



封面故事

09

鞭策個人多啲

造就金哥鐵馬



地區焦點 03

加速改善堆填區  
盼新年前迎清新屯門

醫·家 04

去舊迎新衫  
網購感受好化學

熱話「脆」聞 04

亂裝熱水爐出事  
一用燒電掣險焚宅

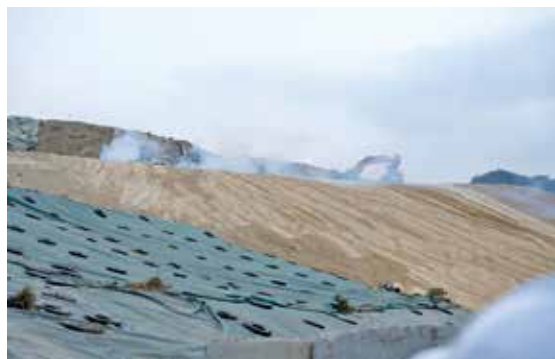
我家放大鏡 05

「掃街天堂」消防隱患  
商場出事有碇匿？



## 新界西堆填區改善工程 快馬加鞭

去年12月屯門多處的居民，連日來一度嗅到難聞的垃圾惡臭，當中以屯門市中心及良景邨的投訴最多。環保署事後解釋，事件與新界西堆填區正進行的工程有關，垃圾臭味接觸空氣後，經冬季季候風飄向民居。有地區人士關注事件，到該堆填區實地視察，要求署方於農曆新年前完成修復工程，嚴格控制臭味，讓屯門居民不用再「聞住臭味食團年飯」。



經調查，臭味或涉堆填區斜坡鞏固工程。

新界西堆填區12月有臭味傳到屯門，大批市民投訴。



# 迎清新屯門 唔使聞住臭味食團年飯

### 去年底濃臭襲屯門 單車友：空氣夾糞便味

去年12月27日起一連三日，多名屯門區居民投訴，指在區內活動時均嗅到難聞異味，嚴重影響生活。有單車友指，在12月28日由元朗踩單車回屯門時，下白泥一直到藍地的路程期間空氣都夾雜一陣糞便味道。有屯門市中心甚至友愛、新墟、田景、良景、建生、置樂等多個地方的居民亦同樣發現味道。

事件引起整個屯門區的居民關注，環保署於12月28日晚上證實，接獲市民投訴屯門區受氣味影響的問題。當時署方表示，估計氣味有可能與冬季季候風，與及新界西堆填區正在進行中的工程有關。



### 堆填區出現斜坡移位 去年11月底起做鞏固

該署解釋，新界西堆填區早前曾出現斜坡移位，承辦商自去年11月底開展斜坡鞏固工程。工程需要將部分已堆填廢物移走，氣味在西北風下可能因而影響屯門部分地區，並預計當相關工程在今年2月完成後，其對居民的影響將可完全消除。

環保署料完成工程後，對居民影響可完全消除。



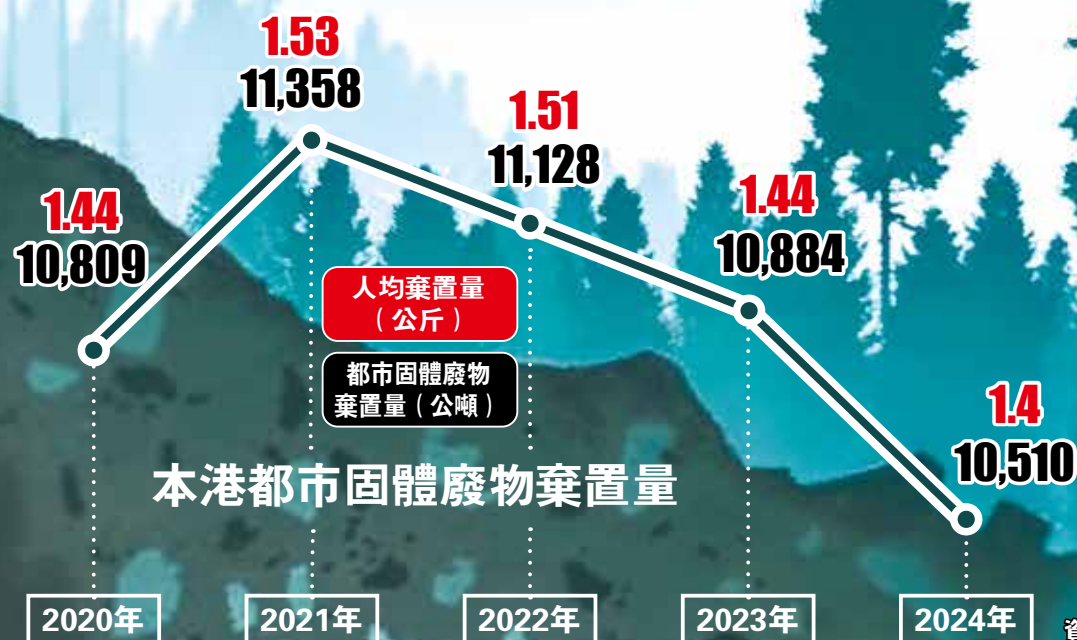
堆填區用無人機定期噴灑氣味抑制劑。

翻查資料，新界西堆填區要進行復位工程，是因為去年10月位於屯門稔灣的新界西堆填區，曾發生有斜坡出現泥土移位，令堆填區一度需暫停接收廢物。事發於當日上午，堆填區內一幅靠近主要通道的斜坡發生泥土移位。雖然事件中無人受傷，但環保署即時責成承辦商需提交報告，並即時安排土力工程師到現場視察及評估。

### 立法會議員促請 修復工程加強控制臭味

新界西北立法會議員莊豪鋒指出，過去一個月不時接獲屯門街坊反映，指經常嗅到一陣又一陣臭味，範圍覆蓋整個屯門，當中以市中心收到的投訴最多。

為此，他於1月20日約同環保署官員在堆填區及屯門實地視察。







政府正加緊興建先進焚化設施處理都市廢物。



石鼓洲第一期設施I・PARK 1去年底開始試行運作。

莊豪鋒透露，在視察當日或由於風向原因，在距離堆填區僅3.5公里的良景邨及屯門市中心，均感受不到臭味，惟進入堆填區核心範圍，臭味便十分濃烈。他引述環保署解釋指，於屯門特別增設18個氣味監測點，因應居民關注已加強處理控制臭味，當中包括除味設備由每日10小時增至24小時運作，同時亦會派無人機定期噴灑氣味抑制劑。

莊豪鋒強調，正因署方指出臭味流出與正進行的斜坡移位修復工程有關，因此他促請署方除工程期間要密切注意控制臭味，亦希望加快工程步伐，明確要求希望相關工程應提早於農曆新年前完成，確保市民唔使「聞住臭味食團年飯」。

