



封面故事 09

## 陪伴彼此

### SEN 家庭慢慢前行

醫·家 04  
加水用盡沐浴露  
惹菌上身要say no

地區焦點 03  
外牆喉管爬入屋  
天平鼠患待解決

我家放大鏡 05  
街市濕滑公廁臭暈  
閉氣遊港扣晒分？

熱話「脆」聞 04  
告別「紙」南  
地圖書終結版賣斷市



鼠患攻陷天平邨！有上水天平邨居民向《我家》報料指，自一年前起該邨鼠患愈見嚴重，居民目睹老鼠從大廈外牆喉管爬入屋，更直擊老鼠公然在家中穿梭，居民在家中放置的老鼠膠亦成功捕捉幼鼠。有地區人士證實，曾接獲多名居民反映邨內鼠患問題嚴重，已向管業處及在區議會跟蹤，建議聘請專業公司解決該邨鼠患。



天平邨近期備受鼠患困擾。



劉女士在天美樓的低層單位捕捉到老鼠。

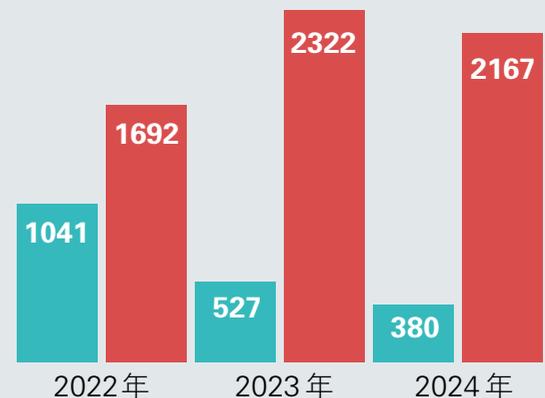


有住戶在錄影片段發現鼠隻掠過。

食環署過去3年

北區  
大埔區

收集死鼠



外牆喉管爬入屋 低層高層都去到

# 吱吱老是常出現

## 居民：要自己處理好恐怖

天平邨是「租者置其屋」計劃的出售屋邨，該邨已成立業主立案法團。有天平邨居民向《我家》報料指，困擾多時的天平邨鼠患問題，再次變得嚴重。根據居於天美樓低層的劉女士，在家中拍下的圖中所見，在家中廚房洗衣機旁放置不久的老鼠膠，近日發現鼠蹤，一隻幼鼠被老鼠膠成功捕捉，動彈不得。

劉女士直言，多次向管理員反映鼠患，但未獲正視。近期老鼠變得愈來愈多，嚴重得老鼠不斷爬上樓入屋。她形容：「要自己處理老鼠好恐怖！」

## 半開放式垃圾房囤積垃圾

除了天美樓，有居民反映天賀樓及天喜樓亦是老鼠重災區，有天美樓高層住戶亦反映曾看到老鼠。有居民擔心邨內半開放式的垃圾房囤積垃圾，加上樓層梯間骯髒，容易吸引老鼠上樓覓食。事實上早於去年初，有天平邨居民已反映其單位在家中發現老鼠屎，亦在床底發現有東西曾被啃咬，其家中的鏡頭更拍攝到老鼠在桌面竄過的片段。

北區區議員柯倩儀直言，天平邨長期受到鼠患

困擾，當區食環署亦接獲多宗鼠患投訴。她表示，曾目擊有老鼠從屋苑跑到馬路，並在邨內四處活動，在她的辦事處附近，亦曾多次目睹老鼠蹤影，顯示鼠患的嚴重性。

## 地區人士促聘專業公司解決

柯倩儀認為，整個屋邨的衛生狀況極需改善，部分原因是有人餵飼野鴿，餘下的食物吸引了老鼠。她建議應聘請專業公司來解決鼠患問題，而非僅依靠居民。在屋苑管理方面，業主立案法團應承擔責任，確保管理公司積極開展滅鼠工作。她亦向相關部門報告該邨鼠患情況。

除了天平邨外，今年9月，北區區議會亦曾就北區環境衛生，收集市民意見，當中華心邨、粉嶺圍、雞嶺、石湖墟及聯和墟，也有區議員報告鼠患問題要求跟進。

就天平邨鼠患問題，天平邨管業處回覆指，曾接獲住戶反映發現鼠蹤，已透過多管齊下的措施跟進，包括清潔走廊、減少老鼠食物來源、清除鼠洞等，亦多次邀請食環署防治蟲鼠組再次進行聯合行動，巡查視察及建議各項防鼠措施。



柯倩儀一直關注天平邨鼠患問題。

## 多方聯合行動改善屋邨衛生

房屋署發言人則回覆指，天平邨的屋邨管理與一般私人屋苑無異，由法團及其委聘的物管公司，根據建築物管理條例及大廈公契賦予的權力執行。作為邨內未出售單位的業主，房委會會就公眾衛生適當向管理處反映，要求跟進。

發言人續指，就天平邨鼠患及清潔事宜，房屋署曾安排於4月16日及8月13日聯同天平邨管理處、商場管理處及食環署進行聯合行動，以加強防治鼠患工作，改善屋邨環境衛生。

# 收集死鼠及捕獲活鼠的隻數



屋苑自去年張貼避免餵飼的通告。



有住戶要自費安裝窗網，防止老鼠入屋。

天平邨的垃圾房採半開放式設計。



# 天平鼠患待解決

## 食環近年改用無鼠百分比計鼠患

食物環境衛生署自去年改以「無鼠百分比」監察各區鼠患，並撤銷以老鼠咬嚙誘餌計算的「鼠患指數」，該署以熱能探測器取代，計算「無鼠百分比」。根據食環署的鼠隻活動調查結果，北區今年上半年「無鼠百分比」錄得97.5%，比去年上半年95.4%及去年下半年96.5%有所改善。

根據調查結果，本港整體「無鼠百分比」由2024年下半年的94%，上升至2025年上半年的九成六。在2024年下半年，全港共有80個監察地點的「無鼠百分比」錄得低於八成，即鼠隻活動較為活躍的地點，當中九成一，即73個地點在2025年上半年情況有所改善。而其中51個地點的「無鼠百分比」更達九成以上，該署認為改善幅度顯著。

食環署發言人回覆指，在2025至26年度，該署防治蟲鼠服務的整體預算開支為8.56億元。除繼續加強恆常防鼠滅鼠工作外，食環署會採取具針對性的防治鼠患策略，以提升滅鼠成效，以期達到在2025年底前將93個鼠患黑點減少六成的目標。

其中一個吸引老鼠原因，或因有人餵飼野鴿。



## 區區顯關愛

# 清潔社區 夥拍學生動起來

鳳溪創新小學於11月22日，與北區上水鄉郊關愛隊合辦了一次名為「親子社區清潔大行動」的活動。

該活動旨在讓學生走出校園，到蕉徑營盤村參與垃圾清理，從而進行社區實踐服務學習。此次活動有助學生建立正向的價值觀，鼓勵他們展現自信與愛心，培養良好的品格。家長們也積極參與其中，共同支持孩子們的成長。

北區上水鄉郊關愛隊的隊長侯漢碩表示，希望透過這次親子服務學習體驗，幫助學生們培育同理心，並提高他們的正向價值觀及公民意識。在過程中，學生們能夠明白到關愛社區的行動是不可或缺。他強調，關愛不僅是一種感受，更需要通過具體行動來表達。這樣的活動為學生提供了寶貴的學習機會，使他們能夠從實踐中汲取經驗，更好地關心和服務社區。



