



封面故事 89

陪伴彼此 SEN家庭慢慢前行

加水用盡沐浴露
惹菌上身要say no

醫·家 ④

舊泳池元旦起關閉
屯門新泳池料春季啟用

地區焦點 ②③

街市濕滑公廁臭暈
閉氣遊港扣晒分？

⑤

我家放大鏡

告別「紙」南
地圖書終結版賣斷市

④

熱話「脆」聞

新界西



新界東



我家HoMemory



info@homemory.hk

有縫交接 無縫期待

屯門新泳池料春季

舊泳池元旦日起永久關閉



新泳池興建位於龍門路，已接近完成。



新泳池內部正進行裝修和設備安裝。



現有屯門游泳池明年元旦起停用。



主池現時在室外，在新泳池將移入室內。

屯門游泳池及壁球場，自1986年以來一直服務於社區，因港鐵屯門南延線工程需要，將於2026年1月1日起永久關閉。新泳池會遷至龍門路的屯門康樂體育中心。目前進展順利，主體結構已竣工，預期在2026年第一季度向公眾開放。有地區人士指，居民對新泳池的開放及屯門泳池輕鐵站的更名安排表達關注。



舊泳池之所以要關閉拆卸，是由於該處與港鐵屯門南延線第16區站位置重疊。未來該位置除興建新車站外，亦會有新鐵路上蓋住宅項目在該處發展。因此，港鐵需要拆除該站進行全面建設。新泳池由港鐵負責建造，坐落於龍富路原屯門高爾夫球中心內的練習草坪的位置，與舊泳池距離約500米，在屯門河的西面。

港鐵早於2021年向屯門區議會提交文件，並實地考察新屯門泳池位置，交代將屯門游泳池拆卸，以便原址建造未來屯門南延線的車站，當時曾一度建議新泳池需要分兩期重置，第一期先建室外池，而室內池則需要更長時間興建。其後，因居民關心分期搬遷帶來較大影響，包括學校水運會等使用，因此更改為同步啟用。

6個不同用途泳池組成 內部正裝修並安裝設備

新泳池落成後共有6個不同用途的泳池，比舊池減少一個副池，但主池看台座位則增加一倍至1,200個座位。未來將有4個室外池，包括習泳池、訓練池、嬉水池及跳水池各一個，而設有座位的主池及



舊泳池用地將建屯門南延線第16區站並發展上蓋。

另一個習泳池則設於室內，方便市民全天候使用。

根據港鐵的資料，目前新泳池的外部招牌已裝上，內部正進行裝修和設備安裝。工程完成後，港鐵將泳池交予康文署檢測和試運，預計新屯門游泳池計劃最快於2026年第一季度啟用。康文署亦在12月3日宣布，現有的游泳池及壁球場將於明年1月1日關閉，並呼籲市民在新設施落成前使用區內其他設施。

此外，由於青松觀路的賽馬會仁愛堂游泳池將維修至明年3月底，目前僅屯門西北游泳池的室內訓練池、按摩池和

啟用

第16區將建8000伙私樓單位



綠在屯門今年3月搬到龍澤路新址。



屯門河（東岸）花園及寵物公園去年啓用。

遷出泳池除興建屯門南延線第16區站外，未來亦將會涵蓋住宅、商場及社區設施。根據港鐵向城規會遞交的資料，發展總樓面逾428萬平方呎，整體可建18幢、約8148伙，預計容納約2.2萬人，是近年較大規模的招標項目之一。

今年11月，港鐵公布屯門第16區站第一期涉約60萬平方呎的發展樓面，項目由新鴻基地產中標，將興建中小型單位為主。過去該地產商亦曾合作發展屯門站上蓋的住宅項目瓏門。

屯門南延線其中一站

屯門南延線，將屯馬線由屯門站以高架橋向南延伸約2.4公里，並興建兩個新車站，包括設於第16區的中途站，及位於屯門客運碼頭附近的屯門南新終點站。2023年10月，屯門南延線舉行動工儀式，預計於2030年通車。