# 新界西堆填區 擴建部分今年投入服務

目前，本港共有三個策略性堆填區，分別為新界西、新界東北，與及新界東南堆填區，是本港處置廢物的主要地點。自從2016年起新界東南堆填區只接收建築廢物後，家居垃圾堆填的重擔，轉交新界西及新界東北兩個堆填區負責。而新界西堆填區於2021年獲政府撥款擴建，而最新約100公頃擴建部分，亦在今年開始投入服務。

環保署在2021年尋求撥款時表示，在有足夠轉廢為能設施前，有需要擴建堆填區，預計完成新界西堆填區平整工程後，可以運作20年，並強調藍圖目標不是把垃圾棄置堆填區，而是希望在2030年中，有足夠轉廢為能設施處理所有都市固體廢物，前提是做好減廢回收，及有足夠設施進行末端處理，不再依賴堆填區。

所謂的足夠轉廢為能設施，主要是指兩個包括焚化爐的綜合廢物管理設施，當中位於石鼓洲的第一期設施I・PARK 1於去年底開始試行運作，而位於屯門曾咀中部煤灰湖的第二期I・PARK 2工程，則在今年展開，最快2030年落成。



曾咀第二期I・PARK 2工程，今年展開。

莊豪鋒（右）促請密切注意控制臭味。



## 環保署為消除 新界西堆填區氣味的 四大改善措施

- ① 加設抽氣井同燃燒裝置處理氣體
- ② 除味設備運作，由每日10小時增至24小時
- ③ 用無人機定期噴灑氣味抑制劑
- ④ 盡快於已完工區域覆蓋泥層及噴灑礦物砂英泥漿

## 區區顯關愛

# 跨代共融 學生教長者毛巾操



團隊舉辦長者「毛巾操」伸展活動。

屯門兆置小區關愛隊日前舉辦一場充滿活力的長者健康活動，特別邀請廠商會蔡章閣中學的學生義工隊協助，與區內長者一同進行「毛巾操」伸展活動。學生們化身年輕教練，耐心指導長者運用簡單毛巾進行各式拉伸動作，場面溫馨熱鬧。

屯門兆置小區關愛隊隊長賴寶榮透露，活動於1月24日在該校操場舉行，有近100位長者在學生義工的帶領下積極投入，透過輕鬆的動作有效活動筋骨、放鬆身心。這種由年輕人協助帶領的互動模式，不僅為長者帶來個人化的訓練與滿滿的青春活力，更有助他們全面提升肌力、平衡感及心肺功能，是預防跌倒、延緩肌少症的實用運動。同時，活動亦顯著促進了長者的心理健康，在歡笑與互動中減輕孤獨感，增強自信與生活樂趣，真正體現「樂齡」生活的精彩。

賴寶榮認為是次活動達至雙贏效果，長者們獲得寶貴的健康促進與情感支持，而學生義工則透過親身服務，深刻培養了關愛社群、敬老扶弱的仁愛價值觀。因此，該關愛隊未來將繼續推動類似的跨代共融活動，共建和諧健康的社區。



活動邀請學生義工擔任「教練」。

### 屯門兆置小區關愛隊

承辦團體：屯門東南商業協會  
電話／WhatsApp：5100 6950  
電郵：tmdseca.siuchi@gmail.com





農曆新年將至，傳統習俗會穿新衣服，象徵新年新開始、去舊迎新。不知大家今年有沒有預早買新衫？如果選擇網購，就要小心買到劣質衣服，誤墮致癌陷阱！

**國**家市場監督管理總局去年抽查深圳一家批發商的女裝，發現部分售價低廉的衣物，包括牛仔褲和免燙上衣，含有被世衛列為一級致癌物的可分解芳香胺染料、過量甲醛等，其中有黑色衣物驗出的毒性竟等同於200包煙。

這些有害物質不只停留在衣服表面，更有可能透過皮膚和毛孔滲入體內，輕則引致皮膚過敏、紅腫痕癢，亦可能引發呼吸道疾病，甚至膀胱癌、輸尿管癌等。

## 興致勃勃血拚 險墮致癌陷阱

# 去舊迎新衫 網購感受好化學

## 網購衣服三大「伏」

### 一 味道刺鼻

網購衣服有時很像「開盲盒」，沒辦法如實體店般，先聞聞看有沒有異味，只能在到貨時觀察。假如新衣服送到時有刺鼻、濃烈的化學味道，很可能是甲醛或者其他揮發性化學物超標，尤其是顏色鮮艷的衣服，風險更高。這時候寧願「認賠」，也不要勉強穿着可能對健康有害的衣服。

### 二 即買即穿

台灣營養功能醫學專家劉博仁也指出，清洗衣物能有效去除甲醛等水溶性的有害物質，因此新衣服到手後，必須洗一次才穿，尤其是直接接觸皮膚的貼身衣物。他建議使用攝氏30至40度的溫水浸泡，或在水中加入適量白醋、小蘇打粉等，幫助去除殘留的化學物。

### 三 貪平

此外，買新衫時切勿「貪平」，因為價格不合理地低廉的衣物，很可能使用了不合格的劣質原料來壓低成本。為了健康，應該選擇有信譽的商家和購物平台。

內地購物平台的價格相宜，加上「包郵」優惠，吸引不少港人消費。假如購買內地出品的衣物，可以留意衣服吊牌上的安全等級標示，例如標示為B類（直接接觸皮膚）或A類（嬰幼兒產品）的衣物，可優先選擇。而C類（非直接接觸皮膚）的衣物就要避免貼身穿着。假如吊牌上沒有任何等級標示，亦沒有合格證或廠址，則品質可能參差，建議不要購買。

## 溫馨提示

## 洗衫勿放過量洗衣液

提醒大家，洗衣液並非愈多愈好，過量洗衣液會殘留在衣物，反而愈洗愈污糟。每次用洗衣機也切忌放太多衫，否則不但影響清潔效果，更會增加洗衣機負擔，降低使用壽命。

資料來源：綜合傳媒報道

## 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

## 增高須知

飲食	蛋白質、鈣質與維生素 D 對骨骼生長尤其重要，家長亦要留意孩子是否偏食或消化不良。
睡眠	生長激素分泌的關鍵時段在晚上 10 點至凌晨 2 點最為旺盛，建議孩子晚上 9 點前入睡。
運動	刺激生長板活動，跳繩、籃球、排球等縱向衝擊運動，及單槓懸掛，都有助促進長骨與脊椎生長。
心理	長期壓力會抑制生長激素分泌，家長應營造支持與放鬆的家庭環境。

最後，若孩子一年長高少於 4 公分，或生長曲線明顯偏離，應接受醫學評估，以確保健康成長。

# 發燒長高非因果關係

**坊**間常有「發燒會幫助長高」的說法。從中醫角度看，兒童屬「純陽之體」，生長力旺盛，在快速成長階段，陽氣生發較強，較容易出現發熱或關節不適，俗稱「發骨節」。現代醫學亦指出，當骨骼與肌肉快速生長時，局部組織代謝加快，可能引發輕微炎症反應，刺激免疫系統，使體溫上升，因此部分孩子在成長期出現短暫發燒。但需注意，病毒感染、風濕或其他疾病同樣可引起發燒。