鳳溪創新小學聯同團隊舉辦社區義工活動。



小學生與家長一同清潔社區。

### 北區上水鄉郊關愛隊

承辦團體：上水鄉郊民生協進會  
電話 / WhatsApp：8493 8112  
電郵：kwongyuencare@gmail.com



# 沖完涼仲痕 原來皮膚敏感 加水用盡沐浴露 惹菌上身要say no

## 四大危機

- 一 具清潔效能成分被稀釋，潔淨頭髮和身體效果下降
- 二 易引發皮膚過敏，如出現紅疹等
- 三 頭皮屑增加、頭皮痕癢，甚至脫髮
- 四 增加細菌感染的風險，假如身上有傷口，使用含菌的洗頭水和沐浴露之後，細菌有可能透過傷口直接入侵，引發毛囊炎

台灣皮膚科蔡逸姍醫生說，如果實在擠不出來，可以臨時加少許水，但必須在2至3天內用完，更保險的做法是用煮滾後放涼的開水稀釋，並立即用畢。關鍵是不要加水後長期存放，讓細菌趁機繁殖。

另外，可嘗試在差不多用盡時，把瓶裝產品倒轉放置，讓剩餘的洗頭水和沐浴露慢慢流到瓶口，下次使用時便較容易倒出來。

洪暉傑醫生也提醒，洗頭水、沐浴露的用量要適中，有些人只擠很少沐浴露來洗完全身，其實與只用清

水的分別不大。他建議平日洗完澡後觀察皮膚狀況，假如經常感到痕癢不適，可能是清潔用品不合適或水質不佳所致。

資料來源：綜合傳媒報道



瓶裝產品如洗頭水、沐浴露等，用到見底時總會剩下少量很難擠出來，有些人會加水稀釋，務求用到最盡。不過，這個「慳家」妙招原來暗藏健康隱患！有醫生指出，這樣做除了削弱清潔效果，更有可能導致細菌大量繁殖，引發皮膚敏感、脫髮等，隨時得不償失。

台灣義大醫院家庭暨社區醫學部預防醫學科主任洪暉傑醫生在訪問中指出，洗頭水和沐浴露均是根據特定的配方製作，而且通常會做實驗，確保安全有效。一旦加水稀釋，成分比例便會失衡，未能達到預期的清潔效果。產品中的防腐劑也會因加了水而失效，無法有效抑制細菌生長。

那麼，細菌從哪裡來？雖然自來水有過濾和消毒，但並非完全無菌。洗澡時水會不停流動，足以沖走細菌和雜質，但當自來水被裝進瓶裡，幾乎不會流動，潮濕而靜止的環境就會助長細菌繁殖。因此，除非產品標籤有特別註明需要稀釋，否則一般不建議加水。

## 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

# 調養備孕 補得對你愛不完

## 飲食調養

### 一、葉酸

懷孕前至懷孕首三個月，婦女宜每日補充至少400微克葉酸。葉酸有助提高懷孕機率，亦可減低胎兒出現先天腦部或脊椎發育異常的風險。

日常飲食中，可選擇：深綠色蔬菜（菠菜、西蘭花、蘆筍、甘藍、油菜、小白菜、茼蒿）、豆類（扁豆、鷹嘴豆、黑豆、黃豆、碗豆）、穀物（小麥胚芽、糙米、藜麥、薏仁），及橙、草莓、牛油果、奇異果等水果。

### 二、優質蛋白質

魚類、蛋類及豆類等優質蛋白質，有助促進卵泡生長與發育。蛋白質中的胺基酸，亦能改善子宮血液循環，對提升卵子品質與受孕條件有所幫助。

### 三、Omega-3脂肪酸

Omega-3脂肪酸有助調節女性荷爾蒙平衡、支持卵巢功能。每日建議攝取量約為300至1,000毫克。常見食物來源包括三文魚、鯖魚、吞拿魚，及核桃、黑芝麻、奇亞籽和亞麻仁籽等。

不少準爸媽都會問：「幾時開始調養身體，先算為懷孕做好準備？」廖芷茵醫師稱，一般建議，男女雙方在計劃懷孕前3至6個月，便應開始調整生活作息與飲食，為迎接新生命打好根基。

備孕期的調養，並非追求「補得多」，而是「補得對」。以下為準媽媽（及準爸爸）整理幾個實用的小貼士，陪伴大家踏出健康孕育的第一步。



願每一對準爸媽，都能在這段路上，多一份安心與信心。

光影流轉，塵囂喧擾，  
總隱藏著被時光凝鍊的风景。  
心靈淨土，靜候您的到來。

廟宇漫遊，  
是一次心靈的溫暖回歸，  
品味心靈靜好，  
讓心與文化共鳴。



華人廟宇委員會  
CHINESE TEMPLES COMMITTEE

大坑蓮花宮 灣仔玉虛宮(北帝廟) 鴨脷洲洪聖古廟 鴨脷洲水月宮 香港仔天后古廟  
黃泥涌北帝譚公廟及天后廟 筲箕灣天后古廟 筲箕灣城隍廟 筲箕灣譚公廟  
筲箕灣玉皇寶殿 九龍城侯王古廟 紅磡觀音廟 紅磡北帝古廟 土瓜灣天后古廟  
深水埗關帝廟 深水埗天后廟 深水埗三太子及北帝廟 茶果嶺天后廟 大澳楊侯古廟  
西貢佛堂門天后古廟 長洲玉虛宮(北帝廟) 長洲洪聖廟 沙田車公廟 坪洲天后廟



材  
料

茄子2條.....約200g  
線椒或者螺絲椒...6條約100g  
糖心皮蛋.....1隻  
蒜頭.....4粒  
法包.....適量



調  
味  
料

陳醋.....3湯匙  
生抽.....2湯匙  
蠔油.....2湯匙  
麻油.....1茶匙  
鹽.....1/4茶匙



平衡糊狀小食 法包放底靚仔啲

# 擂椒皮蛋茄子多士

## 味道豐富源自春融

過往港式餐廳係內地大行其道，甚至乎令好多商家模仿學習，不過時移世易，宜家好多國內自家品牌反攻香港，雖然有部分水土不服好快撤退，但更多嘅做得有聲有色，都好值得本地餐飲業界參考。好似我經常幫襯沙田一間湘菜餐廳，出品經濟實惠但味道及服務一啲都唔馬虎。

呢間餐廳有兩個餸令我食得好開心，第一個就係蓮藕排骨湯，對上一次係係武漢食過，自此念念不忘。雖然呢個係湖北（鄂）菜，不過有諗過可以係香港食到湖北粉糯蓮藕，此蓮藕入口即化，口感好似食緊薯仔，好甜好好味！第二個餸就係今次分享嘅擂椒皮蛋茄子，佢係湘菜中嘅知名涼菜，當地人會用嚟拌飯食或者作為送酒小食。呢個餸嘅重點就係個「擂」字，就係將材料放入個擂鉢搗爛搗勻略顯糊狀。老實講，賣相

