



封面故事

89

上天關門窗

藝術治療變走外牆

地區焦點 03

豬糞污泥垃圾堆積
錦田河污染惹關注

醫·家 04

僞健康習慣還健康債
過節後同自己冇過節

熱話「脆」聞 04

小猴Panchi全球爆紅
心痠與支持背後故事

我家放大鏡 05

來港露營超負荷
設預約制勿再拖

新界西



新界東



我家HoMemory



info@homemory.hk

元朗錦田河的污染及河道淤塞問題持續困擾當區居民，除懷疑有非法排放豬糞的情況外，亦有居民反映河道缺乏妥善管理，導致淤泥、雜草叢生及垃圾堆積，對環境衛生構成影響。多名地區人士持續跟進事件，促請政府加強執法，打擊非法排污，冀早日改善情況。

多名地區人士關注錦田河的污染問題。

豬糞污泥
雜草垃圾
炒埋一碟

市民何辜 錦田河堪



河道缺乏妥善管理，導致雜草叢生、垃圾堆積。

「河水長期渾濁發黑 散發臭味」

錦田河源於八鄉及錦田一帶的多個鄉村，流經人口稠密的錦田鄉及數個近年入伙的大型私人屋苑，最終匯合山貝河流入后海灣。早前陸續有市民投訴，指錦田河河道堆積大量雜物，不但破壞景觀，更阻礙水流，對候鳥等棲息其中的生物造成負面影響。

有市民直言，河水長期渾濁發黑，並散發難聞氣味，相信與垃圾堆積及水質污染有關，嚴重影響沿岸居民的生活，不少人路經河邊時需要掩鼻而行。

今年1月底，元朗區議會大會曾就錦田河問題討論對策。有參與提案的元朗區議員何曉雯表示，河道的污染及臭味問題多年來滋擾居民、影響生態，更可能影響候鳥遷徙路徑及河中魚類生存。隨著錦田南發展迅速，區內人口持續增加，她促請政府從源頭着手，徹底改善污染情況。

地區促執法部門加強巡查

新界西北立法會議員周浩鼎與民建聯元朗支部副主席莊展銘，早前亦聯同環保署官員實地視察錦田河上游。周浩鼎指出，臭味來源除非法排放外，亦可能與農場處理糞便的方式有關，晚間風向更可能加劇氣味擴散。他提到，上游部分河段兩旁雜草叢生，影響



何曉雯就錦田河問題在區議會上討論對策。

周浩鼎（中）等人早前聯同部門代表視察錦田河上游。

衛生之餘更成為非法傾倒垃圾的黑點，要求執法部門加強巡查及檢控非法排污行為。

莊展銘補充，接獲居民投訴後進行視察，發現錦田河連接多條鄉村的小型排污渠，包括沙埔村、逢吉鄉等，部分渠道有大量樹枝及雜草積聚，嚴重阻礙水流。他建議建立恆常跨部門合作機制，統籌處理非法排污、渠道淤塞及河道垃圾問題。

元朗渠道改善工程 如火如荼進行

渠務署正在加建元朗防洪壩及改善明渠工程。(效果圖)



為應對元朗區因地勢低窪及極端天氣加劇的水浸風險，並改善污水錯駁引起的污染問題，渠務署近年正推展「元朗防洪壩計劃」及「元朗市明渠改善工程」。整個項目預計於2030年完成，冀大幅提升區內防洪能力，並將傳統排洪渠道轉化為綠化走廊。

工程分兩階段進行。首期工程已於2023年5月展開，主要包括建造防洪壩、旱季截流系統，以及明渠活化的前期工程。渠務署透露，工程第二階段將專注於明渠活化的主體工程，並會採取分段施工方式，讓部分完成優化的河道能夠提前開放，供市民及早享用。

為使工程更切合社區需要，渠務署在第二階段的明渠活化設計過程中，將舉辦一系列公眾社區共創活動，積極收集居民意見，並正根據反饋進一步完善設計方案。

污染問題惹關注



地區人士表示，錦田河連接多條鄉村的小型排污渠。



錦田河流經人口稠密的錦田鄉，位置近民居。



渠務署指，去年11月起展開錦田河清理工程。

部門：清理工程料月內完成

環保署回應指，一直關注錦田河的氣味及水質情況，並定期巡查各河段追查污染源。該署透露，過往曾發現個別污水排放個案，在今年1月的多次巡查中，間歇發現河水輕微渾濁，但河道兩旁未察覺明顯異味。署方已轉介渠務署跟進河岸維護及清淤工作，若發現非法排污或違反環保法例，會依法處理。

渠務署則補充，自去年11月起展開錦田河清理工程，至今進度良好，共清理約4,000噸淤泥、雜草及垃圾，尚餘約1,000噸有待清理，預計整體工程可於今年3月完成。



莊展銘(中)建議跨部門合作統籌河道問題。

區區顯關愛

一次茶叙多重滿足 街坊了解福利資訊



團隊舉行「社署資訊知多啲」茶叙活動。

2月中屯門龍門小區關愛隊，聯同屯門區議員葉俊遠及鍾健峰，於區內舉行「社署資訊知多啲」茶叙活動，讓街坊以輕鬆氛圍交流並獲取社區的福利資訊。

屯門龍門小區關愛隊隊長龍瑞卿表示，活動於2月9日舉辦，旨在透過閒談方式，讓街坊更深入了解社會福利署的各項服務及申請資訊。

龍瑞卿透露，活動邀請社會福利署代表，與一眾街坊互動交流，並詳細講解社署服務的相關資訊。現場設有茶點，參加者在輕鬆愉快的氛圍中獲取實用資訊。活動設有問答環節，內容圍繞長者生活津貼、平安鐘申請、照顧者支援服務，以及醫療豁免的申請方法等，冀透過互動加深街坊對社會福利服務的認識，及促進鄰里間的交流。



有獎問答環節提升與街坊互動。

屯門龍門小區關愛隊

承辦團體：龍門富健民生關注組
電話／WhatsApp：6587 7191
電郵：lungmuncareteam@gmail.com



農曆新年剛過，不論是四出拜年抑或在家休息，免不了吃下大量高熱量的賀年糕點，加上節日氣氛下大魚大肉，節後照照鏡子，可能忍不住想「報復式運動」，剷除一時鬆懈長出來的腰間脂肪。不過，過量運動反而影響身體免疫力，隨時減磅未成先病一場。除了運動要適量，日常生活中還有哪些可能適得其反的「偽健康習慣」呢？