生長性疼痛或發燒多在午後、傍晚或夜間出現，常為雙側腿部深層痠痛，沒有紅腫或明顯壓痛，白天活動能力正常。若疼痛持續不退、集中於關節、伴隨紅腫、跛行或影響日常活動，則較可能屬病理性問題，應及早求醫。





# 幸福校園 嘉許計劃

2025-2026 HAPPY SCHOOL RECOGNITION CAMPAIGN

承接過往三屆的成功經驗，幸福校園嘉許計劃結合聯合國教科文組織《全球幸福校園框架》及 PERMA-V 的幸福理論，從持份者、教學流程、環境空間三大範疇出發，協助學校構建以人為本、正向及具包容性的教育生態系統。

計劃內容包括：

- 專業評估工具
- 校長、教師與家長參與機制
- 嘉許典禮與經驗分享交流平台

有興趣參與的學校需透過以下截止日期前提交報名表

**最後召集！已經超過50間學校參與！**

**2026年3月20日（第三輪）**

報名參與



齊心講好香港教育故事  
向世界展現我們的信念與成果



幸福校園嘉許計劃秘書處 電郵：[happyschool@choassociation.org](mailto:happyschool@choassociation.org)



低熱量高纖維 賀年健康之選

# 竹報平安 百花釀出

# 生機勃勃

話咁快就嚟過農曆新年，又點少得食個好意頭嘅團年飯同開年飯呢！好多朋友仔怕麻煩又或者唔想長輩煮得咁辛苦，都會選擇出街食，限時刻就梗係喇喇，食套餐亦都係必然嘅事。煩就煩在拎起個餐牌一頭霧水，啲餸全部改晒啲好意頭餸名，咩大吉大利、龍精虎猛、年年有餘等等，有時個餸上到枱先知係乜東東，都幾搞笑呢！

## 做法：

① 竹筍用水浸5分鐘，後撻乾水分，切去頭尾，用廚紙吸乾水備用



② 蝦仁洗淨後用廚紙吸乾水分，最好有啲黏手程度，放入食物處理器打成膠，亦可用刀背拍扁蝦肉再剁碎。髮菜浸軟後，切碎加入蝦膠拌勻，再大力「撻」至起膠



③ 菠菜洗淨切碎，加100ml水用食物處理器打成蓉，再隔渣搾出菠菜汁備用。將蝦膠放入唧唧袋，在尖位剪開少許，小心地唧入竹筍，然後排在深碟，加入約200ml上湯及加入薑片



④ 中大火蒸8分鐘，蒸完將碟內嘅汁倒出，加入適量菠菜汁及粟粉水煮成芡汁。竹筍卷切件上碟，淋上芡汁，最後以飛魚子及芫茜裝飾

## 醃料：

粟粉 ..... 1茶匙  
鹽 ..... 1/4茶匙  
麻油 ..... 1/4茶匙  
胡椒粉 ..... 1/8 茶匙

## 材料：

竹筍（要大size）..... 6條  
急凍蝦仁 ..... 230g  
菠菜 ..... 2棵  
髮菜（唔落都得）..... 1g  
薑 ..... 2片  
飛魚子及芫茜（裝飾用）..... 適量

## 自己煮團年

飯開年飯一樣可以為菜式改個好意頭嘅餸名，好似今期為大家準備嘅賀年菜「竹報平安」，「竹」字代表咗主要材料「竹筍」，同音字「足」亦有富足嘅寓意！咪就係「百花釀竹筍」囉。竹筍其實同竹無任何關係，佢係一種菌類，我哋平時食嘅竹筍都係乾貨，揀竹筍千祈唔好貪白，太白嘅可能經過漂白加工。至於部分竹筍聞起嚟會有少少酸酸味道係正常嘅，如果氣味太濃或有刺鼻藥水味就唔好買喇！靚嘅竹筍顏色係偏黃白，茹柄（即菌柄）及傘群（即菌裙）要完整，唔會太乾及有彈性為佳。如果做釀竹筍，就要買大隻啲嘅。

蝦膠可以自己打或者買現成嘅，今次加咗少少髮菜擲個「發財」意頭，釀花膠入竹筍最好有整蛋糕用嘅唧唧袋就容易好多，冇嘅話可以用保鮮袋代替都得。至於個汁因為聯想到竹嘅綠色，所以用咗菠菜汁調色，加埋飛魚子出嚟嘅效果真係好靚呀！竹筍含低熱量及高纖維，係賀年菜健康之選，呢個餸步驟雖然有一定難度，不過長輩食得健康開心，一家人都開心啦！





## 如何守住教育的「公平底線」？

近年「殺校潮」來勢洶洶，由幼稚園蔓延至中小學，彷彿已是出生率下降下無可避免的陣痛。然而，在縮班殺校的行政效率討論背後，一個更根本的社會公義問題正悄然浮現：我們是否正在塑造一個默許犧牲基層孩子向上流動機會的制度逐漸成型？

首先，我們必須釐清一個被長期誤讀的概念：「弱勢學校」。社會至今對何謂「弱勢學校」並無共識，這個標籤卻往往與「Banding低」混為一談。正如近期本港報章一篇討論「弱勢學校」的文章所指出，當「弱勢」成為慣常用語，它不再只是對資源或學生背景的客觀描述，而演變成對辦學質素的負面暗示。許多接收基層、單親或有特殊教育需要（SEN）學童比例較高的學校，默默承擔著巨大的社會責任。他們絞盡腦汁「因材施教」，努力做到「一個也不能少」，這些付出卻在標籤之下，被輕易折算為「理所當然的不足」。這不僅是對學校努

力的貶抑，更是對學生尊嚴的傷害。

更核心的問題是，我們是否高估了「個人努力」在現今教育競賽中的作用？社會普遍信奉「勤力就得」，但這個信念在現實面前顯得愈發蒼白。表現優異的學校，其學生家庭在教育上的「內卷」程度，早已遠超校園本身。從天價補習、五花八門的興趣班，到鋪路多元升學的海外交流，這種家庭背景帶來的「軍備競賽」，絕非單靠學校或學生的努力就能追趕。牛津大學社會人類學教授、德國馬克斯·普朗克社會人類學研究所所長項飆的觀察一針見血：當代教育體系，正在生產大批的「陪跑者」，用底層的巨大付出，去烘托頂層的華麗光環。當一方連穩定的溫習空間都成問題時，另一方已在利用AI進行個人化學習，這場競賽的起跑線，早已劃在校門之外。

因此，將改善「弱勢」的責任單純歸於學生個

人則極不公平。這究竟是誰的責任？是資源匱乏的家庭？是標籤之下舉步維艱的學校？還是整個社會與政府？當我們的主流論述仍停留在渲染「努力就能成功」的迷思，實則迴避了結構性不公現實。當下教育的困境所反映的正是香港這座國際都會如何面對「弱勢社區」的態度：是真心扶持，還是僅僅提供一個看似公平、實則差距懸殊的賽場？