真係其貌不揚，但係食一口之後就欲罷不能！

青椒、皮蛋、茄子呢個組合真係好得意，好似大纜都扯唔埋，但撈埋一齊又幾好食，有燒焦辣椒味、皮蛋嘅獨特味道、蒜頭嘅辛辣味，搗爛晒嘅茄子、燒焦辣椒及皮蛋口感軟糯幼滑，加埋調味酸辣開胃，味道層次豐富！今次將呢個餸配法包食，除咗賣相加分，亦可以成為一個非常特別嘅party小食！



**小貼士** | 無擂鉢可以用其他堅固嘅器皿代替，例如木盤或者石鍋，千祈唔好用碗或者容易爛嘅器皿，以免搗材料時器皿唔受力破爛導致受傷。

① 青辣椒洗乾淨用廚紙抹乾，之後用火槍燒焦表皮或用白鑊乾焗至皮焦，又或用焗或氣炸都可以。辣椒表皮燒焦後，再放入凍水降溫然後撕去表皮切段。



② 茄子切段大火蒸6至8分鐘至軟身。放涼之後用手撕成條狀，皮蛋去切分成8件、準備芫荽碎及蒜蓉。



做  
法



③ 準備擂鉢或者用其他堅固嘅器皿代替，放入青辣椒、皮蛋及蒜蓉搗至糊狀。然後加入調味料茄子、芫荽碎及蒜蓉，亦可加辣椒粉或者紅辣椒調節辣度。



④ 再搗數下令材料及調味拌勻，茄子唔好搗太爛保持口感，法包用橄欖油煎香，就可以連同擂椒皮蛋茄子醬上枱。



## 讓流量變留量：社區文化經濟的新出路

近期，元朗錦田鄉十年一屆的「酬恩建醮」與元朗「大寶冰室」的肉餅飯，先後在網絡爆紅。這兩個看似不相干的事件，共同為我們帶來一個重要啟示：植根於社區的本土文化，正蘊藏著巨大的潛力，足以成為推動地區經濟、重塑社區活力的命脈。問題是，我們應如何把握這些機遇，將短暫的網絡「流量」轉化為可持續的社區「留量」？

錦田建醮盛事，憑藉三萬支竹搭建的宏偉醮棚，吸引了全城目光；大寶冰室則以一碟家常肉餅飯，成為網民口中的「亞洲第一」，這些現象並非偶然。文化學者雷蒙·威廉斯（Raymond Williams）曾提出，文化是一種「整體生活方式」（a whole way of life）。在急速變化的都市裡，市民對充滿「煙火氣」的本土事物產生強烈共鳴，正源於對這種真實生活方式和身份認同的渴求。網絡

平台放大了這份情感，將深藏於社區的文化底蘊重新帶回公眾視野。

當民間自發的熱潮湧現時，如何有效引導，考驗著治理智慧。內地江西景德鎮「雞排哥」的案例，提供了一個正面參考。一位普通攤主走紅後，當地政府並非視而不見，而是迅速反應：城管部門成立專班維持秩序，文旅局邀請其座談並授予「文旅推介官」稱號。這種由「管控」轉向「服務」的思維，主動承接了網絡流量，確保了遊客體驗，成功將個人熱點轉化為地區的旅遊亮點。

反觀香港，政府近年雖也開始重視地區經濟，例如翻新廟街夜市，但有時應對顯得較為被動，或側重於硬件改造，缺乏對民間自發熱點的敏銳捕捉和貼身支援。這種模式往往難以充分釋放社區的內在潛力，成效也未如人意。

要讓社區文化從一時熱話變成長久魅力，關鍵在於將「流量」轉化為「留量」。流量帶來的是好客的過客，而留量依靠的則是深度的文化體驗與社區歸屬感。這要求政府與社區共同在「日常」下功夫。政府的角色應是擔當指導者與賦能者，資助社區進行更深層的文化梳理和保育，讓遊客不只看到巨大的醮棚，更能理解其背後的宗族歷史；不只來吃一碟肉餅飯，更能感受老區小店的人情網絡。

最終，社區文化的發展不能單靠政府由上而下的規劃，更需要挖掘社區自身的文化、歷史與產業特色，積極聯合街坊、商戶、地區團體等各界力量，共同發展社區經濟。文化是根，經濟是脈。只有讓文化與經濟有機結合，讓流量帶動產業，讓留量鞏固社區認同，我們的社區才能找到可持續發展的道路，煥發真正的生命力。

社區同行基金會 梁文武

### 旅遊GO Text · Photo : 行李 | Design : Skittle

## 品味之旅 津津樂道燒蒸炒

天津是中國北方重要的港口城市，融合了近代歷史風華與現代都市活力。這裡不僅有充滿異國情調的五大道、見證時代變遷的意大利風情區，還有熱鬧的市井生活與豐富的美食。這座城市步調較為悠閒，適合放慢腳步，細細品味其獨特韻味。



### 街頭記憶 不變定「栗」

在天津街頭，秋冬總飄着糖炒栗子的甜香。「小寶栗子」是當地有名老字號，現炒栗子是其招牌。栗子個頭飽滿，熱乎乎地捧在手裡，輕輕一剝，金黃的果仁軟糯香甜。店裡還有兩種特別產品：一是冰栗，冰涼的口感別有一番風味；另一種是可保存長達一年的盒裝栗仁，讓這份甜糯記憶得以延續！



• 地址：和平區西安道與湖南路交口一帶（總店位置），市區另有多家分店。



### 日式烤味 「鰻鰻」享受

如果偏愛濃郁的日式燒肉風味，那麼「六甲燒肉」是值得考慮的一站。這家店以「活鰻燒烤」為主打特色。鰻魚現點現處理，在炭火上慢慢烤至外皮酥脆、肉質飽滿多汁，搭配特製醬汁，香氣撲鼻。除了鰻魚，其他肉類如和牛、牛舌等品質也頗受好評。店內環境舒適，適合與朋友聚餐小酌。



### 花田·六甲燒肉·炭火鰻魚(和平店)

• 地址：山西路280號（山西路和西安道交口）



### 「蒸」品海鮮 鮮甜鎖住

想體驗天津作為海港城市的鮮味，「三個漁夫」是極佳的選擇。這家店主打「蒸汽海鮮」：藉蒸汽將海鮮短時間內煮熟。這做法鎖住了食材本身的鮮甜，無論是蝦、貝類還是魚，都無需過多調味，蘸一點店家特調的醬汁就足夠美味。海鮮的新鮮度是這裡的靈魂，繁忙時間要盡早排隊入座！

### 三個漁夫·蒸汽海鮮·海鮮火鍋(濱海新區二大街店)

• 地址：第二大街國信大廈A座3至4層

每一個決定，都  
和基於愛。

最強隊友  
工人姐姐  
一直在旁照  
顧，爸爸亦默  
默守護。



Fiona寄語同  
路人，不要看  
輕自己。



## 學前特殊服務學位長期不足

### 沙田友SAY

作為「資深沙田友」，Fiona形容區內的新型商場，在無障礙設施上相對完善；舊屋邨和舊商場仍有不少限制。「有些地方只有一架升降機，壞了就完全不行。」她亦指出無障礙廁所的實用性不足，對需要換片或協助的孩子和長者並不友善，「很多時只好盡快回家。」

教育方面，她指出沙田、大圍、馬鞍山人口密集，學前特殊服務學位長期不足。「即使有津貼，真正入到S位（特殊幼兒中心）仍然要等。」升上小學後，特殊學校分佈不均，跨區上學成為常態，「對輪椅學生和家長都很吃力。」