除了泳池，海皇路花園及綠在屯門，亦分別於去年10月及今年3月完成搬遷，海皇路花園搬遷至屯門河（東岸）花園及寵物公園，而綠在屯門則搬到龍澤路新址。

嬉水池在冬季開放。

原輕鐵站名「屯門泳池站」或改為「屯門舊泳池站」

成功連任的立法會議員周浩鼎回覆《我家》指，其團隊很早開始已一直跟進屯門泳池的交接安排，並致力爭取縮短交接的時間。他解釋，在冬季交接，是希望盡量避開夏季旺季龐大使用量。

至於原有輕鐵站屯門泳池站的名字，周認為有需要作更改，避免產生誤會。他表示，相信有

關方面會先聽取居民的意見再作決定。他強調會密切留意進度及交接情況，會要求盡快啟用新泳池，減少對居民的影響。

另一位候任立法會議員莊豪鋒則指，據他了解因為康文署人手情況，需要待停用舊泳池後，才可安排人手到新泳池進行準備工作。他認為雖做不到無縫交接，但只要明年第一季能開放安排仍尚算妥當。至於輕鐵站改名，他認為可有兩個選項：記錄歷史可改為「屯門舊泳池站」，另外亦可用路名「海皇路」命名，避免用其中一個屋苑命名產生爭拗。



周浩鼎指會要求盡快啟用新泳池。



莊豪鋒認為關舊池才開新池尚算妥當。

區區顯關愛



團體早前舉辦跨境安老講座。

跨境安老講座 談港長者粵養老現況

全港各區的455支第二期「關愛隊」，自今年10月緊接第一個服務期全面投入服務，服務期至2027年9月30日。不少隊伍服務均由第一期承辦團體繼續無縫銜接，當中包括元朗晴景小區關愛隊。

該隊的承辦機構天晴愛心社，早前與多名元朗區議員，於天晴社區會堂舉辦跨境安老講座。元朗晴景小區關愛隊隊長鄧焯謙透露，講座當日邀請新家園協會及社會福利署的社工，為120多位長者及家屬，詳細介紹廣東計劃及綜援長者廣東省養老計劃，讓長者了解跨境養老的新趨勢。此外，當日講座亦探討本港長者在廣東省的養老現況，解說特區政府的配套政策，為長者提供更多選擇與保障。

現時，參與香港「廣東院舍照顧服務計劃」的養老機構總數有15家，覆蓋粵港澳大灣區內地城市6個，包括廣州、深圳、佛山、中山、江門及肇慶。



機構社工講解廣東計劃詳情。

元朗晴景小區關愛隊

承辦團體：天晴愛心社
電話／WhatsApp：9865 9777
電郵：tinchingaffinity@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。

洪偉傑醫生也提醒，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偉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

過往港式餐廳嘅內地大行其道，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，不過有諺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。



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。



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。



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」。流量帶來的是好奇的過客，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。「小宝栗子」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 and 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癱症，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。

”

屯門一隅，有一個被花香與琴聲輕輕包圍的空間，名為「花樂 Melodora」。以花象徵成長，以音樂作為陪伴，這裡不只是一間音樂中心，更像一個讓孩子暫時放下緊張的小天地。創辦人 Miss Tris 曾任小學音樂老師，亦在琴房累積多年教學經驗。她沒有急着要孩子「彈得多好」，只想在成長的路上，陪他們慢慢走、慢慢開花。

鋼琴老師教學 慢樂換來快樂



用身體感受音樂，互動讓鋼琴變得更有溫度。

校園現象

孩子被指不努力 多因支援不足

多年來，她亦接觸過不少 SEN（特殊教育需要）及非華語學生。有學生情緒起伏大、專注力短，需要更清晰而穩定的引導；亦有非華語學生幾乎不懂中文，卻要升讀主流學校。「佢哋唔係唔想學，而係真係跟唔到。」她解釋，「有啲小朋友聽得、講得，但一要寫中文就完全追唔上。」

在節奏急促的校園環境中，這類孩子往往需要更多時間與耐性，現實中卻未必有足夠支援。「佢哋唔係唔努力，只係無一個可以慢慢嚟嘅空間。」音樂未必能解決所有問題，但至少可以讓他們建立自信，找到一個不只靠語言表達自己的出口。



