：
余遠鏗





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。

為傷心找個出口 別怕！吸口氣再開始

最近一首歌曲

在筆者的腦中縈繞，歌詞提到「傷心假使抹不走，就讓淚滴找一個出口。總會，有些經歷難於宣告，欠力氣出走。」大埔宏福苑五級火過後，香港人除了希望罹難者安息，倖存者和逝者親友的精神支援和陪伴亦十分重要。悲傷雖暫時無法消散，但從災難中學習轉化痛苦，也是在找出口。未走出陰霾的，試試以下方法，告訴自己：「別怕 吸口氣再開始」。



“家人、朋友過世後，「來不及」帶來的後悔與自責，源自3種常見心理機制

① 控制錯覺 (Illusion of Control)

人類大腦習慣尋找因果，幫助理解環境。當親友離世時，人們常思考是否能做得更好，這是想要恢復掌控感的本能反應。

② 後見之明偏誤 (Hindsight Bias)

這種認知偏誤類似「事後孔明」，讓人回顧時以為自己當時應該知道怎麼做。其實這種後悔並不合理，只是腦中的假設推論。

③ 未竟之事 (Unfinished Business) 與未表達的情感

我們或未能向家人朋友表達愛或遺憾，這會讓人感到自責和虧欠。

“面對大埔宏福苑火災，一般人又如何應對各種情緒反應？

大腦會自動產生恐懼、緊張、悲傷或憤怒，這是自然反應。壓抑只會讓狀況更糟，承認並了解自己的情緒，是智慧的起點。您或周遭的人會出現過度的情緒波動，但這是正常現象。

生理反應：常見症狀包括心悸、顫抖、呼吸急促、肌肉緊繃、失眠及食慾改變。

情緒反應：可能出現恐懼、焦慮、悲傷、麻木、憤怒、無助感，或罪惡感（如「為什麼我沒事？」）。

認知反應：記憶力減退、注意力不集中、災難畫面不斷重現、過度警覺以及夢魘等情形。

行為反應：包括迴避與事件相關之場所或話題、社交退縮及容易受驚。

① 辨識「事後孔明」與「心理控制錯覺」

提醒自己：「我已經盡力，未來難以預測，無法掌控的事也不能改變。」這有助於減少自責，認清人生有限。

② 書寫或表達未竟之事

透過寫信給逝者、畫畫、記錄對話等方式，可以幫助我們釋放情緒，減少對「未完成」的執著。

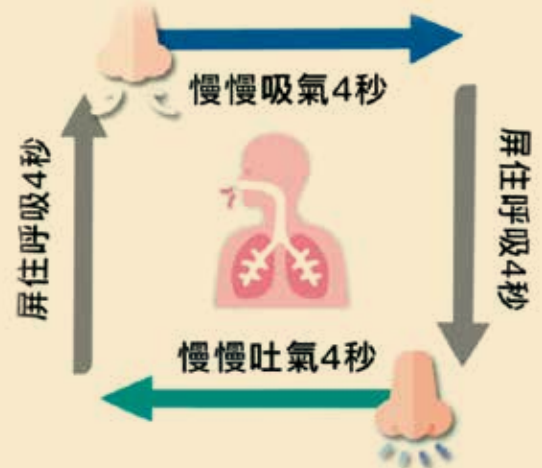
③ 轉換思維：從「虧欠」到「感謝」

試着回憶自己與逝者曾經的美好時光，感謝這段關係帶來的溫暖與愛。用感恩的角度，幫助我們從自責轉向內心的平靜。

小資料

真正的慈悲不僅僅是對他人施予幫助，在痛苦中選擇愛與接納，能夠幫助我們在脆弱中保持心的柔軟，這正是慈悲的力量所在。

箱式呼吸法



“簡單應對紓緩方法——箱式呼吸法 (Box Breathing)