偽健康習慣 還健康債 過節後同自己有過節

台灣林口長庚醫院腫瘤科醫師廖繼鼎在他的Facebook專頁指出，維持健康的關鍵在於有沒有「做對」，而不是盲目追求「多」。適量運動對健康有益，一旦過量，卻會令身體慢性發炎、免疫力下降。尤其高強度運動後沒有適當休息，更會影響淋巴系統。

香港衛生署也曾指出，對本身沒有運動習慣的人來說，必須循序漸進，逐少增加運動量，讓身體慢慢適應，才能避免肌肉疼痛和受傷。

據衛生署建議，假如每星期大多數日子抽空做運動，每日運動量只需相等於消耗150卡路里熱量，並持之以恆，已可促進身體健康。此外，

運動不一定要劇烈到心跳加速、汗流浹背才見效，持續較長時間做不太劇烈的運動，和較短時間內做較劇烈的運動，兩者對健康帶來的益處是一樣的。

適量運動例

- 打籃球15分鐘
- 游泳20分鐘
- 15分鐘內跑步1.5公里、30分鐘內步行2公里
- 洗窗或洗地45分鐘至1小時

*按個人喜好和身體狀況，選擇合適的運動種類和運動量。



偽健康習慣

除了運動，廖繼鼎並指出另外三種「偽健康習慣」。

每日一杯果汁：大量果糖或致血糖飆高、胰臟癌和脂肪肝，假如志在攝取營養，吃水果比飲果汁更健康

營養不均衡的素食：純素飲食要注意營養均衡，確保能攝取足夠蛋白質、鐵質、維生素B12，否則可能令免疫力下降，甚至患上肌少症（即肌肉量和肌力持續減少，影響日常生活甚至自理能力）

睡眠時間太長：睡太少會影響健康，睡太多原來同樣有害。有研究顯示，長期睡超過9小時，可能令身體代謝異常，增加患上乳癌、胃癌等癌症的風險

總而言之，追求健康切莫過於極端，規律運動、均衡飲食、適當的睡眠時長，都是對身體有益的好習慣。

資料來源：廖繼鼎醫師Facebook專頁、衛生署網頁

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

周一唔憂鬱 疏肝健脾真使得



——到星期一就提不起勁？明明假期剛結束，卻感覺更疲倦、更煩躁、更沒動力？很多人將此歸咎於「不想返工」，從中醫角度來看，這是「肝氣鬱結、脾氣不足」在作祟，導致身心失衡的典型表現——俗稱的「Monday Blue」。

蘇光耀醫師引述中醫理論認為，「肝主疏泄，在志為怒」，肝氣負責調暢全身氣機與情志。若假期期間情緒放鬆、作息顛倒，返工後壓力驟增，肝氣容易受阻而鬱結。肝屬木，脾屬土，五行中「肝木剋脾土」，當肝氣不暢，就會影響脾胃運化功能。

假期追劇熬夜、打邊爐、飲酒、甜品放題等，作息紊亂、飲食過量，脾胃本已負荷過重；一返工，情緒尚未「收心」，壓力重疊，氣機更不通暢。

三招提起精神

- 肝氣鬱結猶如體內「塞車」，易生悶氣。可用玫瑰花、佛手、陳皮泡茶飲用，玫瑰花疏肝解鬱、理氣和中，佛手行氣寬胸，陳皮燥濕健脾。每日一杯，簡單易行。
- 健脾化濕，讓身體重拾活力。假期食多動少，易生濕困脾，導致四肢沉重、乏力。可飲薏米水或淮山茯苓湯，薏米祛濕健脾，淮山補脾益氣，茯苓淡滲利濕，改善腹脹、食慾不振。
- 調作息、調呼吸。睡前半小時關手機，做深呼吸或冥想，緩解情緒緊繃；早上曬太陽、散步10分鐘，促進陽氣升發、肝氣條達。

Eunoia

— NAIL & BROW —



**《我家》讀者憑此廣告
可獲美甲/霧眉9折優惠一次**



@EUNOIANAIL_
@EUNOIA.EYEBEAUTY



請透過WHATSAPP預約
+852 63196401



荔枝角香港工業中心C座2樓C12B (荔枝角地鐵站C出口)

各地嘅飲食文化當然有自己嘅傳統同特色，正所謂一方山水養一方人，不過今時今日所謂傳統已經變得模糊。正如香港每年食米消耗量持續減少，反映飲食文化嘅基本改變，其實呢啲改變一直都存在，就好似日本人結合西方料理發展成「洋食」，至於同樣華洋集處嘅香港都有類似情況，就係「豉油西餐」喇！

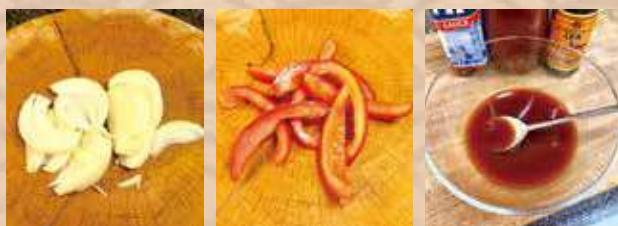
中式牛柳茸 最好白飯任裝

醃料：
糖1/4茶匙、蒜蓉1/2茶匙、
麻油1/2茶匙、粟粉1茶匙、
生抽2茶匙、油1湯匙、水3湯匙

醬汁料：
茄汁3湯匙、喼汁1湯匙、
HP醬1湯匙、糖1湯匙、
生抽半茶匙、水5湯匙

做法： ① 牛柳逆紋切成約1厘米厚片，
放在砧板上用刀背敲薄兩面，將
醃料拌勻後加入牛柳，用手略略
按摩，然後放入雪櫃雪半個鐘。

② 洋蔥切粗
絲，蕃茄去
籽切條，拌
勻醬汁料，
另外預備蔥
粒。



③ 平底易潔
鑊中火燒熱，
落油將牛柳片
煎熟盛起，留
意無血水滲出
就可以，以免
過熟。



④ 爆香洋蔥，然後加入醬汁，微滾就加入蕃
茄條及牛柳，輕輕拌勻令全部牛柳沾上醬汁就可
以熄火並撒上蔥粒。最後，將牛柳鋪在飯面。



材料：
牛柳 200g
洋蔥 半個
蕃茄 半個
白飯 一碗
蔥粒 適量

舊時嘅香港唔係咁
多人有能力幫襯正
式嘅西餐廳，加上口味及飲
食文化差異，於是出現咗一啲本地
平民化西餐廳。當中，好多菜式都係中西
合璧，又或者用粵菜材料配合西式煮法，
例如瑞士汁雞翼、瑞士汁牛河、平民鐵板
餐、港式羅宋湯、仲有今日嘅主角：中式
牛柳。