教育，本應是社會流動的階梯，而非階級複製的篩子。面對殺校潮，我們需要的不是只懂計數的行政官僚，而是敢於直面不公、守護公義的政策制定者。問題的關鍵，不在於關閉多少間學校，而是如何為每一個孩子，特別是那些在起跑線就已落後的孩子，創造一個看得見希望的未來。若任由這座名為「教育」的橋樑繼續傾斜，傷害的將是整個香港社會的未來。

社區同行基金會 梁文武

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

踏入深圳南山區的早晨，可以先來到萬象天地商場的 BegL 貝果餐廳，為一天的旅程注入滿滿元氣。這間從上海起家的 Bagel（貝果）專門店最近剛進駐深圳萬象天地，是貝果控必打卡的一站。廣受 IG 和微博美食博主推薦，這裡的貝果造型上鏡、口味創新，是早午餐與拍照兼顧的好地方。

### 美好感受 環環相扣

BegL 的裝潢帶有一點南法風格：復古陶土牆、綠植小庭院、自然光灑落下的戶外座位，讓人一坐下就放鬆。這裡也很適合朋友拍照打卡，拍攝生活感與美食照都非常上鏡。

這裡主打的是手工現烤貝果，外層微脆、內裡彈性十足。除了傳統的奶油乳酪口味之外，BegL 的創意口味也非常受歡迎，例如：油封鴨腿佐薯蓉貝果、藍莓奶酪貝果：清新的藍莓醬和奶酪乳香交織，酸甜中帶有奶香層次。香蕉花生醬貝果：甜而不膩的組合，帶來滿滿童年回憶！

**BegL** • 地址：南山區萬象天地 L1層NL167



深

## 情為食打卡遊 唔揀貝果無理由

### 高端鐵板燒與懷石料理

到了夜晚，建議乘坐地鐵或出租車前往福田區的「驚時 TOKI」日式料理餐廳——以高端鐵板燒與懷石料理聞名。驚時 TOKI 位於平安金融中心內，裝潢低調奢華、以黑金色調為主，燈光柔和，座位設計有私密隔間，即使是兩人晚餐也不失儀式感。

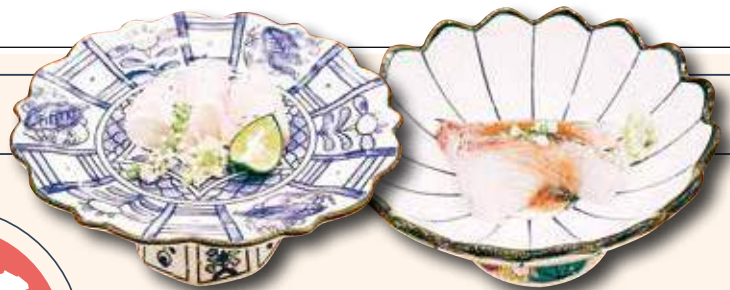
餐廳菜式以新鮮時令食材精工製作，既有視覺也有味覺的驚喜。

海鮮茶碗蒸	利用海鮮出汁蒸出的茶碗蒸，口感柔滑且富層次。
活龍蝦與柑橘醬搭配	龍蝦肉質彈牙鮮甜，酸甜柑橘醬讓味道更鮮明。不少食客必點。
澳洲大鮑魚/雪花和牛	高質食材以細膩火候呈現，鮑魚彈牙、和牛油花香濃，入口即化。
櫻花蝦炒飯與甜點	鐵板炒出的粒粒分明飯香，加上一道精緻甜點為晚餐完美收官。

**驚時 TOKI**

（平安金融中心店）

• 地址：福田區益田路平安金融中心6樓（英皇電影城隔壁）





月中就是馬年。在香港這個總是催促人向前的城市，「馬」往往給人理解為速度、成績與輸贏。對騎師巫顯東來說，馬卻代表了一種更安靜也更長遠的東西——陪伴、紀律，及一個運動員用一生去磨練的身體與心。



你唔跌過，你係唔會識騎馬。

99



凝視熟睡妻兒後出門 晨霧中牽戰友

鞭策個人多啲

造就金哥鐵馬

騎師校同屆 剩他留在賽道

每天凌晨四點，當大部分人仍在熟睡，沙田馬場的晨霧中已出現他的身影。他坐在馬背上，一圈一圈地操練，不只是為了比賽，而是為了保持那種「在狀態」的身體記憶。「騎師不是坐在馬上就可以贏，這是一份用身體去換成績的運動。」他如是說。

巫顯東十五歲進入騎師學校時，曾有超過二千人一同報名。經過體能測試、淘汰、受訓，再到海外進修，最後能回到香港出賽的，只剩下寥寥數人。而到今天，當年同屆的人之中，仍然站在賽道上的，只剩下他。這個數字背後代表的，是無數人中途放棄、轉行、離場的現實。

人不安 馬會不安甚至失控

他從不覺得自己特別有天分。相反，他更相信的是「留得低」——能不能捱過最早起床、最多跌倒、最長時間堅持的日子。在受訓時期，他每天凌晨三點起床，到馬房清理馬匹、學習照顧、再上馬訓練體能。「騎馬係用全身嘅，冇體力就控制唔到隻馬。」跌倒、受傷、恐懼，都是這個行業的日常。「你唔跌過，你係唔會識騎馬。」

很多人以為騎師的挑戰是速度與技巧，但對巫顯東來說，更難的是心理。「人緊張，隻馬會知道。」他說。騎師坐在馬背上，哪怕只是手腕或呼吸的細微變化，馬都會感受到。若騎師不安，馬也會變得不安，甚至失控。

電視機前走馬看「爸」 兒子強力打氣

成為爸爸後，他的心態也改變了。「以前跑馬冇乜負擔，依家想做個好榜樣。」他更嚴格要求自己的作息與紀律，也更清楚自己是一個被孩子看着的運動員。「做人要守承諾。」每天凌晨準時到馬房，對他而言不只是工作，而是一種示範。他的太太Victoria看在眼里。原本對賽馬沒有太多認識的她，在了解丈夫的工作後，才真正明白這項運動的危險與專業。

你已經做得好好。  
——妻子Victoria

99

「喺香港咁窄嘅賽道上，高速同其他馬擦身而過，其實好容易出事。」也正因如此，Victoria更懂得欣賞丈夫的專注與承擔。當巫顯東因為細小失誤而責怪自己時，她會提醒他：「你已經做得好好。」

巫顯東表示，騎師身體的細微變化，馬都會感受到。







十五年來，他不是跑得最快的人，卻是仍然留在場上的人。



對巫顯東而言，騎師是一名用身體與紀律說話的運動員。

## 因為「龍馬」所以精神天將教懂默契

在巫顯東的騎師生涯中，有一匹馬特別重要——天將龍駒。從這匹馬回港開始，幾乎所有晨操與比賽，都是由巫顯東親自騎。他知道牠每天的狀態，知道牠何時緊繃、何時放鬆，甚至知道牠在跑道上某個位置會有甚麼反應。「佢有情緒㗎。」他說。當天將龍駒不舒服，會用動作告訴他；當牠贏了比賽，會主動靠近、願意被摸，像在分享喜悅。