對Fiona而言，城市不必完美，只要願意多走一步。對SEN家庭來說，這一步，已經足夠重要。



係係能走十多步，而事實上每一步都來之不易。



對有特殊需要孩子的家庭來說，禮物從來不只是「想要」，而是「能不能」：能不能安心帶出街、能不能安全地用、能不能讓孩子舒服一點。翟佩茵（Fiona）推着10歲女兒係係，在沙田熟悉的街道上慢慢前行。這些年，她最想收到的，從來不是昂貴禮物，而是一個不用每次出門都「打仗」的日常。

那不是一個生日會，更像一個共融的聚會。



難求處處無障礙 只望心聲可通達

# 陪伴彼此 SEN家庭慢慢前行

Fiona是土生土長的沙田人，從幼稚園到中學一直在區內成長。結婚後曾短暫搬走，生了孩子又回來，因為娘家、家翁家婆都在附近，照顧上較有支援。她對社區十分熟悉：「我知道哪個商場有無障礙廁所，哪個出口的升降機比較可靠，哪一段路推輪椅不會太斜。」這些地圖上看不到的細節，構成了她與女兒的日常。

那段時間其實沒有空間傷心，每一天都是處理下一步。



係係患有罕見綜合症及腦癇症，需要以輪椅代步，亦有高度醫療需要。Fiona回憶，懷孕時已做過多項產前檢查，包括抽血及羊水基因測試。「我其實已經做得很足。」然而孩子出生後，兒科檢查卻發現多項異常。「你照哪一樣，都會發現一些新的問題。」腎、心、神經系統逐一檢查，「那段時

間其實沒有空間傷心，每一天都是處理下一步。」

## 醫院認識經歷相近家長

轉捩點發生在醫院。Fiona在新生兒深切治療部認識了一班家長，孩子狀況不同，卻同樣長時間在醫院打轉。「原來不是只有我一個經常在醫院。」大家互相分享資訊、陪伴彼此。她亦接觸到協康會的服務，並逐步成為其中一分子。「他們不只是照顧小朋友，也會照顧整個家庭。」她特別提到家長資源中心的支援，「例如幫SEN（特殊教育需要）小朋友剪頭髮，對家長來說很重要，因為這些安排，其實是在照顧家長的心。」

如果沒有為女兒舉辦生日會，我會後悔。



今年10月，係係十歲。Fiona為女兒舉辦了一次生日會。「不做，我會後悔。」她邀請了多名

SEN同學、義工朋友、老師及治療師，刻意選擇可觸摸的扭氣球表演，讓孩子真正參與。「那不是一個生日會，更像一個共融的聚會。」當天拍下的一張合照，成為她最珍貴的回憶。



拍下合照，留住屬於她們的共同時光。



## 任機構家長會主席 持續發聲

### 走到前線

多年來，Fiona由被支援者走到前線，現任協康會同心家長會主席，持續為SEN家庭發聲。她強調，照顧者並非「沒有工作」，而是一個長期而重要的角色，需要實際與心理上的支援。

訪問最後，她寄語同路人：「不要看輕自己，也不要以為自己孤軍作戰。只要願意出聲，其實很多人願意幫你。」她亦提醒家長放過自己，「每一個決定，都是基於愛，那一刻，已經是最好的選擇。」

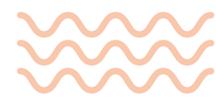


只要願意出聲，其實很多人願意幫你。



在上水，一個看似普通的運動空間，下課後卻常常有人留下來聊天。有人分享生活瑣事，有人談家庭與孩子，也有人只是靜靜坐着，讓自己喘一口氣。Coco 是這裡的運動導師，也是上水街坊。她說，這些下課後的片刻，往往比課堂本身更重要，「因為好多人其實唔係唔想照顧自己，而係太耐冇人問過：你開唔開心？」

# 開心課室 媽媽們的Me time運動



（談及不少女性友人）一路等，就一路冇咗自己。

來到這裡的人，大多是媽媽。有人是全職照顧孩子，有人剛送完小朋友上學便趕來，也有人趁着短暫的空檔，為自己留下一點時間。Coco 說，很多媽媽並非不努力，而是習慣把自己放在最後，「成日話等小朋友大啲先、等屋企穩定啲先，但一路等，就一路冇咗自己。」

Coco 小學一年級開始接觸羽毛球，接受過專業訓練，教球至今已20多年。她形容，那段日子由朝教到晚，還要四處搶場地，時間幾乎全投放在工作上，「返到屋企已經好劷，連陪小朋友嘅力氣都有。」

## 羽毛球導師疫情轉型

疫情期間無法教學，生活突然停頓，也逼她重新思考未來的方向。「我成日問自己，如果5年、10年後，我仲係過緊一樣嘅生活，我會唔會後悔？」她有兩個孩子，過去長時間工作，親子時間幾乎被擠壓殆盡，「呢種生活唔係我想要。」這份反思，成為她踏出改變的重要契機。

（憶述一名努力的學員）佢講：「我原來都可以。」  
嗰一刻我真係好感動。

在教學過程中，她最難忘的一位學生，是一名女士，第一堂做簡單伸展時便跌倒。「嗰一刻我心諗，佢未必會再返嚟。」沒想到對方不但繼續上課，還主動說：「我返屋企不停練，因為我唔想再跌。」數個月後，對方的精神狀態與體能都有明顯改善，更開始肯定自己。「佢同我講：『我原來都可以。』嗰一刻我真係好感動。」在Coco 看來，最重要的不是外表變化，而是一個人重新相信自己。



她認為一個人相信自己很重要。

照顧好自己唔係自私，而係對家庭最好嘅事。 —Coco

靜靜坐着放空  
分享生活瑣事

希望課堂讓人拋開生活煩惱。



Coco是運動導師，也是上水街坊。



## 育兒之道 生活是最好課堂

身為上水街坊，Coco 見證社區這些年的轉變，特別是不少新移民媽媽，為家庭默默承擔，卻慢慢失去自信。她常說：「照顧好自己唔係自私，而係對家庭最好嘅事。」在她眼中，小朋友不只是聽父母說話，而是看着父母如何生活。

這份信念，也反映在她的育兒方式上。轉換生活節奏後，她多了時間與孩子同行，甚至帶着女兒一起在社區派傳單。她記得，女兒起初怕醜，不敢開口，只站在一旁看；後來，她教女兒望着對方說話，也教她面對被拒絕時不用退縮。「有人接、有人唔接，其實都有問題，因為每個人都有選擇。」她說，這些經驗，都是書本教不到的成長。

「生活本身就係最好嘅課堂。」Coco 看着孩子由怕醜到願意嘗試，深信這些細碎的經歷，會慢慢累積成力量。對她來說，照顧好自己，並不是離開家庭，而是以一個更有力量、更有笑容的狀態，陪孩子一起走在生活裡。



轉換生活節奏後，Coco 多了時間與孩子同行，身教孩子與人相處之道。

# 食風歌連臣角燈塔

## 歷史感無隨風而逝



歌連臣角燈塔位於小西灣東南面的海角。

歌連臣角燈塔1966年翻新成現狀。

### 1876啓用 1966大規模翻新

哥連臣角地勢險峻，海面航道狹窄，過去屢有撞船事故，故有「黑角頭」之稱，因此歌連臣角燈塔又稱黑角頭燈塔。該燈塔於1876年3月1日啟用，成為繼鶴咀燈塔及青洲燈塔後，本港早期建成的第三座燈塔，其啟用時間曾一度因訊號燈裝置被誤送至南非好望角而延誤。