先講中式牛柳個汁先，話明中式唔
使問梗係有豉油啦，但其實主調味料都
係西式的，當中有茄汁、喼汁、HP醬 /
OK醬等，HP醬 / OK醬都係棕醬（brown

sauce），
一種源自英國同愛爾
蘭嘅經典醬汁，顏色深褐，味
道主要是酸，略帶甜、辛辣，亦係英式早
餐常見嘅醬汁之一。至於牛柳我會買澳洲
或者美國靚靚牛柳，記住醃料加入水分會
令牛柳更加鬆嫩，加上逆紋切片及用刀背
敲薄，根本就唔使落什麼梳打粉或者鬆肉
粉！今次我將中式牛柳用井飯形式呈現，
最啱一人獨享！留意洋蔥同蕃茄唔使煮太
耐，保持口感爽脆先好味，鍾意撈汁送飯
嘅你不妨煮多啲醬汁啦！

保育與旅遊並存 須「評估、教育、管理」三步走

農曆新年長假剛過，除了熙來攘往的遊客區，新界鄉郊同樣錄得一組驚人數字：年初二至初四短短三天，超過1.1萬人經北潭涌進入西貢郊野公園，鹹田灣和西灣一帶出現多達1,200頂帳篷，沙灘和公廁垃圾遍地，更有個別人士非法生火。這些情況反映，每逢長假部分郊野地點所承受的人流壓力，已超出所能應對的範圍。

近年不少本港郊外地點相繼出現類似狀況：人流激增、垃圾堆積、自然生態受干擾。問題的成因之一，是不少遊客對所到之處的性質認識不足。要改善現況，港府首先應在資訊傳達上下功夫，宜透過多種渠道，清晰說明受法例保護的自然保護區與一般旅遊景點的分別，讓公眾知悉相關法規和注意事項，如在指定範圍以外生火、亂拋垃圾均屬違法

行為。這些資訊可透過社交媒體、旅遊平台及入口告示牌等途徑傳達，並應以不同語言提供，方便途經人士參考。當然，教育宣傳只能發揮一定作用，不能取代實際的管理措施。

目前，政府未有就熱門郊野地點公布系統性的承载力評估結果，現有的廁所、垃圾收集設施和步道，是否能夠應付節假日的高峰人流等資訊，缺乏公開數據支撐。若要將郊野地點納入旅遊發展的考量，這項評估工作應當先行。了解實際的承载上限、估算長期的維護成本，才能為日後的管理政策提供合理依據。

另外，現時郊野公園的巡邏人手在節假日明顯不足，難以有效提醒並處理違規行為。當局可考慮實施預約收費制，在人流高峰期間增派人手，同時

增購技術工具輔助管理，例如監察入園人數，在接近合理上限時適時發出提示，引導遊客分流。限制郊野公園的訪客數量，或許會引來限制市民享受大自然的質疑，但問題的核心在於如何在生態容量許可的範圍內，讓旅遊活動以可持續的方式進行。

要從根本上改善情況，需要政府在承载力評估、公眾教育和執行管理配套三方面同步推進，並以科學數據作為政策制定的基礎。在這些條件尚未具備之前，對郊野地點的旅遊推廣應保持審慎，避免在準備不足的情況下加劇現有壓力。保育與旅遊並非對立，但要做到兩者並存，需要的是政府更加周全的規劃及制定政策措施。

社區同行基金會 梁文武

旅遊GO Text、Photo：行李 | Design：Skittle

老饕新年願望

連連有魚 歲歲金澤

講到日本海鮮，唔少人第一時間諗起北海道，其實石川縣金澤同樣誇張！面向日本海，每日清晨漁船直送新鮮魚獲，油甘魚、甜蝦、白海老、帝王蟹輪住上場。今次帶大家由市場掃街，到坐低慢慢歎，一次過食盡金澤靈魂美食。



市場裏隱世海鮮丼

藏身中央市場的魚がし食堂，是不少在地人私藏名單。午市11點開門，門外已有人排隊。必點每日限定海鮮丼（約1,000 - 2,000円），今日可能係油甘魚配甜蝦，聽日又變成白海老加三文魚子，次次開蓋都有驚喜。

想一次食齊？試試「お魚大好きセット」：刺身、煮魚、炸魚、

味噌湯一次到位，加上熱辣辣日本米飯，簡單卻滿足。**貼士：準時11點到場，否則午市好快賣晒。**



濃厚味噌拉麵王者

食到海鮮滿足，夜晚可轉戰人氣拉麵店麵屋大河。招牌味噌湯底先爆炒蔬菜與豚肉，再加入秘製味噌熬煮，香氣濃郁但太鹹。

推介「黑味噌拉麵」配能登豚炒飯，湯底帶墨魚汁香氣，層次分明；叉燒選用能登地豚，軟嫩入味。由市場掃街到坐低慢慢食，金澤的鮮味簡單直接，卻令人一試難忘。下次去北陸，記得留個胃俾日本海。店外經常排隊30分鐘以上，建議避開晚市高峰。



海鮮控天堂級掃街

有「金澤廚房」之稱的近江町市場，已有三百年歷史。港人最愛即開海膽杯（約800円起），滿滿馬糞海膽鋪面，甜到誇張；帝王蟹腳即烤即食，肉質厚實。

想DIY丼飯，可到部分攤位自選配料，甜蝦、三文魚子任揀，約2,000円已經鋪到滿瀉。仲有日本海直送生蠔，擠少少檸檬即食，鮮甜爆汁。市場支援電子支付，想帶返酒店慢慢歎，部分檔口仲有保冷包提供。



治療師助找情緒出口

上天關門窗

藝術治療

她童年時幾乎不多言，卻從未停止畫畫。當身邊的人以語言與世界連結，她則以紙與筆為自己搭橋。多年以後，那位曾經羞澀的女孩、陳煥婷（Claudia）成為表達藝術治療師，陪伴長者與家庭穿過沉默，重新聽見彼此。對Claudia而言，藝術從來不止是技巧，而是一條回到內心的道路。