（天將龍駒）佢有情緒㗎。  
——巫顯東

「我係同佢一齊比賽。」巫顯東說。對他而言，這不只是一匹賽馬，而是一個拍檔。對巫顯東而言，馬場上的路並非獨行。同屆出身的好友蔣嘉琦雖然沒有繼續成為騎師，卻一直留在馬的世界裡，為馬主物色良駒，亦在場外為巫安排合適的馬匹上陣，成為他賽道背後的重要夥伴。



太太 Victoria 站在賽道背後，成為他最穩定的支撐。



## 南非黑暗訓練 悟放鬆事成

巫顯東在南非受訓時，曾在幾乎沒有街燈的清晨操馬，四周一片黑暗，只能靠馬的本能前行。「嗰刻你會發現，原來你要信佢。」這種互相交託的關係，也逐漸塑造了他的比賽心態——放鬆，才能跑得好。

回到香港，他要面對的是另一種壓力。香港的賽道狹窄、節奏急促，任何一個錯誤決定，都可能令一場比賽全盤皆輸。「外國你仲有空間修正，香港冇。」再加上輿論、賽後評論與外界目光，他曾經也會去看，後來卻發現，最重要的是不讓那些聲音影響自己的節奏。「睇完自己唔開心，就唔好睇。」他學會把注意力收回到自己和馬身上。

以前跑馬有乜負擔，依家想做個好榜樣。

〃〃



成為父親後，巫顯東更清楚自己是一名被孩子看着的運動員。



Dad! Dad!  
——兒子Mattias

〃〃

還有一個細節，成為巫顯東最溫柔的提醒——每當兒子Mattias在電視看到馬匹奔跑，總會指着畫面大叫「Dad! Dad!」。那一刻，讓巫更確定自己仍要站在賽道上，繼續以騎師、以運動員的身份，追逐那個被孩子看在眼裡的夢。







陪伴一代又一代元朗街坊子女成長。



透過交流與互動，加強學校與家庭之間的連結。

## 逾40年靈愛關係 零舍有愛

能夠陪住小朋友健康、快樂咁成長，我覺得已經好值得。  
——翟智康

## 連結社區 服務街坊 延續元朗人情味

「我係80年代嘅靈愛畢業，90年代尾返嚟教書，2000年之後又多咗一個家長身分，到2021年正式返嚟做校長。」翟智康用一句話，概括自己與聖公會靈愛小學四十多年的關係。由學生、老師、家長到校長，這所元朗校園，一直陪伴他不同人生階段。



除了校內教學，聖公會靈愛小學多年來亦積極與元朗社區保持連結。翟智康形容，學校本身就是社區的一部分，不應只局限於課室之內。

近年，學校與水邊圍村及地區團體合作，邀請長者走進校園，教導學生手工藝與傳統技藝；節慶期間，亦開放校園，讓街坊參與寫揮春及不同文化活動。「有時係老人家教小朋友，有時係小朋友陪老人家，其實都係一種交流。」

翟智康亦有參與地區文化及青年事務，希望透過學校平台，讓學生接觸更廣闊的社區資源。「元朗係一個好有人情味嘅地方，學校能夠做嘅，就係將呢份人情味延續落去。」

在北部都會區發展下，翟智康期望學校繼續扎根元朗，服務更多街坊與家庭。「只要能夠陪住小朋友健康、快樂咁成長，我覺得已經好值得。」



學校不只是建築物，而是與社區一同成長的存在。

# 小學校長 幫學生減壓好重要

兜兜轉轉，最後都係返咗嚟教書。

大學主修英文的翟智康，當年其實並非只得教書一條路。「我試過申請廣告公司，又試過申請英文報章，仲有人叫我寫英文賽馬稿。」最後，他仍然選擇走進校園，展開教育生涯。「兜兜轉轉，最後都係返咗嚟教書。」

多年教學經驗中，他一直記得一名經常被投訴的學生。孩子走進房間時，第一句便說：「唔使你講啦，梗係話我錯。」翟智康沒有即時責備，只請他說清楚事情經過。孩子後來對他說：「老師，你都肯聽我講。」這個細節，成為他多年來的教育提醒。「有時老師一個好細微嘅選擇，已經影響緊小朋友點樣睇自己。」

知識一定要有，但我覺得價值觀更加重要。

在翟智康眼中，學校不只是傳授知識的地方。「知識一定要有，但我覺得價值觀更加重要。」他希

望學生對家庭、社會和國家保持正面態度，亦懂得感恩。「而家好多小朋友會覺得好多嘢係理所當然，呢樣其實要慢慢教。」這份對人的關注，亦影響他如何看待學習與成績。

談到學習，他並不避談挫折。一次戲劇活動中，學生花了大量時間排練，卻因撞期考試而無法參賽。他沒有為學生補救結果，而是選擇與他們正面談失落。「有時努力咗，結果都未必如你所願。」他認為，學校的角色不是保證成功，而是在學生面對不如意時，陪伴他們學習面對與調整。

管理唔一定係加，有時係知道幾時要減。

近年，翟智康亦在校政上作出取捨。面對全日制加上課後活動，學生長時間留校的情況，他坦言：「全日制再加課後活動，其實對小朋友幾辛苦。」在符合課時要求下，校方調整時間表，將部分下午時間轉為體藝、戲劇及其他彈性活動，並逐步優化評估安排，減輕學生壓力。「管理唔一定係加，有時係知道幾時要減。」





## 三級歷史建築 承載民間信仰

凡是往年曾到觀音前借庫祈求財運者，踏入農曆十二月，便要記得「有借有還」，回廟還庫還願。位於旺角的水月宮，是繼紅磡觀音廟之外，另一個廣受善信歡迎的觀音借庫勝地。水月宮擁有逾百年歷史，並於2010年獲評定為三級歷史建築。這座古廟不僅是區內重要的信仰中心，也是每年農曆正月觀音借火香火最鼎盛的熱點之一。



觀音借庫每年農曆正月廿六日舉行。



## 觀音信仰與開庫緣由

「水月宮」與「蓮花宮」一樣，是觀音廟的另一個名字。傳統信仰中，觀音相傳坐在蓮花上修道；而「水」與「月」不單具有清靜及脫離塵俗之意，也比喻世事變幻無常，如幻非真。

觀音是華人世界中最受崇敬、最具代表性的菩薩之一。相傳觀音曾立誓救渡眾生，透過慈悲心聆聽眾生苦難和祈求。每當眾生身受苦難，發聲發意求救，頌念觀音聖號，便可獲得救助。正因「觀其音聲，皆得解脫」，所以名為「觀世音菩薩」。

而觀音借庫，又名觀音開庫。相傳是觀音大士修道期間，500護法羅漢化身和尚，下凡為考驗觀音之修行，到觀音廟化緣討飯，觀音於農曆正月廿六日大開倉庫，讓和尚們享用齋菜，其餘食物留給到訪參拜的善信。