隨着航運需求變化，燈塔不斷升級。經歷過多次重修，見證了戰前戰後的海事歲月。到了1966年，燈塔進行大規模翻新，並在原有建築上加建成建樓高兩層的燈塔，有別於其他「塔樓式燈塔」，訊號燈裝置被安裝在屋頂上，而燈塔底層沿用興建於斜坡上的原有花崗岩基座。

### 曾有看守員妻燈塔內產子

自從該次改建後，燈塔看守員撤離，自此再沒有人看守。結束了長達90年的駐守歷史。據記載，在有燈塔人員駐守的時代，曾有看守員的太太在燈塔內產子，其孩子長大後亦子承父業，成為一段佳話。

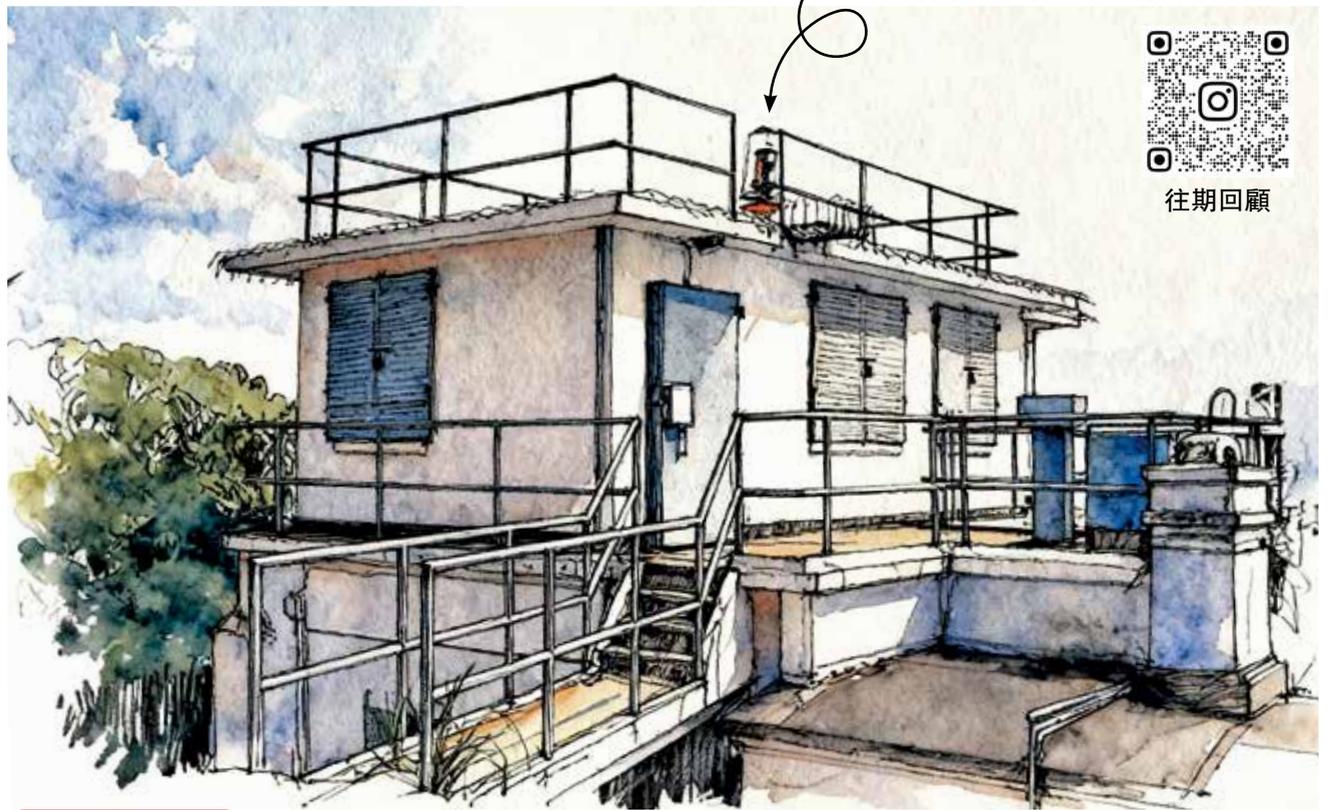
香港大學建築學院房地產及建設系客座教授潘新華介紹指，自19世紀中後期本港開埠，航運貿易崛起，燈塔的角色至關重要。舊時燈塔需人工駐守，工作繁瑣且需要極大耐性。他解釋，一座燈塔通常需要9人團隊管理，包括管理員、工人及電報員。人員白天維修保養燈具，中午需用幕布遮蓋屈光鏡以防陽光聚焦引發火災，夜間則需手動點燈並整夜多次調整。



潘新華介紹燈塔昔日有人駐守時的情況。

### 部門每兩月例行維修保養

時至今日，歌連臣角燈塔的導航功能已被現代科技部分取代，但它仍是香港海事遺產的重要一環。燈塔現時由鐵絲網圍繞，海事處仍會每兩個月進行一次例行維修保養，天文台過去亦曾利用該地點收集雨水數據。儘管其主體建築已在1960年代的改建中改變，但那份屹立於懸崖之上、默默守護海疆的歷史感依然留存。



古蹟資訊

歌連臣角燈塔

評級：三級歷史建築 交通：由小西灣海濱花園起步，經龍躍徑初段轉入黑角徑的盡頭步行10分鐘。



1955年的歌連臣角燈塔。歷史圖片



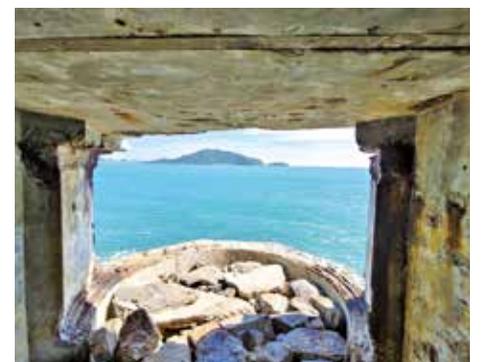
燈塔有鐵絲網圍封，非工作人員不能進入。

## 歌連臣角炮台 同屬街坊遠足熱點

從歌連臣角燈塔繼續往東南方的山徑走，不遠處有一座廢棄的歌連臣角炮台遺址，由駐港英軍於1938年建成的海岸防禦工事，曾設有6吋大炮、觀測站及探照燈掩體。在1941年的香港保衛戰中，守軍撤退前將其破壞以防日軍利用，戰後炮台廢棄。

炮台遺址自小西灣發展成住宅社區後，成為熱門短途行山路線的亮點。遊人可由小西灣藍灣半島出發，沿龍躍徑及黑角徑輕鬆步行，先探訪黑角頭燈塔，再欣賞歌連臣角壯麗海岸線上的炮台碉堡遺址。這路線將自然風光與二戰歷史完美結合，全程約3小時內即可完成，終點更可直達大浪灣沙灘。

然而，臨海碉堡因長期風化及失修已損毀，結構已非常脆弱，因此遊人務必愛惜文物，切勿攀爬或做出危險動作。



燈塔附近的歌連臣角炮台是近郊遠足熱點。

屹立逾百年

見證港航運變遷

位於柴灣哥連臣角懸崖上的歌連臣角燈塔，靜靜俯瞰藍塘海峽已近一個半世紀。這座於二〇一〇年被評為三級歷史建築的燈塔，雖然曾於一九六六年大規模重建，而不如其他燈塔古蹟的歷史悠久，但它不僅是鯉魚門海峽東入口的重要航海標記，其建造、演變與守塔人的故事，更是香港航運發展史的縮影。