其實無論小朋友還是長者，都很需要被肯定。

昔日羞澀妹紙筆訴心聲

很多大人都不習慣講自己。

「我小時候幾乎不說話。」她笑說。身為獨生女，外出總帶着紙筆。大人談天，她安靜地在一旁繪畫，畫眼前所見，也畫心中所感。這種表達方式亦延伸至家庭。情緒低落時，她會畫卡片、寫幾句話向父母說明心事；父母讀後再以文字回應，附上一個手繪公仔。多年後，那些畫作仍珍而重

之地保存。沉默，原來也可以有回音。

「很多大人都不習慣講自己，被問及近況只回答『還可以』、『都係咁』。」Claudia指出，亞洲文化較少鼓勵公開表達情緒，也不常讚賞自己。「其實無論小朋友還是長者，都很需要被肯定。」在表達藝術治療的空間裡，沒有計分、沒有比較，也沒有對錯。「你在創作時感受到什麼，才是最重要。」她相信，真正的改變，往往從容許自己誠實地感受開始。

為了讓更多人走進這條路，Claudia成立「心之渡（Artibridge）」，以藝術作橋，陪伴人在情緒與關係之間慢慢走過。她相信，創作不只是完成一件作品，而是一段重新認識自己的過程。

藉創作讓人打開自己

我們就不用說很多話。

「表達藝術本身是走過五種不同的藝術模式。」她說，包括視覺藝術、音樂、戲劇、舞蹈動作以及創意寫作，以不同藝術媒介作為介入方式。與傳統輔導不同，「我們就不用說很多話。」，而是透過創作讓人慢慢打開自己。

Claudia形容，過程「好像洋蔥，一層一層」，圍繞同一個核心，再轉換不同形式深化感受。由小

變走外牆

陪着你走 卸下防備

個案分享

在Claudia帶領的一次長者藝術小組中，一位七十多歲的參加者看着桌上的樂器，搖頭說：「這些是給小朋友才玩的，我不玩了。」語氣之間帶有防備與距離。

幾節活動過後，他仍坐在一旁觀察，卻開始隨音樂輕輕擺動。當小組鼓勵他分享往事時，他忽然提起自己年輕時的經歷，語氣裡帶着久違的光彩：「我以前其實很厲害。」在眾人掌聲與肯定之下，他主動舉手參與戲劇環節，成為第一個走到台前的人。活動結束時，他笑住感嘆：「現在才剛開始投入，就要完了。」

Claudia說，長者並非缺乏表達，而是需要時間與尊重。「他們都渴望被聆聽、被肯定。」她強調，自己並非高高在上指出問題，而是陪伴對方走一段路，在過程中看見自己，也看見彼此。

表達藝術
本身是走過
五種不同的藝
術模式。

朋友到九十歲長者都可以參與。不過她亦提醒，藝術可以「很強大，可以放得很大」，若情緒狀態尚未穩定，最好在專業陪同下進行，讓創作在安全的空間裡展開。

創作讓人慢慢
打開自己。

圍繞主題，轉
換不同形式深
化感受。

五分鐘足以自救

話你知

在急速運轉的城市裏，不少人把情緒收起，把疲累吞下，連停一停都覺得奢侈。「我會邀請大家每天做五分鐘而已。」Claudia說，香港人常常覺得「去廁所都有時間」。

其實只要先坐定「一分鐘」，聽聽環境聲，再聽自己的呼吸，是「急促還是很慢」。然後用幾分鐘做一件「令你舒服」的小事，例如喝咖啡、梳頭、寫兩句字都可以。「不是要你放下全部，0.1%也好。」就算想嘆氣，「最好嘆出聲」，讓壓力慢慢「呼出來」。

她童年時幾乎不多言，卻從未停止畫畫。



多年後，畫作仍珍而重之地保存。



花、香草配以藝術創作以洗滌心靈。



扎根天水圍30多年，劉鐵梅見證區內教育的轉變。

背負「悲情城市」之名多年，天水圍其實早已不同。

扎根社區三十年的樂善堂梁錫琚學校（分校）校長劉鐵梅，見證區內教育與家庭的轉變。「從工作和生活的經驗中，這個社區充滿溫情，縱使過往受個別電影的渲染，使人誤解我們這個社區。」在她看來，天水圍是一個默默努力、彼此扶持的地方。

彩虹天使家長隊成為了孩子心目中的Super Hero。

長年在區內工作，她留意到不少家庭有一個共通點。「天水圍很多家庭主婦，為家庭和孩子付出了畢生的努力，但個別孩子未必理解媽媽的辛勞。」出任校長後，她成立「彩虹天使家長義工隊」，為家長提供培訓與服務平台，鼓勵她們走出家庭，參與校園與社區服務。

一年服務期滿，學校會舉行頒獎禮，讓子女親眼見證父母站在台上的一刻。「甚至有孩子請媽媽辭工成為家長義工。」她笑說，雖是童言，卻反映母親形象在孩子心中的改變。「彩虹天使家長隊成為了孩子心目中的Super Hero。」

當家長在學校找到支持，也在社區找到連結，那份安心感會回到家庭。

除了母親角色，她亦嘗試打開父親參與的大門。去年學校舉辦「男士限定——原來我是神隊友？」講座，鼓勵爸爸更主動參與家庭教育。「其中一位爸爸表示，講座讓他重新理解作為父親的價值，學會如何更好支持家人。聽到這句話，我特別欣慰。」劉鐵梅說。

在她看來，這反映家長願意把家庭教育的需要帶



校長着眼家校社區循環效應

組家長特工隊

溫情城市自有幸福校園



從工作和生活的經驗中，這個社區充滿溫情。
——劉鐵梅

校長有Say

取消默書 學生享受趣味識字

取消中英文默書，是該校近年其中一項最受關注的改革。劉校長指出：「我們發現，部分學生即使在默書中取得高分，但在日常寫作或考試時，仍會忘記字詞的正確寫法和用法。」高頻次的默書，也給學生和家長帶來了不小的壓力。

因此，學校把重點由「評估學習」轉向「促進學習」。劉校長介紹：「中文科加入『律動活動』、拼砌字卡及使

用電子平台進行互動練習；英文科設拼音輪盤、BINGO與午息串字比賽。」同時善用AI，把生字和句子創作成歌曲，讓學生聽歌填詞，在趣味中深化記憶。

「措施推行一個學期以來，學生變得更主動預習，對識字活動充滿期待；老師亦反饋學生在作文中的識字量有所增加，親子關係也因學習壓力減輕而更為融洽。」劉校長笑言。

到學校，也願意與學校同行。「家校合作不只是活動，而是一種關係的建立。當家長在學校找到支持，也在社區找到連結，那份安心感會回到家庭。」

成長寶庫 校長開車送學生回家

身為校長，劉鐵梅的最終目的是建設一個「幸福健康校園」，讓孩子在充滿幸福感的環境中成長。在這個理念下，團隊設計了「學生成長寶庫」獎勵計劃，「學生可通過完成學習任務積累獎勵，兌換與校長打球、跳繩、校長駕駛私家車送學生回家等獨特體驗，讓成長變得生動有趣。」她說。