往期回顧

# 借庫hotspot水月宮 見證旺角變遷

旺角水月宮1927年遷建至山東街現址。

原位於「大石鼓」  
一九二七遷現址

水月宮的前身可追溯至約一八四四年（光緒十一年），原位於窩打老道與亞皆老街交界一帶，當時地名為「大石鼓」，故廟宇亦別稱「大石鼓廟」或「大石古水月宮」。據記載，它由芒角，即今旺角等鄉民集資興建。

一九二六年，因應道路發展工程，舊廟需要拆卸。在當地居民、東華醫院及政府合力集資下，廟宇一九二七年遷建至現址，並於一九二八年起移交當時的廣華醫院管理。現時廟內仍保存一個鑄於光緒十一年（1885年）的古鐘，是來自舊廟的重要文物。

昔日兩側偏殿設書院及公所

水月宮的建築屬傳統兩進三開間式設計，鋪有綠色琉璃瓦頂，屋脊飾有鰲魚及寶珠，具備典型的民間廟宇風格。昔日廟宇兩側的偏殿，更曾一度設有書院及公所。

歷年來，廟宇經過多次翻新，外牆被抹灰及漆上紅色，兩個偏殿的門口亦已被圍封。二〇一八年的一次重修中，該廟發現了一把刻有「芒角村同安社眾信女等全敬送」字樣的觀音銅扇，印證廟宇與旺角原居民的深厚淵源。目前，水月宮由東華三院直接派駐職員管理。

善信不僅求財富  
亦借健康人緣

水月宮香火鼎盛，每年觀音誕及「觀音開庫」期間，前往參拜的善信絡繹不絕。關於「觀音開庫」的習俗，東華三院高級經理（廟宇及文化服務）梁中杰指出，其淵源可追溯至明末清初的廣東地區。當時民眾會在農曆正月廿六舉辦「生菜會」，取「生菜」諧音寓意「生財」與「生猛」，祈求新的一年財運亨通、精力充沛。由於正月廿六恰巧也是白衣觀音誕辰，拜觀音祈求健康財運的活動便與「生菜會」結合，逐漸演變成今日廣為人知的「觀音借庫」民俗。

梁中杰解釋，現代「觀音借庫」的意涵已更為豐富，善信除了祈求財富，也會借健康、人緣、學業及智慧等。為了保留傳統特色，水月宮在「觀音借庫」期間，會在廟內特別佈置一個「生菜陣」，讓善信觸摸生菜，沾上好運。



溫馨提示

農曆正月廿六舉辦「生菜會」，大批善信前往。



兩塊一九二七年牌匾修復後，懸掛於中門上方。



廟內仍保存一個鑄於光緒十一年（1885年）的古鐘。



梁中杰（左）解釋，現代「觀音借庫」的意涵更為豐富。

古蹟資訊

旺角水月宮

評級：三級歷史建築 地址：九龍山東街90號 交通：旺角港鐵站E2出口，沿奶路臣街步行5分鐘到麥花臣球場後，穿過球場到山東街即至。 · 每日朝八晚六開放。



# 小手推動大事 家校社區綠色循環

## 親子活動 環保融入日常

**校**長羅金源認為，家長在環保教育中扮演重要角色。「孩子的學習很大程度來自模仿身邊的大人，而家長正是孩子的第一位老師，他們的一舉一動，直接影響孩子對環境的價值觀。」因此，學校希望透過親子活動，讓家長與孩子一同行動，將環保實踐融入日常生活。

活動當日，校園內設有多個親子體驗環節，包括親子素食製作，以及「種子杯墊」和生果杯創作。小朋友需要完成任務，親手收集材料；家長則在一旁陪伴，一起動手完成作品。羅校長指出，活動的重點不在成果，而是過程，讓孩子明白資源得來不易，也可以被珍惜和善用。

環保教育，對佛教志蓮小學而言，是一段需要「一齊做」的生活經驗。學校早前舉行「小手做大事——一日親子環保體驗」，邀請幼稚園學生及家長走進校園，透過親子一同參與，將環保學習由校園帶回家庭，再連結社區。



幼稚園學生及家長一起學習環保。

## 學校種植箱擬連結物聯網

羅校長表示，學校推動環保教育，希望「不只是單向的知識傳遞，而是一個突破限制、實踐創新的過程」。他舉例說，由於校園土地屬於「工業泥土」，不適合直接耕作，學校引入「流動有機土地」，以透明種植箱讓學生安心體驗農耕，同時觀察植物根系及泥土生態，理解生命循環。

未來，學校亦會嘗試在種植箱加入物聯網系統，並與外地學校交流經驗，讓學生明白環保與可持續發展是「全球共同的課題」。

活動的重點不在成果，而是過程。



動手創作，過程中認識資源珍惜。

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



## 「丙午馬年」趣談・上篇

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。

2026年到來後，「丙午馬年」的真正起點引起關注，有人以立春作歲首，也有人習慣正月初一為分界，關鍵不在「誰對誰錯」，而在於採用哪一套時間系統。

### 活用經典

普羅大眾管不了國家大事，卻可以在日常生活中處理好人際關係，從而趨吉避凶。日常生活中，可以根據《道德經》——上善若水，順勢而行，隨圓而作，圓融變通，去面對火旺之年。

### 不爭柔韌 利養萬物

上善若水，出自《道德經》第八章，意思是最高尚的善，就像水一樣。《道德經》的「水」主智、主柔，代表不爭、柔韌、包容、借力打力和利養萬物的本質，正是在複雜的人際與緊張時局中，保全自身、滋養他人、並從容前進之最高心法。老子借水的品性來比喻理想的做人之道：謙遜、無爭、善於適應環境，同時又能以柔克剛，最終達到與自然和諧的境界。

在人際關係中，像水一樣包容，不主動與人爭高下。

在工作中，靈活適應環境變化，保持韌性。在心境上，平和寧靜，不執著於表面得失。

### 兩種開始

#### 立春及正月初一

立春節氣（2026年2月4日 04:01:51）：在命理學與干支紀年中，歲首以節氣為準，立春即為新年的開始。踏入立春後，此刻起干支正式由乙巳轉為丙午，馬年才算真正開始。立春前出生者仍屬蛇，立春後出生者才是「馬寶寶」。

農曆春節（2月17日）：多數人習慣以正月初一為新年開端，2026年春節落在2月17日，貼揮春、拜年、賀「馬年吉祥」多從此時開始。

### 丙午火旺

#### 象徵光明熱情進取

根據命理學，「丙午」中的「丙」象徵極陽之火，而「午」也同樣代表正午的烈火。丙午火會，「火」化為明亮與行動，「馬」展現奔馳與自由，這股強大能量本可被視為打破停滯、改變現狀的最大元素。丙午年出生的人通常具有熱情奔放的性格特質，但也需要注意急躁與衝動的傾向。