燈塔訊號燈裝置被安裝在屋頂上。



往期回顾

三名初中生設計「願聞其聲 2.0」獲獎。



# 義絞腦汁 為聽障者研無聲警鐘

不少人以為中學生能為社會做的事，主要是義工

探訪，但荔景天主教中學三位初中生有所不同。他們選擇用創意和科技知識，回應聽障人士的生活困難。



團隊表示，看到產品慢慢改善很開心。(左起) 麥鈞浩、戴皓楠及劉晉熙

## 受一宗火警新聞觸動

三位同學是劉晉熙、戴皓楠及麥鈞浩。事源一宗火警新聞，劉晉熙說：「觀龍樓有聽障人士因聽不到火警鈴聲，不知道要走。」他們得知不少聽障人士在家不會長時間戴助聽器，而市面的閃燈火警鐘與門鈴「價格高昂、又要長時間排隊輪候」，於是開始構思替代方案。

他們設計了「願聞其聲 2.0」——一個能辨識門鈴、火警鐘等重要聲音，並以燈光提示的裝置。麥鈞浩說：「我們希望用更低的價錢，讓聽障人士都可以更快知道重要訊息。」

研發過程大概一個半月

至二個月，戴皓楠形容：「我們最大問題是準確度。有時系統聽不到，有時又會誤報，所以要不停調校。」為提升效果，他們放學後反覆測試，「我們課餘用了很多時間研究。」



裝置辨識門鈴、火警鐘等聲音後，發出閃光。

## 「只要幫到人，就是值得。」

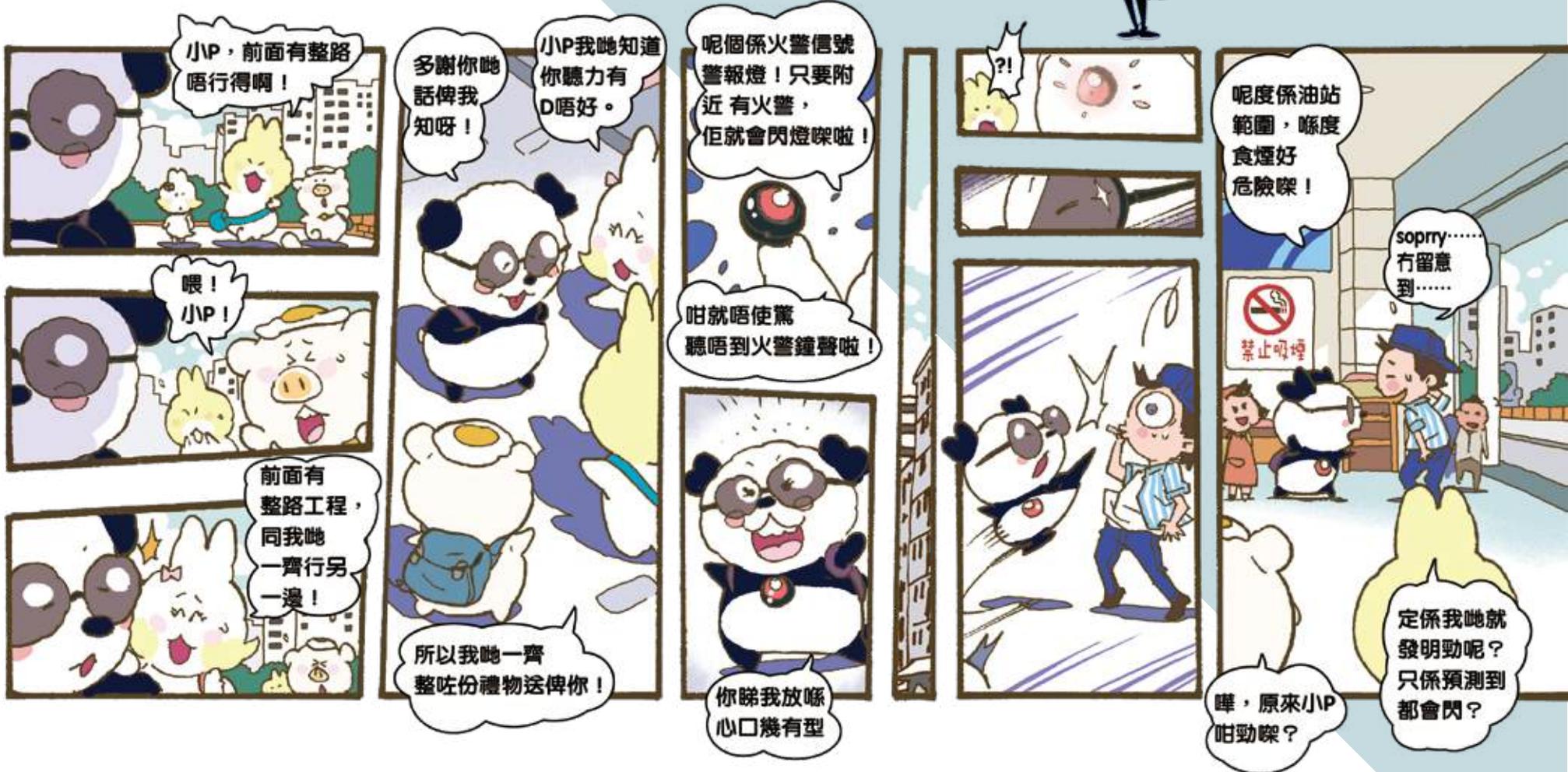
面對一次次不成功，他也曾感到挫敗，但「當看到產品慢慢改善時，我們覺得很值得，很開心。」三人坦言，下一步希望把準確度再提高一點，然後尋找合適的機構合作試用。「如果真的可以幫到人，就更加有意義。」

有人問：「做產品幫人，和做義工有什麼分別？」三人異口同聲地說：「兩者都是付出。只要能幫到人，就是值得。」

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

### 聖誕夜彌撒

**在**平安夜舉行兩次彌撒，分別在晚上和午夜。彌撒後，教堂會敲鐘，象徵聖誕節的開始。

聖誕節常見習俗之一是享用聖誕大餐，包括烤雞、薑餅和聖誕布丁。法國有樹幹蛋糕的傳統，德國則慣食薑餅。

### 佈置聖誕樹

聖誕樹源自德國，最初用松柏和蠟燭裝飾，象徵伯利恆之星。如今，多以燈泡、星星及各類裝飾品佈置，展現節慶氛圍。

聖誕禮物習俗源於傳教士獻給剛出生耶穌乳香和黃金等禮物，後來逐漸演變為現今的聖誕禮物傳統。

### 聖誕老人送禮

聖誕老人的起源來自荷蘭。約 1,600 年前，尼古拉斯經常幫助窮人，他曾將錢從煙囪丟進貧困少女的家中，一袋金幣落入壁爐上的長襪，因此產生了聖誕老人送禮物到襪子的傳統。

### 最好禮物

儘管現代聖誕節受到消費主義的影響，但其核心價值仍然得以保留。即使世界充滿困惑，信任自我能帶來平靜；在寒夜裡點燃希望，在人群中選擇善良，在變動中把握當下，這也是每個人都能獲得的節日最好的禮物。