以音樂領航，陪伴孩子慢慢成長。

建設充滿花香與妙音的空間



教育唔係要快，
而係要有人陪。
—— Miss Tris

「教育唔係要快，而係要有人陪。」Miss Tris 形容，這正是她多年來慢慢建立的教學信念。她從事音樂教育多年，自小學琴，大學修讀音樂，畢業後便開始教琴，其後亦曾進入小學任教音樂科，接觸過不同背景的孩子。

（提及家長煩惱）小朋友轉過幾個老師，一返屋企就唔練琴。

「細個學琴，其實係阿媽帶我去。」她笑說，家樓下商場有間琴行，媽媽隨口問她要不要試試，一試，便一直學下去。真正令她重新愛上音樂，是到鋼琴七、八級時轉了一位老師。「佢教我唔只係彈音符，而係去感受音樂，原來音樂係有畫面、有情緒。」這段被理解的學習經驗，亦成為她日後教學的重要養分。

多年教學過程中，她聽過不少家長的相同煩惱：「小朋友轉過幾個老師，一返屋企就唔練琴。」在她看來，問題往往不在孩子，而在於學習過程太沉悶。「我細個都試過，興趣真係會畀老師磨滅。」因此，在 Miss Tris 的課堂上，很少見到死板的練習。唱拍子、數節奏、用身體感受音樂，都是常見的教學方式，讓學琴多了一份互動與溫度。

點解要胎教？因為音樂本身就有力。

「花樂」之名，正正來自她對孩子成長的想像：每個孩子都是一朵花，需要時間，也需要適合的環境。她亦曾修讀音樂治療課程，深信音樂能影響情緒與身心狀態。「點解要胎教？因為音樂本身就有力。」在 Miss Tris 眼中，學音樂不只是學技能，更是一種感受世界、與自己相處的方式。