#### 能量過盛 物極必反

「丙午」整體格局火焰土燥，獨缺水來潤澤調和，能量過旺容易物極必反，另外，火旺克金，火金交戰，整體來說，丙午格局會令人有機會處處卻又難以成事的困擾。預測今年容易出現很多極端化現象，如：氣候、生態、國際政局、人際關係等，都容易出現極端情況。

時	日	月	年
正印	命主	傷官	正印
丙火	己土	庚金	丙火
寅木	酉金	寅木	午火
戊丙甲	辛	戊丙甲	己丁
劫正正	食	劫正正	比偏
財印官	神	財印官	肩印

新一年想  
2026  
馬當先  
如水隨圓而變

### 學習水的修煉心法

#### 1. 心若深潭——修持內在穩定與清明

不管有多忙，每天抽出一點時間來讓自己靜一靜，體會一下心靈的通透清澈、寂靜深遠，讓自己身心和虛靜融合。

#### 2. 行若江河——外在靈活與順勢，如河水遇山則繞，遇壑則填，目標清晰，路徑靈活。

目標堅定，方法善巧。堅持要做的事（如維繫家人朋友關係、完成工作），但方法上可多備方案，懂得根據對方狀態調整溝通策略，不固執於單一方式。

### 修行落地

#### 活在當下 感恩珍惜

禍福相依，好好活在當下，正是所有修行落地的基石。火年之「顯」與水德之「藏」，相輔相成。

真正的趨吉避凶，不是追求一帆風順，順境中感恩珍惜，如水流經沃土，滋養四方；逆境中學習迂迴，如水滴石穿，保持前進。

### 武術哲學

#### 善巧靈動Be Water

筆者突然想到已故一代武打巨星李小龍先生名句——Be Water，竟然有異曲同工的感受。

「Be Water, my friend」不僅是武術心法，更是現代人在紛擾世道中不可或缺的人生哲學。丙午馬年，祝願讀者策馬揚鞭，並學會像水一樣善巧靈動，掌握自己的人生與快樂！



冬季寒冷，不少人會使用有不用儲水、無需預熱即熱式電熱水爐。然而，有市民在家居裝修完成後第二日，熱水爐的電掣在使用時便告出事燒毀變形，更險發生火警燒屋。事後發現，該熱水爐較大電力需求，根本不能安裝在普通三腳插頭因而肇禍。事件引發胡亂安裝電器疑慮。

# 亂裝熱水爐出事 一用燒電掣險焚宅



有單位安裝熱水爐不當，導致插頭燒毀變形。



13A應以20A電的電器，被人以插頭直插插座中。



事主表示單位完成裝修入伙後兩日便出事。

## 裝修工駁錯普通三腳插頭

事發於1月29日，「90後」Kyrán在委託室內設計委託裝修公司裝修舊樓良久後，終於如願入伙。為了方便洗碗，便委託相關公司購買並安裝即熱式電熱水爐。然而有人安裝錯誤的電流強度電掣，令住戶使用熱水爐時的電掣保險絲燒毀，險生意外。Kyrán形容：「差啲燒咗我間屋，裝修入伙第二日，第二晚洗碗就出事。」

起初Kyrán還以為是該電熱水爐產品本身出問題，及後發現原應該使用20A供電的熱水爐，被人錯誤以13A插頭直接插入插座中，追查下發現是裝修工人出錯直接將熱水爐駁錯插頭使用。設計公司解釋指是欠缺溝通，各有各做，對方又未有通報電流強度不一的情況，仍繼續安裝電熱水爐，而導致今次事故。



陳仲尼擔心有電器不符合本港標準，引發火災風險。

有網民慶幸今次發現得早且未有爆炸，質疑該公司推卸責任未有監管好工程的電器安裝。涉事公司事後致歉，並承諾會為Kyrán重新檢查全屋電源及作出相應賠償。消費者委員會提醒，根據《電力條例》，家電如冷氣機、洗衣機、電熱水爐及燈飾，若涉及固定接線，即非由插座供電，必須由註冊電業承辦商進行電力工程，違者可被罰款5萬元及監禁6個月，重犯更可罰款10萬元。

## 跨境網購電器問題惹關注

除了電器安裝不當，跨境網購電器問題的潛在危險，亦惹起社會以至香港電器業界關注。早前十多名立法會議員與港九電器商聯會等業界開會，討論跨境網購電器的問題。

立法會議員陳仲尼認為，很多市民跨境網購電器，但這些電器往往不符合香港的安全法例標準，市民自行改裝插頭後，容易出現漏電、短路，甚至引發火災的嚴重風險，存在重大安全隱患。此外，跨境網購電器沒有強制能源標籤，網店亦無需繳付香港的廢電器回收稅項，變相令本地守法商戶處於不公平競爭環境。因此他希望可與部門及業界推動相關措施，保障市民安全。



有人13元購買的風扇，拆開後見電線接駁簡陋。

## 市民心聲

Gnol：

係接駁個師傅出問題，好在電掣係燒保險絲，條保險絲救咗佢全屋。

”

Tamagotchi：

呢單嘢可以報上機電署追究，個電熱水爐說明書寫明要直入固定電路，無理由用三腳插。

”

Century：

要割雞還神，即熱式熱水爐用13A，間屋唔火燭已經偷笑。

”

有公屋單位疑因網購電器，在去年中不幸發生火警。



## 網購不合格電器 再增火警風險

近年不少港人為慳錢，紛紛轉為網購平價跨境電器，如有人在網購平台以僅13元購買電線接駁簡陋的電風扇。惟若產品質量或安裝使用不當，隨時變成家中計時炸彈。早前本港便發生一宗裝修不足兩年的公屋單位，疑因使用跨境網購家電引致漏電失火的火警，整個單位不足15分鐘就化為灰燼。

有負責單位火警後重建的裝修公司負責人透露，涉事單位約兩年前完成全屋裝修，惟去年中不幸發生火警。現場所見，火場最嚴重位置集中在主人房電掣附近，窗框被完全燒毀、玻璃全部爆裂，連安裝在窗邊的冷氣機亦被高溫燒至熔化，顯示火源極可能由該處電力系統或接駁裝置引起。

由於起火位置旁邊擺放了大量木製衣櫃及傢俬，火勢迅速蔓延，加上單位空間狹小、熱力難以及時散去，全屋在不足15分鐘內已被燒至面目全非，牆身熏黑、天花塌落，所有裝修等同報廢。所幸事件中並無造成人命傷亡，但亦為一眾依賴平價網購電器的市民敲響警鐘。專家提醒，購買電器應選擇有認證及保養的產品，並由合資格電工安裝，以免貪平一時，釀成難以挽回的損失。



社區消防隱患  
系列・上

# 掃街天堂藏危機 商場出事 有碇匿？

社區消防隱患再次備受關注，日前觀塘東廣場內就有食店疑因油溫過高，導致一個平底鍋起火，冒出火光及濃煙，幸無人受傷。惟該食店及隔壁咖啡店中間的兩道防火閘均疑被卡住，未能順利落下，令人擔心消防安全問題。今期