一眾爸爸主動參與家庭教育，成為「神隊友」。



家長隊成為孩子心中Super Hero。



校方培養學生做運動習慣。



般咸道官立小學呈E字形布局，中間狹長兩端有附翼。



大樓內的旋轉樓梯保存良好。

往期回顾

古蹟資訊

般咸道官立小學校舍

評級：法定古蹟 地址：半山般咸道9A號 交通：乘港鐵到西營盤站C出口地面即至



校舍興建時的防空洞，現已改作活動室。



傅科擺是學校興建時安裝的天文裝置。

防空洞傳科擺 兩文物增古蹟價值

法定古蹟的校舍內藏有兩項見證歷史的特別設施。位於主樓地庫設有兩個防空洞，各備有氣閘，並可作逃生出口，現已改作圖書館及活動室。此類防空洞設計在香港現存歷史建築中頗為罕見，直接印證了日佔時期的動盪歲月。

另一個獨特的文物是安裝於大樓興建時、名為「傅科擺」的天文裝置。該裝置由旋轉樓梯頂部吊下，用以證明地球自轉，是校方悉心保存至今的重要文物，並與校舍的旋轉樓梯融為一體。

「傅科擺」以法國物理學家Jean Bernard Léon Foucault命名。簡單來說，傅科擺就是懸掛一顆鐵球作單擺運動的裝置。鐵球一直維持相同方向擺動，但由於地球本身的自轉，隨時間鐵球留下的軌跡就會呈現出不同方向。

見證80年教育變遷 列法定古蹟

位於港島西半山般咸道的般咸道官立小學校舍，因其獨特的建築風格及橫跨日佔時期至今的豐厚歷史底蘊，於2021年正式給列為香港法定古蹟。這幢建於上世紀40年代的建築物，前身為本港首間全日制師範學院羅富國師範學院的舊校舍，其近一個世紀的命運與香港的教育發展及歷史進程緊密相連。



羅富國師範學院舊照。（圖片來源：香港教育大學香港教育博物館）

般咸道官立小學 春風化雨有個E靠

前身為師範學校校舍

該校舍的歷史最早可追溯至二戰時期。大樓於1940年動工，1941年落成，原為羅富國師範學院的新校舍。惟隨着香港淪陷，日佔期間學院被迫關閉，建築物更一度被徵用為日本憲兵總部，使其見證了香港在戰爭歲月中的一段重要歷史。二戰結束後，羅富國師範學院於1946年復課，校舍才重拾教育功能。

此後，建築物的使用者隨着香港教育體制的演變而多次更迭。1962年，羅富國師範學院遷往沙宣道，原址由香港中文大學聯合書院進駐。直至1971年聯合書院遷入沙田新校園，校舍於1973年完成翻新後，交還給已易名的羅富國教育學院作為分校使用。

佈召中間狹長 兩端附翼

1997年，隨着教育學院合併，該處的專上學院使命告一段落。最終，自2000年1月25日起，這座建築正式成為般咸道官立小學的校舍，延續其有教無類的使命。古蹟辦指出，該校舍主樓自落成以來一直用作教育用途，是本地少數僅存曾同時作為小學及專上學院的歷史建築。

除了深厚的歷史背景，該建築物本身極具歷史價值，整座校舍主樓樓高三層，以混凝土建造，另設地庫，建築呈「E字形」布局，中間部分狹長，兩端各有附翼。

現代流線型建築例子

古蹟辦總文物主任蕭麗娟介紹，該校舍是本港現代流線型風格建築的典型例子，特點是設計多用曲線及橫線，着重實用功能，極少添加裝飾。她特別指出，面向般咸道的弧形外牆連中央旋轉樓梯，是整座建築最具特色的部分。

建築物內部保留了大量具歷史價值的原裝構件，且狀況良好。其中包括意大利批盪、木門、木及銅框窗戶連小五金、以意大利批盪作飾面的水泥階磚、木地板及旋轉樓梯等。這些細節不僅展現了上世紀初的建築工藝，也為研究本地建築史提供了珍貴素材。



蕭麗娟指校舍是流線型風格建築典型例子。

落地生命教育 真正關懷開門去做

「我哋唔想學生只係喺課本入面學『關懷』，而係真真正正去做一次。」拔臣小學老師羅碧芝直言。小六生命教育課以「關懷貧窮」為主題，學校安排學生參與由屯門中華基督教會譚李麗芬紀念中學推動的長幼共融活動，透過手工製作，讓同理心落地實踐。



老友記義工指導手工製作。

羅老師（左一）期望學生學會珍惜與感恩。

小學生與長者製皂送院舍

活動當日，小學生與長者義工並肩而坐，由老友記親手教授製作手工皂、搓手液及天然唇膏。羅老師形容：「個氣氛好唔同，長者好有耐性，中學生又會主動幫手，小學生反而變得好專注，好珍惜每一步。」她笑說，有老友記一邊教，一邊叮囑：「慢慢嚟，唔使急。」那份溫柔，連老師都感受到。

最觸動羅老師的，是學生身份的轉變。「由學習者變成送禮物嘅人，嗰種感覺好明顯。」起初，學生到老人院時有點害羞，不敢主動遞上禮物。但當他們上台唱歌

後，長者報以熱烈掌聲，有人更握着學生的手說：「多謝你哋嚟。」學生隨即打開話匣子，主動關心長者近況。有學生回程時分享：「以前覺得老人院好陌生，但原來只要用心傾偈，就會發現大家其實好容易親近。」

一次次互動為社區添暖意

整個生命教育課程貫徹「知、情、意、行」。從認識貧窮議題，到分辨必需品與奢侈品，再到親身服務社區，羅老師期望學生學會珍惜與感恩。「當佢哋將來有能力，就會自然記得今日嗰份感受。」

談到未來發展，她希望保留探訪長者的環節，「一定要親身走出去。只有面對面，學生先會真正感受到關懷嘅重量。」在一次次互動之中，小學生學懂助人，長者重拾價值，社區也多了一份溫度。