## 五大習俗

### 平靜反思

聖誕節是紀念耶穌基督誕生的日子，象徵愛、希望與和平。它不僅是宗教節日，也是全球文化的一部分，讓每個人都有機會反思並尋找平靜。

#### ① 黑暗中的光：象徵希望與韌性

聖誕節的重要象徵是在冬夜裡點燈。對非宗教人士來說，這是一種隱喻。

**人性中的光明面：**人在困境中仍能選擇善良與溫暖。主動帶來光亮，讓我們明白，平靜來自內心的決定，而非外在是否順遂。

冬至過後，白天漸漸變長，象徵生命的循環與新生。這提醒我們在高低起伏間也能保持穩定。

#### ② 給予與連結：超越物質的人性實踐

聖誕節強調「給予」與「分享」，這一行為本身具有心理療癒作用；

**利他主義：**研究顯示，幫助他人能激活大腦的快樂區域，減輕焦慮。無關宗教，單純透過行動創造意義，可以對抗虛無感。

**重建連結：**節日往往呼喚人回歸家庭、友誼或社區。聖誕節是家人和朋友聚會的好時機。即使平時很少聯絡，這個節日也讓大家重建關係、感受歸屬。

#### ③ 寂靜與暫停：在喧囂中創造空間

聖誕節期間的「平安夜」意象，令人理所當然地忙裡偷閒暫停腳步：

刻意保持沉默有助於心靈平靜。可透過冥想、散步、藝術或書寫來練習獨處。

**接納不完美：**節日常伴隨「完美期待」的壓力，但承認脆弱與混亂亦是平靜的開始。如心理學家卡爾·榮格所說：「只有接納黑暗，才能看見光明。」

#### ④ 故事的力量：神話與隱喻的療癒

即使不相信宗教敘事，聖誕故事中的隱喻仍具普世性：

**重生與轉化：**寒冬中孕育新生的主題，呼應個人經歷挫折後的成長可能。

**接納「他者」：**馬槽接納牧羊人與東方智者的情節，暗示包容差異能帶來心靈擴展。

#### ⑤ 創造個人儀式：建立屬於自己的意義

沒有宗教框架，反而能自由設計心靈實踐：

**結合自然元素：**用植物、光、食物或音樂營造儀式感，連結季節變遷。

**年度回顧與願景：**藉聖誕節日反思過去一年，設定意向（而非決議），培養對未來的溫柔期待。

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。

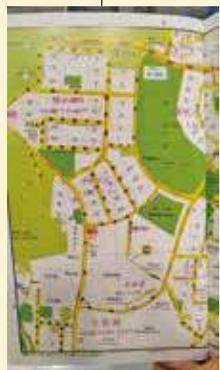
關於聖誕，教宗方十四世稱：「天主希望將愛的禮物傳給我們每一個人：這便是聖誕節的真諦。」

聖誕節，不僅象徵着2025年即將接近尾聲，也是充滿節慶與歡樂的時刻！許多人會慶祝聖誕節，參與各種熱鬧的活動。

# 又到聖誕 又到聖誕

# 領略啟示 無得彈

## A 滄海桑田 Map變Mad不變



該書1977年的樂富地圖內頁已是彩色印刷。

2

紙本地圖書在智能手機盛行之前，曾經是駕駛者必備找路的恩物。每年一冊、出版近半世紀的《香港街道地方指南》終敵不過時代巨輪的推戰，出版最後一期2026年50周年新一版地圖後停刊。近期該「終結版」更惹來搶購潮及「回憶殺」，有人以收集不同年份地圖為樂趣，享受對比不同年份的各區地圖，見證着本港的城市發展。



王先生分享其收藏，包括70年代地圖書及復刻本。

B



王先生自1991年開始收藏該書。

C

# 告別紙南 地圖書終結版 賣斷市



該書自1977年開始出版。

網民有Say

1

2

### 1977出版 1997銷量高峰

該地圖書於1977年5月開始推出，首期售價每本8元。過去每年推出一本，並在當眼處寫上明年年份，讓讀者知道刊載了地區或街道的最新轉變。在高峰時期的1997年「回歸紀念版」，曾發售逾5萬冊，更曾榮登暢銷書榜。

惟今年2025年一冊並無推出，令不少支持者感到難過。直至11月，該地圖書推出2026年50周年紀念和終結版，為這個橫跨本世紀的長壽紙本地圖書系列，畫上句號。不少人得知消息後，隨即到書店搶購該書，令該書一度斷貨。出版社在社交平台發文指，《香港街道地方指南》雖然停刊，但另一本版面較大的紙本地圖書仍會繼續出版。

3



《香港街道地方指南》今年出版最後一期。

Scarlet Wan :

感謝你哋令我培養咗睇地圖嘅興趣，你哋嘅街道圖我真係由細睇到大。

Wu Kwok Kei :

多謝你哋，1996年為了找會考試場我買了第一本通用地圖，後來千禧年做part time上門安裝時再買一本，到有自己車時每幾年更新一次，現在GPS普及真的很久沒看地圖了，感激和我一起成長，就讓它光榮引退永存回憶中。

Danny Dao :

以前所有的士司機都一定有一本放車頭，但隨着科技的轉變，駕駛人士都轉用手机app，還有自動聲音導航，面對科技的巨輪，很多行業也難免被淘汰。

3

### 一年一本 觀城市細微變化

從事媒體工作的王先生，自1991年開始收藏《香港街道地方指南》，其後每年都購買新版，並一直在二手書店及拍賣網站購入該年之前的版本珍藏，至今已收藏50多個不同版本的地圖書，包括1977年第一冊的兩個復刻本，至今僅欠1977年原版的兩個復刻本。他分享指，1980年及1981年版都極罕見，而1978及1979年版售價已過千元。

王先生憶述，1994年時正值他中學會考放榜，除會考成績單，也還隨時帶上該書以備尋找學校地點；後來他亦用上該書研究香港歷史，分析某些區域在幾年間的細微變化。如翻開屯門一頁，1977年12月23日，石角咀路分拆出「鳴琴路」，在1977年版上沒「鳴琴路」，1978年版上就有「鳴琴路」，可以看到每一年出品的指南幾乎都呈現出城市的細微變化。

4

《香港街道地方指南》一書的終結，不僅是一本實用工具書的謝幕，更是一個時代記憶的封存。它曾以紙頁承載道路，如今則以歷史的重量沉澱於歲月之中。當最後一版被搶購、珍藏，人們爭奪的已不僅是一冊地圖，而是一把可以觸摸時間的鑰匙——翻開不同年份的版本，便如同展開一幅流動的城市畫卷：新路鋪陳、舊區變遷、海岸線推移……見證每個市民共同認路、尋路的故事。



出版地圖書是李嘉儒畢生心血。

## 地圖總經理：紙本不會給手機取代

出版地圖書是通用地圖總經理李嘉儒畢生心血。他曾在2020年香港圖書文具商會百周年會慶時，分享一直堅持出版紙本地圖書的感受。

李嘉儒表示，地圖與日常生活有密切關係，小的方面如居處附近環境，如學校在哪裏，醫院在哪方，發揮救人的功能。他認為一張好的地圖確是對生活有所幫助，其中最感欣慰是曾有救護車司機去信嘉許。