「社區消防隱患」系列的上集報道中，《我家》記者巡視本港多個商場發現，有商場內小食店林立，部分存在消防隱患，政府應加大力度巡查和檢視消防設備。



旺角中心通道被衣飾品佔據一半。



旺角中心通道設立食區域。



## 擠滿炸物爐小食店 葵廣假日水洩不通

本港有不少舊式商場向來有「掃街天堂」之稱，當中葵涌廣場最為享負盛名。《我家》記者察看葵涌廣場時發現，樓高四層的商場內接近超過60間食肆和小食店。每層更有一個區域設置成小食店天堂，10多間擠在一起，而最頂層的通道兩旁全都是小食店，店內設有電磁爐、炸物爐等，而店舖物件更放出了通道位置，每逢假日更是擠得水洩不通。

有市民坦言，很享受小食店的風味，但同時都擔心消防隱患，一旦發生火警，現場環境狹窄，未能及時逃生。

### 地區人士：商場管理處應勸喻

葵涌區區議員周潔瑩指，曾有街坊表示擔心葵涌廣場的消防隱患，因商場內除大量小食店，亦有不少時裝店，擔心火警難以逃生。不過，她提到2024年葵涌廣場茶餐廳廚房起火一事，雖突然有大量濃煙冒出，但消防很快就到達現場，她當時亦有了解商場內的消防措施。她建議，政府相關部門應定期進行消防巡查，商場管理處亦應向商戶作出勸喻，不應將店內物品放出通道。



## 旺中通道擠滿貨物 小食區遠離逃生門

而旺角中心近年亦成為了另一「掃街天堂」，商場內的店舖一直都是非常密集，原本的通道已經常被衣飾品佔據了一半，原本可兩至三人平排通過，擠迫得只餘一個半身位。現時小食店更有逾50間，並設有立食區域，小食店內同樣設有電磁爐、炸物爐等，而小食區域通常設於角落，不接近逃生門或出口位置。有食客指，平日放學時段或假日人流非常多，故要光顧會選在非繁忙時間，購買後亦會離開商場繁忙位置進食。

### 地區人士：部門宜多加巡查

油尖旺區區議員陳少棠認為，只要小食店有相關牌照以及按照規例營運，加上商場有妥善的消防設備，市民無需過於擔憂，但他建議政府相關部門和商場管理處要多加巡查會否有違規情況，確保市民安全。

陳少棠



頂層通道兩旁全都是小食店。



葵涌廣場向來有「掃街天堂」之稱。



周潔瑩



小食店內設有電磁爐、炸物爐等。

## 部分舊商住大廈 未加設消防設備

過往本港多次發生舊商住大廈火警事件，2007年實施的《消防安全（建築物）條例》，規定當時全港約1.35萬幢、1987年或之前落成的綜合用途及住用建築物改善樓宇消防裝置，提升至切合現代要求的防火保障。雖然如此，仍有部分舊商住大廈因建築限制，而未能加設消防設備，例如未有安裝自動噴灑系統，公用地方也未有消防栓和喉轆系統等。

油尖旺區區議員陳少棠指，舊商住大廈的商戶、住戶對於消防設備確實會感到擔憂，但由於當年部分大廈落成時未有規例指明需要安裝消防設備，故未有預留空間。時至今日，大廈想加裝亦有一定難度，但不少舊商住大廈仍有設法用不同方式去加設相關設備，從而確保安全。



**冬**日寒風刺骨，久坐辦公室的打工仔別讓筋骨愈坐愈僵。正如發哥金句：「唔好跑快，最緊要慢。」這份智慧正好對應東方養生精髓。今次介紹「八段錦」為身體自動加熱，既強健筋骨亦能提升免疫力，讓你在急促生活節奏中找回身心平衡！

## 慢活八式

### 第一式：雙手托天理三焦

#### 全身拉伸，調理內臟

**動作：**兩足與肩同寬，雙手在小腹前交叉。緩緩吸氣，雙手翻掌向天托舉，同時腳跟踮起。在最高處停1-3秒感受延伸，隨後呼氣，雙手由兩側緩緩慢下，腳跟回落。

**功效：**伸展脊椎，改善久坐引起的胸悶，疏通體內氣機。



### 第二式：平舉降氣繃身腰

#### 瞬間放鬆，疏壓必修

**動作：**吸氣，雙臂向兩側高舉至頭頂。呼氣，雙手落至胸前。重點是雙手向兩側下壓，腳趾抓地並提肛，維持全身肌肉緊繃吸氣；隨後快速呼氣並瞬間全身放鬆。

**功效：**透過極度緊繃後放鬆的生理機制，釋放長期累積的壓力。



### 第三式：弓步挺腰大揮手

#### 舒緩腰背，靈活膝蓋

**動作：**下蹲後邁出左腿成弓步，雙手由前向後畫大圈揮動。手臂舉至肩高處向外撐開，深吸氣稍停。隨後收步、呼氣，換右側重複。

**功效：**伸展髖關節與腳窩，找回身體的支撐力，解決愈坐愈縮的問題。



### 第四式：上步轉腰沖雙拳

#### 增強核心，帶動氣血

**動作：**馬步下擊雙拳後，收回拳頭於腰間。向左轉腰的同時快速吐氣，藉轉身之力向前沖拳。講求腰馬合一，左右交替。

**功效：**強化腰部力量，轉腰動作能按摩腹部器官，促進消化與代謝。



### 第六式：兩手攀足固腎腰

#### 強化腎氣，預防腰痛

**動作：**雙手上舉拉伸後，順着後背、臀部一路下摸至腳尖。保持雙腿伸直，彎腰攀足。

**功效：**深度拉伸膀胱經，強壯腎氣，預防腰椎問題。



### 第五式：大鵬展翅健三角

#### 放鬆肩頸，修飾線條

**動作：**站定深吸氣，雙臂如羽翼緩緩向外上方平舉。指尖合攏成「刁手」（鉤狀），手臂與頭頸成30度。呼氣時雙手化掌，感受手腕背伸的拉力下行回位。

**功效：**拉伸肩三角肌，緩解使用電腦造成的肩頸痠痛。



### 第七式：手抱琵琶半蹲踢

#### 提升免疫，鍛煉平衡

**動作：**像抱琵琶般立掌站立，提左腿至與地面平行。吸氣蓄力後，腳尖勾起，腳跟快速向前下方蹬並吐氣。

**功效：**提升下肢力量與平衡感，蹬腿動作能刺激腿部經絡，增強免疫防禦。



### 第八式：游步雲手化陰陽

#### 流暢氣血，身心合一

**動作：**以腰為軸，雙手如雲霧般圓滑撥動（雲手）。配合步法變換馬步與弓步，左右交替，動作連綿不斷。

**功效：**收尾的動態冥想，使全身血氣均勻分佈，讓心情回歸平靜。



#### 小貼士

#### 最緊要慢！

每式早晚各練 30 次（約 10 分鐘）。動作愈慢、呼吸愈長，效果愈好。

心慢活身靈活

八段錦  
Very good