學生參與製作，感到很滿足。

由學習者變成送禮物的人。



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》。





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。

是日3月5日驚蟄，不少市民近期都會前往銅鑼灣鵝頸橋橋底，參與「打小人」祈福消災儀式。橋下充滿香燭氣味，鞋底拍打與鈴鐺的聲響交錯回盪，青煙在老婆婆持續念誦時緩緩升起，展現出香港都市中極具特色的人文景觀。

春雷第一聲 驅無形害蟲 心念轉化提升



「蟄」指動物在地底冬眠，「驚蟄」意為春雷驚醒這些動物。實際上，讓生物甦醒的是回暖的陽氣。古人認為這時不僅要防範害蟲，也將害蟲象徵為口舌是非的小人和帶來災禍的白虎。

香港「打小人」習俗已有數百年，在銅鑼灣鵝頸橋最為知名。儀式會用鞋、法器敲打有臉的小人紙及祭拜白虎，祈望化解災厄和招財納福。

本義與習俗

解毒解毒
先解心毒
心態

決定著你的將來，
有好的心態就會有好的將來，
心態不好就不會有好的將來。

現代新意義

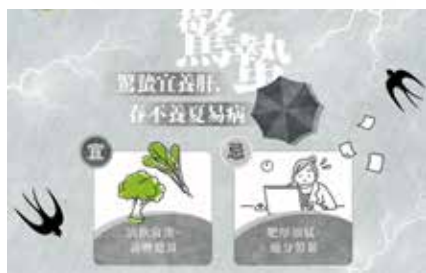
道教如是說

道教認為，驚蟄時天地間蟲蟻復甦，人體內的三屍神也會開始活躍。道教典籍《太上三尸中經》認為，人體內有三屍九蟲，損害健康。三屍神分別位於頭、胸、腹，分別影響人的感官、記憶與欲望；九蟲則寄生於各器官，對身心造成傷害。

現今有觀點將「斬三尸」理解為排毒：上焦可梳頭疏通，中焦可推腹促循環，下焦則踮腳改善。這些做法與道教強調的身心清靜相符。

宜養肝排毒

中醫學認為，春氣通於肝，驚蟄時節肝氣隨陽氣一同升騰，最易出現肝火過旺、肝鬱氣滯等問題，表現為煩躁易怒、頭暈目眩、失眠多夢。因此，此時養肝正當其時，需順應「春生」之氣，疏肝理氣、調和陰陽。



習俗連身心

時值丙午馬年，春回大地，萬物競發。馬象徵着奮發向上、奔騰向前的力量。若能在驚蟄時節，外順天時養肝護體，內觀自心去除三毒，將「打小人」的民間習俗與身心靈的自我提升相結合，不僅能驅逐霉運、祈求平安，更能順應春生之勢，讓自己在丙午年如駿馬奔騰，隨勢向上。

若將「打小人」僅僅理解為詛咒他人的巫術，未免失之膚淺。「打小人」在現代都市中的核心價值——它是一種心理宣洩的途徑，幫助人們釋放壓力、平衡心態、安撫心靈。

大家可以試試來一次自我審視，找出那些讓我們停滯不前的負面思維、不良習慣或消耗性關係，透過寫日記、冥想、與良師益友交談等方式，有意識地放下和轉化它們，這就像為心靈的花園除草鬆土。

我們可以從三個層面來理解這個轉化：

驚蟄的本質： 順勢而為，喚醒生機

驚蟄時春雷乍動，喚醒冬眠的萬物。這股向上勢頭源於順應自然規律。對現代人而言，這意味著順應自己內心渴望成長、告別停滯的「內在春天」，主動覺醒。

打小人核心： 由外而內的心念轉化

傳統的「打小人」是驅趕外在的「口舌是非」。而現代意義的「心念轉化」，則是將矛頭轉向內在，用「打小人」的儀式感，堅定地告別那些阻礙我們的內在「小人」。比如：

向上勢頭： 重塑身心習慣

打走這些「小人」後，生活自然會迎來新的勢頭：

身體層面：趁春光正好，打走久坐不動的習慣，順應陽氣生發，讓身體也醒過來。

心理層面：打走思慮過度的習慣，學會專注當下，輕裝上陣。

精神層面：打走得過且過的習慣，為新的一年定下目標，找回對生活的熱情。

打走拖延小人——不再用「明天再做」當藉口

打走自我懷疑小人——停止在行動前就對自己說「我不行」

打走負面情緒小人——遠離焦慮、抱怨的精神內耗

心念 改變命運



在日本千葉縣，7個月大的小獼猴Panchi因抱着絨毛玩偶如同母親的溫馨畫面，成為社交媒體上的新星。這不僅引發全球網友的心疼與支持，更有商家巧妙地利用這個機遇，展開情感營銷攻勢而大豐收。有心理學家拆解Panchi喚起大眾共鳴的原因，有動保團體則擔心Panchi的故事會進一步借動物創傷消費化。