如出現各種情緒波動時可採用作箱式呼吸法，有助於迅速平復恐慌快速穩定身心。

緩緩吸氣：用鼻子慢慢地吸氣，在心中默數4秒。

屏住呼吸：吸滿氣後，屏住呼吸，心中默數4秒。

緩緩呼氣：用嘴巴慢慢地將氣呼出，心中默數4秒。

屏住呼吸：在呼完氣後，再次屏住呼吸，心中默數4秒。

重複以上步驟3至5分鐘，就能有效讓心跳減慢，血壓降低，降低壓力荷爾蒙皮質醇，有助於改善焦慮和情緒不穩定，使身體恢復平衡放鬆狀態。

“面對家人、朋友死亡、過世的遺憾，如何與自己和解？

④ 允許自己經歷哀傷，而不是強迫「放下」

自責和後悔是哀傷的一部分，刻意壓抑反而加深情緒。接納情緒，不論是恐懼、悲傷或麻木，都是正常現象。

⑤ 開放對話 尋求支持

別讓自己一個人，有困難可以和信任的人分享感受；即使只是陪伴，也很重要。

幫助他人時，多聆聽少給建議。用陪伴和同理心支持，例如：「我理解你的感受，我會陪你。」或「想聊可以，不聊也沒關係。」

避免說「你要堅強」或「節哀順變」，以免影響對方釋放情緒。

⑥ 尋求專業協助

若你感覺自己難以獨自處理創傷後情緒，請尋求專業協助。

座右銘

人生丟給你什麼，你不能挑；但你在心裡怎麼塑造它，一直是你的自由。

全港情緒支援聯絡名單：

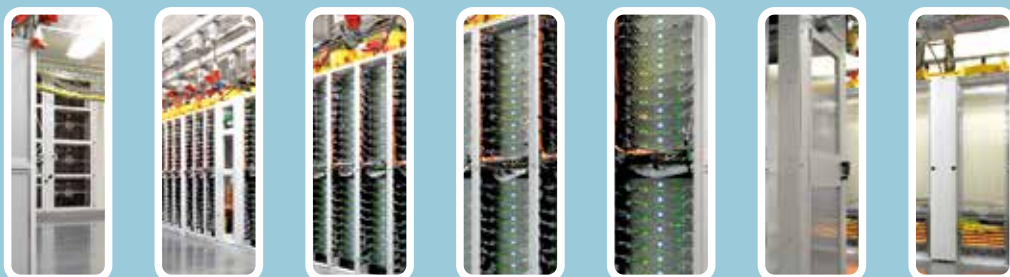
- 情緒通熱線：18111 WhatsApp：點我傾訴
- Open鳴24小時網上對話平台 WhatsApp/SMS：9101 2012
- 香港撒瑪利亞防止自殺會「Chat 窿」

- 香港撒瑪利亞防止自殺會：2389 2222
- 醫管局精神健康專線：2466 7350
- 社會福利署熱線：2343 2255

- 明愛向晴熱線：18288
- 東華三院關懷熱線：2548 0010
- 香港青年協會關心一線：2777 8899
- 生命熱線：2382 0000

- 利民會《即時通》：3512 2626
- 學友社學生熱線：2503 3399
- 紅十字會心理支援熱線：5164 5040
- 情緒心晴熱線：6996 6463

人工智能數據中心大增令記憶體短缺。



今年中開始供應短缺

AI 推理強勁需求造成記憶體供應短缺的情況，於今年中開始發生，供應短缺造成電腦製造商等急於從現貨市場購買記憶體，以應對日益緊張的供應而造成價格一直上升。根據總部位於台灣的市場調查機構TrendForce統計，部分記憶體價格自2月以來已漲逾一倍。

路透社亦因此作出報道，指出幾乎所有種類的記憶體，從USB隨身碟、智慧型手機用的快閃記憶體，到固態硬碟及供人工智能晶片在數據中心運算所需的先進高頻寬記憶體（HBM）皆受影響，在本港的「腦場」近月亦已看到相關產品價格飆升的情況。

12月初，記憶體廠商Transcend向代理商發出信件，指自今年10月起並未收到任何新快閃記憶體晶片，當中兩大源頭生

產商更通知要再次延遲交付，而晶片價格亦在11月底一周內升價五成至一倍，該公司預計情況將維持三至五周。

日本電腦店推限購令

同時間，國際記憶體品牌Crucia亦宣布結束消費級市場產品的業務，令消費者售價大幅飆漲的情況會持續，日本11月起多間電腦店更推出限購令，限制每人最多只可購買4至8件記憶體及固態硬碟產品。對一般用家而言，短期價格急升或只推遲升級電腦設備的計劃，但電腦行業卻首當其衝，擔心將嚴重影響其他產品銷售，電腦主機版等銷量近月已出現大幅下滑。