李認為，如今手機地圖大行其道，雖然蓋盡了紙本地圖的鋒芒，但他仍堅信紙本地圖不會給手機地圖取代，除了是視野面積大小的問題，紙本地圖更可以長期留存，見證地方的變遷。

4

A



保安道街市的地面極度濕滑。



保安道街市檔販雜物隨意堆放。



保安道街市防煙門前堆滿發泡膠箱和雜物。



楊屋道街市不少通道擺放大量雜物。



荃灣街市有多張大型不鏽鋼枱佔據通道。

**現**時食環署管理96個公眾街市，《我家》記者巡視各區公眾街市時發現，長沙灣保安道街市的地面極度濕滑，檔販魚貨散落一地，清理方式草率，地面又

髒又濕，雜物隨意堆放，甚至在防煙門前堆滿了發泡膠箱和雜物。

而荃灣街市出現更嚴峻的狀況，通道狹窄，檔主仍將物品放出檔外，佔用大量

空間，甚至阻擋行人通過。除了堆放發泡膠箱，還有多張大型不鏽鋼枱佔據了通道。而楊屋道街市不少通道同樣擺放大量雜物，加上地面濕滑，易生意外。

### 地區人士 促加吹風機

深水埗區區議員林偉文（見圖）表示，過去有不少街坊向區議會提到有關街市濕滑情況，已就此情況向食

環署反映並加裝吹風機，而有關雜物放在後門位置，若長期擺放確是不理想，但亦要平衡各方：如正在落貨物，可暫放短時間，盡快清理。

## 街市通道窄 雜物亂咁堆

林偉文



在政府近年推行「無處不旅遊」的影響力下，旅客愈來愈熱衷於深度遊，以體驗香港獨特文化。不過，公廁和街市的整體市容與衛生狀況，卻直接影響旅客對香港的第一印象。今期香港「公共設施衛生」系列的上集報道中，《我家》記者巡視多個區域的街市與公廁後發現，衛生條件仍有待改善。要維持良好的旅遊形象，政府必須徹底整頓本港的衛生環境。



# 街市濕滑公廁臭暈 閉氣遊港扣晒分？

## 公廁一地紙巾 濃味焗住不散



葛兆源

公廁的衛生狀況亦直接影響旅客對香港的整體印象。不少公廁被形容為「極度骯髒」，甚至有人形容「即使急需如廁，也不敢進入」。根據香港廁所協會去年公布的「2024香港最佳公廁評選」結果，最佳與最

急待改善的兩個公廁都位於荃灣區。在其中一個最急待改善的荃灣街市公廁，《我家》記者再次前往視察，發現地面濕滑、臭味瀰漫，情況一再惡化，與去年相比毫無改善。而楊屋道街市公廁同樣骯髒，地面濕滑，紙

巾散落一地，洗手台積滿污垢。

一位不願意上鏡的荃灣街市檔主向記者表示，這個公廁使用頻率很高，但由於長期未能徹底清潔，導致環境惡劣，加上街市沒有空調設備，夏天或潮濕天氣下，

氣味難以忍受，濕滑的地面更增加意外風險。

### 地區人士： 密切留意情況

荃灣區區議員葛兆源（見圖）指，由於荃灣街市公廁位於地面，故使用率高，有關

的清潔員工雖已頻繁清潔，但由於不少行人經過會使用，而假日更會有不少外傭進內取水，易令地面濕滑。他指，荃灣區議會一直有跟進當區街市和公廁衛生，將會密切留意清潔情況。

### 話你知

## 清潔運動「香港新市容」2022啟動

2022年，政府啟動「香港新市容」全港清潔運動，並組成環境衛生及市容工作小組，持續推動改善措施。今年中，審計署發布的《審計報告》指出，食環署在街

道潔淨服務的監察及執行方面仍存多項問題，包括外判承辦商的巡查記錄不準確、巡查頻次未達標，及打擊非法棄置垃圾的成效不足。

荃灣區區議員葛兆源

指，對於外判承辦商的工作好壞難以定斷，因每個地點的清潔工作多少不同。他認為政府部門與承辦商要持續跟進和監察，才可令香港市容更衛生。



荃灣街市公廁地面濕滑。



在楊屋道街市公廁，屢見紙巾散落。

又到聖誕節，假期流流長，家長想小朋友盡情放電，但不知道有何好去處？本港近年興起公園改造潮，多個全新打造的兒童遊樂場，驚喜登場！這些公園不僅充滿童趣繽紛的色彩設計，還有不少讓孩子們在玩樂中鍛煉大小肌肉的設施，家長們一定要記低！



溫馨時光 色彩爆Mon

# 我愛聖誕長 親子走勻遊樂場



## 鑽石山活水公園 親親歷史與自然

位於原大磡村地段的新公園鑽石山活水公園，於上月正式開放予公眾使用。公園佔地約26,400平方米，糅合歷史文化與自然景觀，重置多幢具歷史價值的村內建築，包括已故影星喬宏故居、二級歷史建築機槍堡、及三級歷史建築飛機庫部分組件，保留鑽石山的珍貴歷史痕跡。園內更設有水景園區、文化園景大道、多用途活動室及涼亭、兒童遊樂場等設施，提供展覽、表演及康樂活動場地，適合一家大小放鬆身心。

地址：鑽石山活水公園（原大磡村地段）  
交通：港鐵鑽石山站A2或B出口步行可達



## 粉嶺安樂門街遊樂場 極限運動新勝地

粉嶺安樂門街遊樂場重置後於今年4月起已正式啟用，為街坊提供多元化且符合國際標準的極限運動設施。全新遊樂場佔地逾3,800平方米，其中包含約1,600平方米的極限運動場，設有極限運動設施碗型場地及街式場地，適合不同技術水平的玩家進行花式訓練。除了極限運動設施外，遊樂場亦提供洗手間及更衣室、蔭棚及公園座椅等，大家有時間不妨去參觀遊玩！



地址：粉嶺安樂村安福街  
交通：港鐵粉嶺站下車後，步行約10至15分鐘可達

## 天水圍「Town玩天地」 全方位探索與學習

「Town玩天地」佔地逾32,000平方呎，為小朋友提供了多達9項刺激的遊戲設施。其中，6米高的「BulBul樹屋」讓小朋友可以體驗極速俯衝的快感，5米高的「BillBill歷險塔」則挑戰小朋友的膽識與攀爬技巧！公園亦融入了9種濕地動物的設施，包括「Town玩招潮蟹」測試平衡力，「靈貓轉轉樂」考驗旋轉定力，更有「樹蛙彈彈床」等，讓小朋友寓玩樂於學習！

地址：天水圍天華路30及33號T Town北館空中花園  
交通：搭乘輕鐵至頌富站下車即達



## 沙田車公廟路遊樂場 高三層旋轉滑梯勁難得

一年多前翻新的沙田車公廟路遊樂場，面積由約363平方米擴大至625平方米，公園以風車作為主題，打造出園內4大區域，當中最引人注目的是樓高三層旋轉滑梯，還有繩網陣、攀爬塔、鞦韆、彈床、歡樂搖擺、旋轉音樂風車，以及供輪椅使用的氹氹轉共融遊樂設施等，讓不同需要的小朋友可以享受遊戲的樂趣。

地址：沙田大圍車公廟路  
交通：港鐵大圍站C出口，經圍方天橋往田心方向步行約10分鐘可達