7個月大的小獼猴Panchi近月全球爆紅。



不少人稱因牠的故事心痛落淚。

玩偶當媽媽 大眾憐憫牠 小猴Panchi全球爆紅 借勢營銷道理通？

網民有話說

Chen MeiChien：

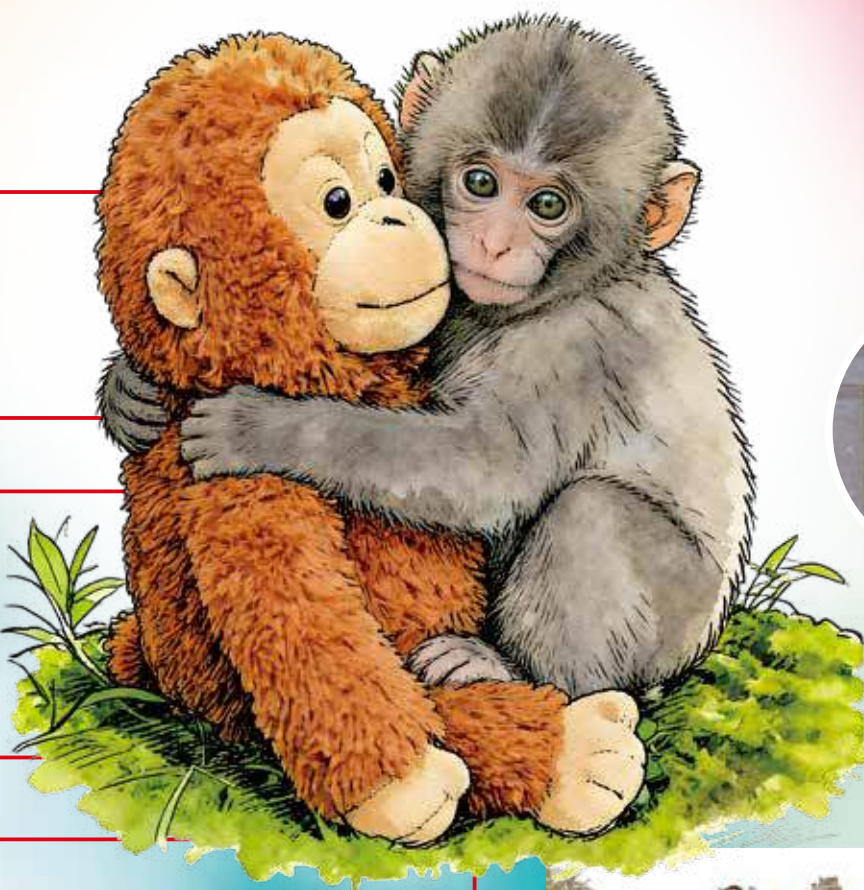
看了好難過，希望Panchi趕快結交好朋友保護牠，快快長大變壯保護自己。

Crisis Wen：

可憐的孩子，希望寶貝能健康長大。但同樣的事情，在人世間日日有發生，不見人專注。

Lucy Chan Lok Yi：

雖然心疼，但亦都似人群，本身不屬於那個群體越耐其實越難融入亦是事實，即使勉強群體一時接納到，但本身已有的距離好難縮短，何況猴子本身不是人類，當中人會有的刻意遷就或愛心，猴群動物未必會呈現。



鄧煒琪指Panchi緊抱玩偶，易喚起人們對「依附」的直觀理解。

遭母猴棄養 依偎玩具入睡

日本千葉縣市川市動植物園一隻約7個月大的日本獼猴Panchi，近月因出生後遭母猴棄養而由人工哺育長大。園方為讓牠日後能回到同族社交生活，近期安排牠嘗試融入猴群，但在互動受挫、被拒絕甚至遭欺負時，Panchi常被拍到緊抱一隻紅毛猩猩絨毛玩偶四處走動，並依偎其上入睡。

事件吸引大量「把玩偶當媽媽」的影像在社群平台大量轉發，動物園亦出現每日數以千計入園人潮為牠打氣，更有不少人稱被牠的故事觸動而心痛落淚，事件也迅速登上國際新聞。

專家：觸動人們自身經驗

香港心理學會臨床心理學組臨床心理學家鄧煒琪指出，Panchi緊抱玩偶、尋求飼養員依靠的畫面，容易喚起大眾對「依附」與「安全感」的直觀理解。她以哈洛（Harry Harlow）在1950年代的「代母實驗」為例：幼猴在「有奶但冰冷的鐵絲媽媽」與「柔軟溫暖的布媽媽」間，往往把時間花在布媽媽身上，顯示「接觸安慰」不亞於餵食。

鄧解釋，玩偶成為了照顧者為Panchi提供「安全基地」，當牠受威脅時會回到其身邊「充電」，再重新探索。當Panchi受驚後把臉埋進玩偶，正像是在尋找可預期的安慰來源，因此觸動人們自身曾經脆弱、渴望被接住的經驗。

企業贈玩偶 展關懷？公關騷？

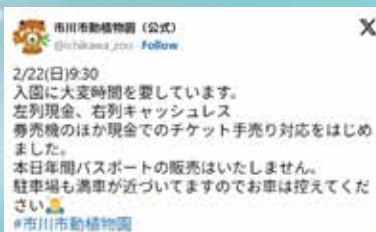
在輿論升溫之際，IKEA（宜家）迅速「借勢公關」。宜家日本區社長於2月17日親自到該動物園，致贈包含紅毛猩猩、熊貓、海獺等共33隻絨毛玩偶，並與地方政府代表同框合照。此舉被視為以相對低成本換取高曝光：一方面以高層出面傳達企業「關懷弱勢」的形象；另一方面讓產品自然成為故事的一部分，突顯兒童玩具的多樣性與安全性。

支持者認為，企業善用關注度投入資源，至少能改善動物園現場條件；批評者則質疑此類操作可能把動物的孤獨與創傷轉化為可消費的情緒符號，使公共討論從動物福利轉向品牌好感。

動物園處理手法 社會說法兩極

就小獼猴Panchi事件，動保團體「亞洲善待動物組織」批評，動物園本質上是限制動物自主、剝奪複雜社交與環境刺激的圈養系統；某些人眼中的「可愛」，其實可能是高度社交靈長類在孤立與失落下的創傷表現。

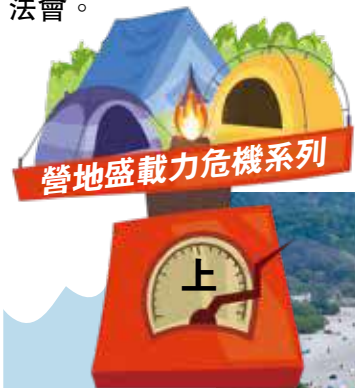
該組織呼籲，若機構持續把具感知能力的生命當作賣點，類似事件仍會重演，並建議將Panchi移送至可信賴的庇護所地。然而，有市民不認同「動物園靠牠賺錢」的指控，認為園方正以專業與耐心協助Panchi回歸猴群，即使過程伴隨挫折仍屬必要復健；把人與動物互動簡化成「加害—受害」容易忽略照護細節。



宜家日本區社長親自到動物園，致贈玩偶借勢營銷。

動物園人潮激增，參觀者紛紛到場為牠打氣。

農曆新年期間西貢露營人數激增，再次引發社會對郊野公園承載力的關注。漁護署為此透露正就轄下熱門景點的長遠管理策略進行研究，並會參考剛過去的黃金周經驗，考慮引入預約制度及收費等優化方案，計劃於今年下半年諮詢立法會。



農曆新年期間西貢露營人數激增。



營地附近的洗手盆，疑被食物殘渣及泥沙堵塞。



環保團體綠色和平表示，年初二郊野範圍垃圾堆積。

來港露營超負荷 設預約制勿再拖？

擬西貢西灣鹹田灣試點

根據漁護署初步建議、新做法正探討先以西貢的西灣和鹹田灣作為試點，研究方向包括要求露營人士提供地址證明、以「團進團出」方式預約，及探討網上預約配合營地管理、收費及按金制度的可行性。