早年疫情之下，Miss Tris 愛上了花藝。



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。

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。

屹立逾百年

見證港航運變遷



燈塔訊號燈裝置被安裝在屋頂上。



往期回顾

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。

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。



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。

三名初中生設計「願聞其聲2.0」獲獎。

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。

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

「只要幫到人，就是值得。」

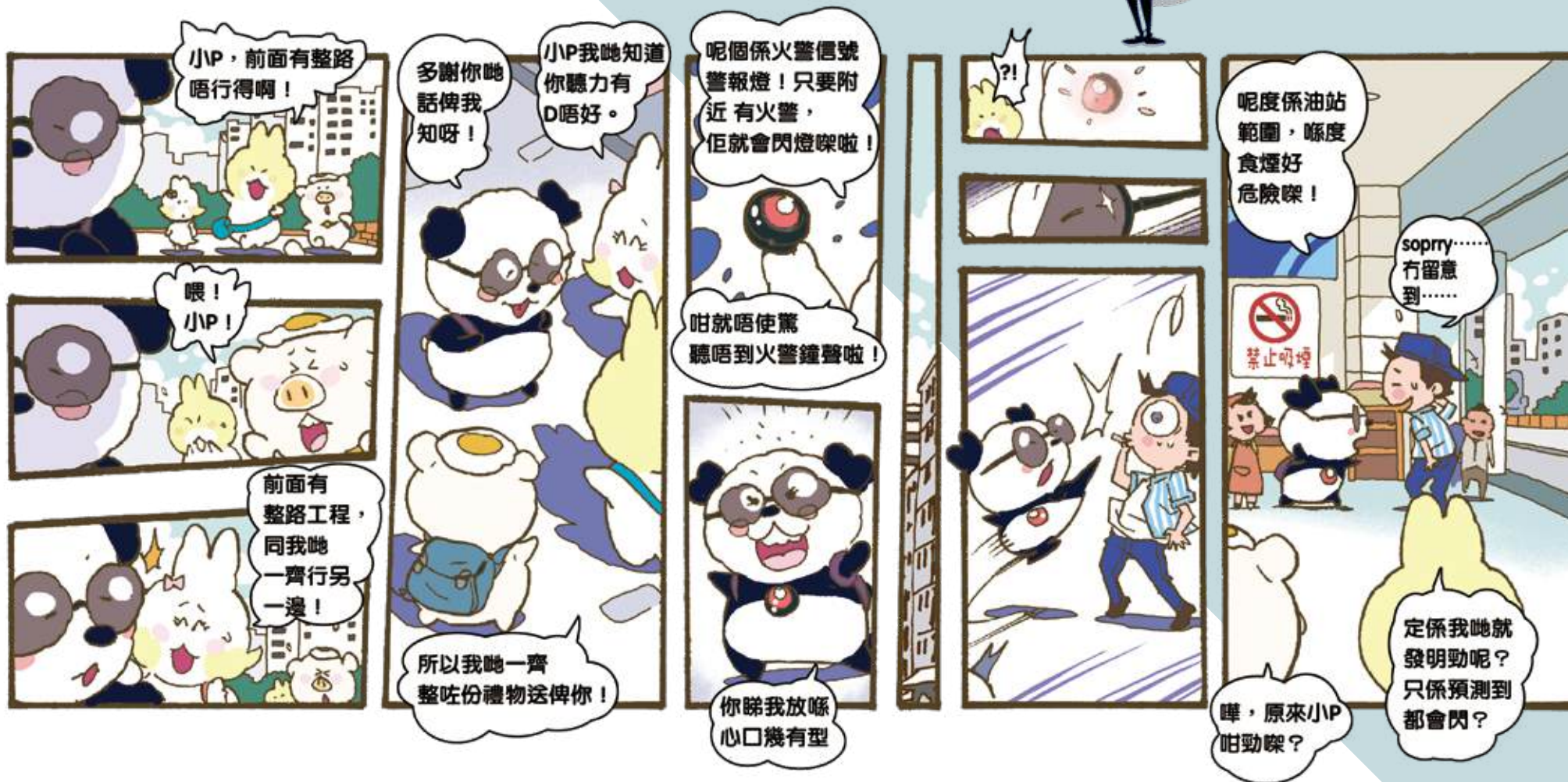
面對一次次不成功，他也曾感到挫敗，但「當看到產品慢慢改善時，我們覺得很值得，很開心。」三人坦言，下一步希望把準確度再提高一點，然後尋找合適的機構合作試用。「如果真的可以幫到人，就更加有意義。」

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
禮物聖誕老
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。

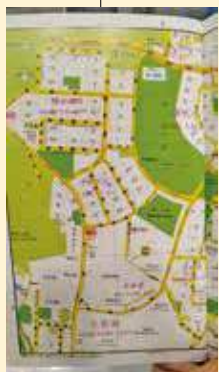
年度回顧與願景：藉聖誕節日反思過去一年，設定意向（而非決議），培養對未來的溫柔期待。

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。

3

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。

4

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。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。

A



王先生分享其收藏，包括70年代地圖書及復刻本。

B

告別紙南
地圖書終結版
賣斷市



《香港街道地方指南》今年出版最後一期。

《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。



C



王先生自1991年開始收藏該書。

1



該書自1977年開始出版。

網民有Say

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。

2

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



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？



葛兆源

公廁一地紙巾 濃味焗住不散

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！

merry
christmas



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

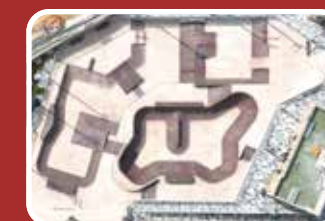
位於原大磡村地段的新公園鑽石山活水公園，於上月正式開放予公眾使用。公園佔地約26,400平方米，糅合歷史文化與自然景觀，重置多幢具歷史價值的村內建築，包括已故影星喬宏故居、二級歷史建築機槍堡、及三級歷史建築飛機庫部分組件，保留鑽石山的珍貴歷史痕跡。園內更設有水景園區、文化園景大道、多用途活動室及涼亭、兒童遊樂場等設施，提供展覽、表演及康樂活動場地，適合一家大小放鬆身心。

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