全球第二大記憶體模組生產商ADATA董事長陳立白表示，記憶體及硬碟全面缺貨漲價的局面，是他30多年職業生涯前所未見。他預言，與過去短期循環周期不同，現在才是嚴重缺貨的開始，至少維持兩至三季。

人工智能風潮席捲全球，對底層硬體供應鏈造成前所未有壓力。繼高階顯示卡因AI訓練與推理需求而長期供不應求後，市場短缺的骨牌效應已蔓延至記憶體。由於AI產業的爆炸性需求，導致原本用於生產消費級固態硬碟（SSD）的產能，被大量轉移至利潤更高的企業級訂單，因此令消費者一般購買的記憶體因供應短缺下，半年內價格「被炒起」飆升數倍。有業界更估計升浪會在短中期維持。



陳立白指全面缺貨漲價局面前所未見。

你升我跌 比特幣受挫

真是乜都炒得起？2025年記憶體市場受惠AI需求帶動大漲，比特幣（Bitcoin）卻反向重挫呈現極端對比。比特幣近月因美股市場避險情緒、2026年利率疑慮而從今年高位12.6萬美元一度急跌至7.5萬美元，至近月則回到約9萬美元水平。

有分析師明言，隨着ChatGPT等人工智能大型語言模型急速發展，各AI公司正以前所未有的規模擴建數據中心，瘋搶高效能記憶體晶片，導致原本用於生產消費級記憶體的產能，被大量轉移到利潤更高的企業級訂單，預料到2027年下半年才會好轉。

至於比特幣單年跌3成，高富金融集團投資總監梁偉民認為，對比特幣不算大，過往曾經出現7至8成跌幅，又強調比特幣無實在價值，亦不會產生利息，難以量度估值。據他分析，美國12月減息預期由8至9成，降至約3成，不利高風險資產表現，比特幣價格受市場情緒主導，因此跌幅比其他資產大。

比特幣價格近期徘徊在9萬美元水平。

AI需求盲搶 RAM價炒起狂飆

網民有Say

Evilwai Mak：
一多貨時無人買就會死返個價落去，劇本兩年一轉咁。

Skyler Enola：
AI 是好是壞？GPU價，電費，RAM價，炒上天。

Adam Yeung：
炒AI炒幣咩都炒，水淹火災停產就話升價，估唔到咁都升。



梁偉民指比特幣價格受市場情緒主導。



近月本港「腦場」記憶體價格急升。



亂種樹木埋禍根 種植保養點平衡？



巨樹連根拔起後，可見生長空間狹窄。

劉桂容

塌樹危機 系列·下

今年9月超強颱風樺加沙襲港，塌樹處處。



天水圍明渠旁行人道重新種植紫花風鈴木。（受訪者提供圖片）

話你知

昔日種樹品種 取決市民喜好

根據發展局數字，2019年至2023年10月，本地逾萬棵樹木受惡劣天氣影響而倒塌或嚴重折斷。其中2023年1月至10月的塌樹數目最多達4,790棵，因同年9月至10月期間本港多次受極端天氣影響。而在這4,000多棵塌樹中，銀合歡位居第五。

銀合歡為外來入侵物種，此樹種會妨礙本地物種的自然演替，且樹枝脆弱，容易在強風下折斷。因此，政府部門在進行日常植物管理工作時會移除銀合歡。

有關樹木品種，註冊樹藝師劉文忠表示，以往當局多以市民喜好去決定栽種樹木的品種，例如榕樹等，樹幹較為巨大。元朗區議員劉桂容亦稱，木棉樹的棉絮隨風飄揚，易引致鼻癢及打噴嚏，幸近年市民多佩戴口罩，減少影響性。



馬路旁種植多棵樹木，日後恐影響道路安全。



有市民罔顧公德在花盆內掉煙蒂。

問：

點解打風就有咁多塌樹？

早

於2018年，發展局轄下綠化、園境及樹木管理組推出《街道選樹指南》，列出80種較少應用而適合於香港街道種植的樹木品種，以供政府部門參考。發展局樹木管理辦事處更在每年風雨季前，負責統籌各樹木管理部門，按《樹木風險評估及管理安排指引》，為高人流車流地區的樹木進行風險評估等。不過，為何每逢颱風及惡劣天氣，總有大量塌樹報告？