就在剛過去農曆新年期間，西貢鹹田灣因過度露營和遊人超載，引發一連串環境問題。根據環保團體綠色力量現場觀察，鹹田灣和西灣營地在農曆新年期間共設立了超過600個帳篷，遠超官方所建議的承載能力，環境問題如非法生火、隨地拋棄垃圾等情況也隨之氾濫。

議員提議設防炒籌機制

對於漁護署增強管理的初步構思，立法會議員楊永杰表示認同。他指出，西貢萬宜水庫東壩、鹹田灣等郊野景點深受旅客喜愛，但容量有限，部分區域出現過載情況，既影響旅客體驗，也破壞自然環境。

楊認為，推行預約制度有助平衡需求，至於是否應搭配收費及收費標準如何訂定，則有待社會深入討論，強調「核心目標是為旅客帶

來更好的旅遊體驗，而非單純限制人流」。他亦關注，一旦實施預約制，必須設有防炒籌機制，以免衍生其他問題。

宜增垃圾桶警示牌等配套

西貢區議員張美雄接受《我家》訪問時以鹹田灣一帶為例，指出該區營地除了在「黃金周」假期期間迫滿人潮，周末的遊人數目亦相當可觀。然而，由於地點偏遠，當區基礎設施難以應付大量訪客；加上主要依賴人手清理垃圾，大量廢物往往未能及時清走，對生態環境構成影響。因此，他認為除了持續加強執法外，亦需增加垃圾桶及警示牌等硬件配套。

長遠而言，張美雄對引入預約及收費機制持開放態度。但他強調，有關措施須審慎訂立限額——既不能太低，以免打擊市民郊遊意欲；亦不應過高，以平衡承載力。在配額分配方面，他建議可劃分為網上預約、即場登記，及預留名額予團體申請，務求在管理與便利之間取得平衡。



漁護署指，已加派人員巡查及宣傳教育。



張美雄指持續加強執法外，亦需增加硬件配套。

楊永杰認為推行預約制度有助平衡需求。



鹹田灣營友多迫爆部門：已加密清潔次數

不只在農曆新年假期，就在不久前的二〇二六年跨年時，鹹田灣亦因露營郊遊的人潮過多，曾導致公廁被蹂躪，洗手盆疑被食物殘渣及泥沙堵塞，廁所內殘留排泄物，門外亦遍佈垃圾的亂象。

漁護署助理署長（郊野公園）陶文慧回應時指，署方在農曆新年前已預視到人流高峰，相應加強巡查、宣傳教育及清潔工作。她指出，在西貢麥理浩徑及附近營地共處理32宗違法個案，主要涉及亂拋垃圾和非法生火。

承認設施配套有限

儘管有環團質疑遠超營地分類所指的「超過50個」的規模，但她強調該數字僅為分類指標而非上限，沙灘面積廣闊，「空間上不是問題」，但承認設施配套有限，已加密清潔次數。她補充，觀察所見，旅客愈來愈願意配合。露營人士使用後營地很快回復原狀，垃圾桶亦未有爆滿，整體情況與預期相若。



人氣治愈系角色
LuLu罐頭豬

竟然睇百年老字號茶樓！蓮香樓與TOYZEROPLUS

破天荒聯乘，由即

日起至4月9日，於尖沙咀

店舉辦期間限定特別企劃。LuLu豬將會化身成可愛爆燈的「潮店小二」，陪大家歎茶食點心，現場更有多個打卡靚位！

兩地受歡迎 衍生「午餐肉」

呢隻粉紅色的「LuLu豬」，由本地創意單位TOYZEROPLUS 聯乘內地設計師Cici's Story打造嘅療愈系萌物，憑住豬豬的「懶懶閒」生活態度，加上圓咕碌的身形，自2019年在上海潮玩展亮相後就迅速爆紅，在香港及內地擁有大量死忠粉絲，粉絲更自稱「午餐肉」。



點心車茶盅 老香港情懷

至於跨越世紀的蓮香樓，威水史人人都知，直頭係本地飲茶界「元祖級神店」！由廣州紅到落香港，百年以來一直堅持最原汁原味的茶樓文化。入到去唔止食點心，直頭係一場Vintage 感十足的時空旅行，由買少見少的手推點心車、功夫茶盅，到充滿歲月痕跡的雀籠，每一處都神還原五、六十年代的老香港情懷。



每個角落 野生捕捉

入到蓮香樓尖沙咀店，大家可以瘋狂同LuLu豬合照！店內特設多個「LuLu豬茶樓打卡位」，大家可以見到穿上蓮香樓制服的「店小二Lu」，為你送上熱騰騰的美味點心。店內角落亦遍佈LuLu豬的蹤影，甚至會有LuLu豬人偶不定期快閃現身，親自「賣點心」同大家見面，粉絲們記得帶定相機去捕捉！



老字號茶樓聯乘LuLu豬
尖咀記住蓮香樓
唔好搵IP店小二



時裝

茶樓配霓虹燈

此系列靈感

源自港式茶樓與霓虹燈美學，融入LuLu豬中華料理造型，復古味滿載又不失型格！



古早餐牌



霓虹燈洗水



單色點心



點心紙



期間限定

除了打卡位，今次重點一定是期間限定商品，一系列「蓮香樓 x 罐頭豬LuLu」聯乘精品，大家可以將茶樓文化與LuLu豬的可愛形象帶返屋企。

主題Tote Bag

LuLu豬「店小二」造型融入茶樓經典的霓虹燈視覺元素。



盲盒精品

令人食指大動

「Lu家小館」系列盲盒主題圍繞中華料理，由精緻小點到惹味主食、甜品通通收錄在內。系列當中包括多款人氣造型，如外酥裡嫩的「片皮鴨」、酸酸甜甜的「糖葫Lu」、以及熱氣騰騰的「火鍋Lu」等。



另外，還有中式點心系列掛件盲盒、店員Lu日常壓克力掛件盲盒，以及美食探索家毛絨掛件盲盒等，利用軟綿綿質感還原不同中華料理，讓一眾「午餐肉」自由配搭，打造屬於自己的「Lu家小館」。



罐頭豬LuLu x 蓮香樓 聯乘企劃

日期：即日至4月9日

地點：蓮香樓尖沙咀店—九龍尖沙咀金巴利道25號