答：

空間窄，唔夠位扎根

雖然距離「樺加沙」襲港約2個月，但在黃大仙、九龍城及長沙灣一帶，仍然殘留了塌樹痕跡。其中在黃大仙某屋邨的行人路上，記者清楚見到巨樹被連根拔起，高度僅約40厘米的「石屎花盆」爆開，地磚四散。塌樹盤根交錯，與狹窄的「石屎花盆」形成強烈對比。類似情況亦出現在邨內的花槽上，由於樹根是向橫生長，樹根若難以伸展扎根，在風暴下增加倒塌機會。

然而，即使是幼小樹幹，亦不能倖免，於鄰近九龍城的行人路上，就有一棵種於淺層土壤的小樹倒下，路磚隆起爆開。

有關樹木種植問題，元朗區議員劉桂容（見圖）亦表示，在天水圍明渠旁的行人道，平日很多居民途經該處，踏單車及跑步。惟上址部分中間位置種植了紫花風鈴木，自颱風數棵塌下後，遂收到居民意見要求不再種植，盼騰出行人道空間。然而，署方同樣在相同位置種植，後經反映意見，已移走樹木到其他地方種植。

答：

種植有「因地制宜」

除此之外，記者亦發現部門在種植樹木時，未有真的「因地制宜」，部分樹木種植在貼近欄杆的馬路旁，可以預期隨着樹木長大，樹枝會伸展出馬路，影響駕駛者安全。而政府近年為了加強綠化，都會在部分行人路的欄杆掛上盆栽，惟缺乏打理，不少殘留煙蒂；路邊植物種類亦雜亂無章。

修剪枯枝檢查病患很重要

註冊樹藝師劉文忠認為，樹木保養很重要，例如修剪枯枝及檢查病患等。他認為市區受土地限制，宜栽種灌木及色彩繽紛的植物，並加強園景設計。而樹木「上重下窄」的問題，是以往舊有留下的問題，現在已經逐步改善，例如有公園已經改種植較矮小的灌木。他希望當局可加入樹木評分制去管理樹木。



幼樹栽種在稀薄的土壤內。

在故宮館感受you're never walk alone 古埃及文明組合 周邊產品爆買

250文物橫跨4000年

巨型雕像 彩繪木棺

展覽由即日起展出，展期長達9個月，今次「古埃及文明大展」展出的250件文物，展品年代橫跨近4,000年，種類繁多，涵蓋巨型雕像、彩繪木棺、木乃伊面具、首飾及日常生活用品等，極具歷史與學術價值。

回顧中國 埃及考古合作

展覽劃分為4大單元，首單元「法老國度」聚焦王權、宗教與生活，展出辛努塞爾特一世等著名法老雕像及陪葬品。第二單元「圖坦卡門的世界」與第三單元「薩卡拉的秘密」則深入探討近代考古重大發現，展出圖坦卡門時期珍寶、娜芙蒂蒂的頭像，以及薩卡拉最新出土的彩繪人形棺與動物木乃伊。最後單元「古埃及與世界」展示跨文化交流的文物，並回顧中國與埃及兩國在考古領域的豐碩合作。

6款「盲盒」毛絨掛飾

在展覽期間，博物館推出超過140款以古埃及文物為靈感的文創產品，巧妙地將歷史意韻與現代設計相融合。其中，「古埃及主題盲盒」毛絨掛飾（\$128）尤為吸引，共有6款設計，包括法老、木乃伊和卡諾皮克罐等古埃及文明的標誌性角色。參觀者可以在地下大堂的博物館禮品店Art Express、地下低層故宮學堂外，以及四樓展廳9外的兩間限定店內選購心頭好。

法老貓公仔係明星

「法老貓咪毛公仔」人氣爆棚，成為今次周邊產品中的明星商品。該系列上月一度售罄，目前已經再次上架。毛公仔有兩種尺寸，細公仔定價248元，大公仔則定價298元。早前更有人將貓咪公仔放上二手平台炒賣，標價高達500元。

古埃及文明大展 ——埃及博物館詳情

日期：即日起至2026年8月31日
地點：香港故宮文化博物館展廳9

木乃伊襪貼身貼心

如果你鍾情於大膽的設計，就不能錯過「拉之眼」與木乃伊手挽袋。其他貼心單品則包括木乃伊襪子、保溫瓶，還有以卡諾皮克罐為靈感的針織手袋和斜挎袋。對於想收藏小巧精緻紀念品的人來說，仿古埃及符號、卡諾皮克罐、神祇與木乃伊造型的琺瑯磁鐵，以及金屬書籤，都是理想的選擇。